

# ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Weekly

Since April 2005

Editor : Sharanjit Singh Thind

Thinking of Buying/Selling



**Baldev Singh**



Associate Broker  
Cell : 917-224-7395

See Full Page Advt on Page 23

Vol. 15 Issue 28

Friday, 03 April 2020

www.PUNJABI DUNIYA.com

Published Weekly from New York

## ਅਮਰੀਕਾ ਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਮੌਤਾਂ ਪਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਇਹ ਕੰਮ : ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਜਨ

ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ 'ਚ ਹਰ ਕੋਈ ਦਹਿਸ਼ਤ 'ਚ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਲ ਭੱਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਏਰੀਲਾ ਟੈਬਿਕ 31 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਕੋਲਾਰਾਡੋ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਨਿਊਯਾਰਕ ਛੱਡਣਾ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜਹਾਜ਼ ਨੇ ਉਡਾਨ ਭਰੀ ਮੈਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ, ਪਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਰਸ ਸਾਰੇ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ 'ਚ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।"




ਬਾਕੀ ਸਫਾ 5 'ਤੇ

### ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਭਿਆਨਕ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਇਸ ਵਿਚਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਗਰਮਗੀ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਹੈ। ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ 1 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗਰਨ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਡੇਬੋਰਾਹ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੇ ਅਸਲੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜੇਕਰ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਰੋਕ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ 1 ਲੱਖ ਤੋਂ 2 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Home Business Auto Insurance



NLIGHT INSURANCE  
(A Division of Nlight Financial LLC)

Call : 917-612-3158

See Full Page Advt on page 16

# NYC ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਨ- ਗਣਨਾ ਭਰੋ।



ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਾਸੀ ਜਨ-  
ਗਣਨਾ ਭਰਦੇ ਹਨ, ਉੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ  
ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਕੂਲਾਂ
- ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ
- ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਲਾਂ
- ਨਿਵਾਸ
- ਨੌਕਰੀਆਂ
- ਹਸਪਤਾਲਾਂ

**ਆਵਾਸ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ**

**ਜਨ-ਗਣਨਾ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ**

ਹੁਣੇ ਇਸ ਨੂੰ [My2020census.gov](https://my2020census.gov) 'ਤੇ ਭਰੋ ਜਾਂ 1-844-330-2020 'ਤੇ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਬੱਸ 10 ਸਵਾਲ:

- ਔਨਲਾਈਨ ਭਰੋ
- ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ
- ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ



ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ:

- ਆਵਾਸ
- ਨਾਗਰਿਕਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ
- ਸਮਾਜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੰਬਰ



ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ:

- ICE ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ
- ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ
- ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ
- ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ

## ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਕੋਰੋਨਾ ਤੋਂ ਸਨ ਪੀੜਤ



ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਕੇ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਸ਼ਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ। ਖਾਲਸਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 5 ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ 2 ਰਾਗੀ ਸਾਥੀ ਵੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪੰਜਵੀਂ ਮੌਤ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ : ਉੱਘੇ ਕੀਰਤਨੀਏ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਇਸ ਫਾਨੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਕੇ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਬਿਰਾਜੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ 4.30 ਵਜੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲਿਆ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

62 ਸਾਲਾ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਪਰਤੇ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵੀ ਗਏ ਸੀ। ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਗਮ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੂਬੇ 'ਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਵੱਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕੋਰੋਨਾ' ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹਨ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 'ਕੋਰੋਨਾ' ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ। ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੁਤਲਾਨਵਿੰਡ ਰੋਡ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਾ ਤੇਜ਼ ਨਗਰ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਸਤਰਕਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਉਕਤ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚੇ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਕਟਰ ਫਾਉਚੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਅਸਲ ਸੱਚ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ (ਏਜੰਸੀ)- ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਇਕ ਖਬਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ 27 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਾਹਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਐਕਸਪਰਟ ਨੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿਓ ਮੈਂ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਂਥਨੀ ਫਾਉਚੀ ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਦੇ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਖਬਰ ਐਮ.ਆਈ.ਟੀ. ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਲਾਇਡੀਆ ਬੋਰੋਇਬਾ ਦੀ ਰਿਸਰਚ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਬੋਰੋਇਬਾ ਜਿਸ ਦੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਿਸਰਚ ਅਮਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, 'ਚ ਵੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਵਿਚ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲਾ ਇਹ ਡਰਾਪਲੈਟਸ 23 ਤੋਂ 27 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਾਉਚੀ ਵਲੋਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਡਰਾਪਲੈਟਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਡਰਾਪਲੈਟਸ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਫਾਉਚੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੀ ਉਸ ਦੌਰਾਨ 27 ਫੁੱਟ ਪਿੱਛੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

# Looking to Buy/Sell ?

We know the difference between Home & House

## Honesty, Integrity & Experience



Since  
2007

\*Specializing in  
Investment &  
Income producing  
real estate

Whitestone  
Real Estate

Sharanjit Singh Thind  
Real Estate Broker

Phone: 917 612 3158

THE PRESIDENT'S CORONAVIRUS GUIDELINES FOR AMERICA

# 30 DAYS TO SLOW THE SPREAD

Listen to and follow the directions of your **STATE AND LOCAL AUTHORITIES**.

**IF YOU FEEL SICK**, stay home. Do not go to work. Contact your medical provider.

**IF YOUR CHILDREN ARE SICK**, keep them at home. Do not send them to school. Contact your medical provider.

**IF SOMEONE IN YOUR HOUSEHOLD HAS TESTED POSITIVE** for the coronavirus, keep the entire household at home. Do not go to work. Do not go to school. Contact your medical provider.

**IF YOU ARE AN OLDER PERSON**, stay home and away from other people.

**IF YOU ARE A PERSON WITH A SERIOUS UNDERLYING HEALTH CONDITION** that can put you at increased risk (for example, a condition that impairs your lung or heart function or weakens your immune system), stay home and away from other people.



For more information, please visit  
**CORONAVIRUS.GOV**

# STOP THE SPREAD OF GERMS

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

Avoid close contact with people who are sick.



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.



Avoid touching your eyes, nose, and mouth.



Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.



Stay home when you are sick, except to get medical care.



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.



[cdc.gov/COVID19](https://cdc.gov/COVID19)

# ਕੋਰੋਨਾ : ਨਿਊਯਾਰਕ 'ਚ ਲੱਗੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਢੇਰ, 24 ਘੰਟੇ 'ਚ 884 ਮੌਤਾਂ, ਸ਼ਹਿਰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਲੋਕ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਾਂਗ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਰਸਾਂ ਇਸ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਲੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟੇ 'ਚ 884 ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁਣ ਤਕ ਦੁਨੀਆ ਭਰ 'ਚ 9,36,670 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। 47,259 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ

ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 5112, ਇਟਲੀ 'ਚ 13,155 ਤੇ ਸਪੇਨ 'ਚ 9387 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਨਿਊਯਾਰਕ 'ਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਲੜਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਰਸ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਫੀਲਡਰਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, "ਮੈਂ ਸੂਰਜ ਦੇ ਲੁਕਣ ਸਾਰ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਲਈ ਘਰ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖ ਕੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੈਂ ਵਾਰੀਅਰਜ਼ ਮਤਲਬ ਯੋਧਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਜੰਗ ਹੀ ਤਾਂ ਲੜ ਰਹੇ ਹਾਂ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ, ਅਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਈਸੀਯੂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਡਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਾਈ

ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋਕ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਂਕੜੇ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹਨ।" ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ 'ਚ ਹਰ ਕੋਈ ਦਹਿਸ਼ਤ 'ਚ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਲ ਭੱਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਇੱਕ ਔਰਤ

ਏਰੀਲਾ ਟੈਬਿਕ 31 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਕੋਲਾਰਾਡੋ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਨਿਊਯਾਰਕ ਛੱਡਣਾ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜਹਾਜ਼ ਨੇ ਉਡਾਨ ਭਰੀ ਮੈਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ, ਪਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਰਸ ਸਾਰੇ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ 'ਚ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।"

## ਅਮਰੀਕਾ ਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਮੌਤਾਂ ਪਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਇਹ ਕੰਮ : ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਜਨ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ - ਦੁਨੀਆ ਦੇ 190 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਨੇ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਕਿ ਅੱਗੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 1 ਤੋਂ 2

ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਟਰੰਪ ਦੇ ਇਸ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਜਨ ਡਾਕਟਰ ਜੈਰੋਮ ਐਡਮਸ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਰਿਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਐਨ. ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿਚ ਜੈਰੋਮ ਨੇ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਆਖਿਆ ਕਿ

ਸ਼ੱਕ ਜਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਬੱਧਦ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਆਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਹੀ

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਿਥੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੋਊਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਹੋਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਟੈਰੇਂਸ ਲਿਨ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ 470 ਹੋਲਥ ਕੇਅਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੈਂਟਿਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਿਨ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ 85 ਫੀਸਦੀ ਆਈ. ਸੀ. ਯੂ. ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫੁਲ ਹਨ। ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕੁਲ 72 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ।

## ਨਿਊਯਾਰਕ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾ ਨਾਲ ਮੌਤ

ਨਿਊਯਾਰਕ (ਰਾਜ ਗੋਗਨਾ): ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਮੂਲ ਦੇ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਮ੍ਰਿਤਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਖੇ ਟੈਕਸੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜੰਗ ਹਾਰ ਗਿਆ ਤੇ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪਿਛੋਕੜ ਜ਼ਿਲਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਥਾਣਾ ਦਸੂਹਾ ਦਾ ਪਿੰਡ ਨਰਾਇਣਗੜ੍ਹ ਸੀ। ਉੱਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਥਿਤੀ ਬੇਕਾਬੂ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 865 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦਾ ਅੰਕੜਾ 3,989 ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 188,530 ਲੋਕ ਇਨਫੈਕਟਿਡ ਹਨ ਅਤੇ 7,251 ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



## ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੋਰੋਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਸਕਾਰਫ਼ ਪਾਓ ਸਕਾਰਫ਼

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ 'ਸਕਾਰਫ਼' ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੰਮ ਚਲਾਓ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਬੋਲੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਲਹਾਲ ਸਕਾਰਫ਼ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਕੰਮ ਚਲਾਓ। ਡੇਲੀ ਮੇਲ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰੈਸ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਟਰੰਪ ਬੋਲੇ, ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਕਾਰਫ਼ ਹੈ। ਸਕਾਰਫ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ

ਬਚਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੇਲੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਮਰੀਕੀ ਹੋਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੇ ਵੀ ਆਖਿਆ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਕਮੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੋਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਲਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਘੱਟ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਡੋਬੋਰਾ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਫ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਕਸ ਖੁਦ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੀ ਸਕਾਰਫ਼ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵੱਲੋਂ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਇਸ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਡਾਕਟਰਿਸਟਰੀ ਪੈਂਟੇਮਿਕ ਤੋਂ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਆਏ ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜੈਕਬ ਗਲਾਨਵਿਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਡੇਲੀ ਮੇਲ ਦੀ ਖਬਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਟਡ ਬਾਇਓ ਦੇ ਸੀਈਓ ਡਾਕਟਰ ਜੈਕਬ ਗਲਾਨਵਿਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਓ ਨਿਊਕਲੀਓਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸਾਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ 2002 ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ 5 ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਰਸ-ਕੋਵ-2 ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਉਹ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਵਰਜ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਊਟੇਟ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਇਨਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੀਖਣ ਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜੈਕਬ ਗਲਾਨਵਿਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਐਸ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਬਾਈਂਡ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗਿਰਦ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਭਰ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮ ਵੈਕਸੀਨ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ 8.5 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 43 ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



**Most Trusted News Media Company**  
Serving South Asian Americans

The Only South Asian American Media Group that Gives you Maximum Cost Effective Reach



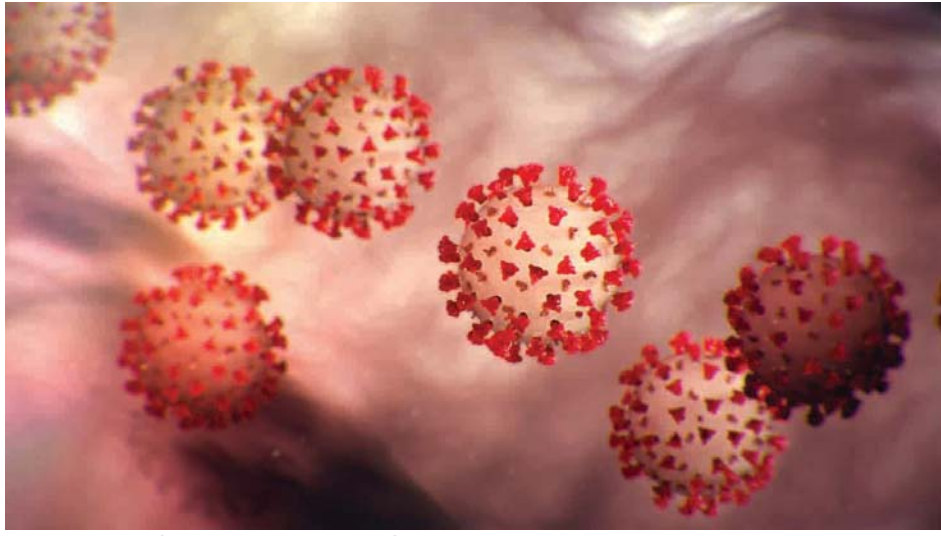
3 Million + Views on YouTube & Half Million fan like on Facebook

Email: [sst@nuwaygroup.com](mailto:sst@nuwaygroup.com)  
[www.nuwaygroup.com](http://www.nuwaygroup.com)  
 Phone: 917 612 3158

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਡਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ

## ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ

ਕਰੋਨਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੈਂਕੜਾ ਪਾਰ। ਕੁਲ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਏ 105, ਦੋ ਦੀ ਮੌਤ। ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਮਾਲ, ਸਿਨੇਮਾ ਘਰ ਵੀ ਰਹਿਣਗੇ ਬੰਦ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ ਦੀ ਸੁਰਖੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕੈਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੀਵੀ ਸੱਚ ਹੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਖੁਦ ਬਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਕੋਈ ਗੂੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਟੀਵੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕਦੇ ਮਿਲ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਕਿ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਉਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਰਾਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਦਲ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਡਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਾਇਦੇ। ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਕਰੋਨਾ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਡੇਢ ਲੱਖ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ। ਇਹ ਖ਼ਬਰ/ਰਿਪੋਰਟ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਸੂਚਨਾ ਗਾਇਬ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੇਢ ਲੱਖ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚੋਂ 80000 ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੱਕੀ ਸਨ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਰਮਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਵਾਇਰਸ, ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੋਚਕ, ਖਸਰਾ, ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਤੇ ਫਿਰ ਡੈਂਗੂ, ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਦੇ ਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਛਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ, ਸਾਰਸ ਨੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਡਰਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਰਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੋਲੀ ਸੀ ਪਰ ਮੌਤ ਦਰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਤਕਰੀਬਨ 10 ਫੀਸਦੀ। ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਹਰ ਘਰ ਹੀ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਸ, ਮਰਸ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹੀ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਹੈ ਕਰੋਨਾ। ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਹ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਉ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਾਤਕ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕਰੋਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੇਸ 31 ਦਸੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਇਆ। ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ, ਇਸ ਦੇ ਕਿਆਸ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਮਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਚੀਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਪਹਿਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਟੀਵੀ ਦਾ ਹਰ ਨਿਊਜ਼ ਬੁਲਿਟਨ ਇਸ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਅਗਾਂਹ 2 ਤੋਂ 3 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਹਫਤੇ, 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੁਗਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ, ਮੌਜੂਦਾ ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ 2.7 ਫੀਸਦੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ? ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ? ਪਰ ਸਵਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ, ਕਾਰਗਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ। ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕੋਈ 400-500 ਐਨਐਮ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਾਕੀ ਜਰਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਵੱਡੀ ਲੰਬਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ



ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਵਾ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ/ਖਾਂਸੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਪਾਣੀ-ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਸਾਡੀ ਬਚਾਅ ਪੱਧਤੀ ਦੀ ਸਮਝ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਫੀਸਦੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਸਿਰਫ਼ ਵੀਹ ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ 5 ਫੀਸਦੀ ਵਿਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ, ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਛਿੱਕਾਂ-ਖਾਂਸੀ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਮ ਅਗਾਂਹ ਜ਼ਰੂਰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇਸ ਸਮਝ ਤੋਂ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲਾਉ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ: - ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਸਾਈਜ਼) ਆਪਾਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਐੱਨ 95, ਮਾਸਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਮ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਗੁਮਾਲ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। - ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਜਰਮ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੰਦੇ ਨੂੰ। ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਛਿੱਕਾਂ ਤਾਂ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਪਰਾਗ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਛਿੱਕਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਵੇਲੇ, ਦੋਹੇ ਹੱਥ ਹੀ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਰਮ ਹੱਥ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਉਹ 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਤਕ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਰਮ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਰਨਾ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਵੇਲੇ ਗੁਮਾਲ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿਚ ਛਿੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਟੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਛਿੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਰਮ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਉਸ ਥਾਂ/ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂੰਹਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਛਿੱਕਣ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਲਾ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕੀ ਥਾਂ ਦੇ ਛੋਹੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 50 ਫੀਸਦੀ ਉਹ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਸੀ; ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੋ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ। - ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਬਣਿਆ ਭਰ-ਪੇਟ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। - ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਗਲੇ ਦੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬੀਟਾਡੀਨ ਨਾਲ ਗਰਮੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੇ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। - ਜੇ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਖ਼ਸ ਖਾਂਸੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਸ਼ਖ਼ਸ ਜੋ ਕਰੋਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੋਂ ਹੋ ਕੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖਾਂਸੀ-ਛਿੱਕ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ। ਸ਼ੱਕ ਵਾਲਾ ਸ਼ਖ਼ਸ ਮਾਸਕ ਪਾਵੇ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ। ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਘਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਬਿਮਾਰ ਸ਼ਖ਼ਸ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ ਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਨਾ ਬਣੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਭਾਵੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਬਚਾਉ ਦੇ ਢੰਗ ਆਮ ਹਨ ਤੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ 'ਚ, ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਪਹਿਲੂ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗਿਆਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਵੱਧ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਡਰ-ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਰਨਾ ਕਹੀਏ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹਊਆਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਸੰਭਲਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਵੀ।



# ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸਹਿਮ ਦੇ ਸਾਏ ਹੇਠ ਦੁਨੀਆ

ਦਸੰਬਰ 2019 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦੀ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗੀ। ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸੂਖਮ ਵਾਇਰਸ ਏਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕਦਮ ਸਹਿਮ ਜਾਣਗੇ।

ਕੀ ਹੈ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ : ਲੈਟਿਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਜ਼। ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੋਰੋਨਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਪਰ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੌਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨੂੰ ਨੇ 30 ਜਨਵਰੀ 2020 ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਇਰਸ ਮੰਨਦਿਆਂ ਫ਼ੋੜੀਧ-19 ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਵਿਚ 3 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਰੋਨਾ, 2 ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਵਾਇਰਸ, ੧ ਦਾ ਭਾਵ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਬਿਮਾਰੀ) ਅਤੇ 19 ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 2019 ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਿੱਖ ਤਾਜ਼ ਵਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਨਲੀਆਂ 'ਤੇ ਛਤਰੀ ਤਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ : ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵਾਇਰਲੋਜੀ ਬਾਇਓਸੇਫਟੀ ਲੈਬ ਨਾਮ ਦੀ ਲੈਬ ਵਿਚ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ, ਦਸੰਬਰ 2019 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਵੇਖਿਆ। ਗੌਰ ਨਾਲ ਵੇਖਣ 'ਤੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੀਕੁਐਂਸ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੀਕੁਐਂਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਇਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵੁਹਾਨ ਦੀ ਸੀਕੂਡ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਅਚਾਨਕ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਉਕਤ ਲੈਬਰਟਰੀ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਗਏ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਪਰ ਅਫ਼ਰਾ-ਤਫ਼ਰੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੀਨੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਛੁਪਾਈ ਰੱਖੇ। ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵੁਹਾਨ ਦੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰ, ਡਾ: ਲੀਅ ਵਿਲਿਆਨ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਸੱਤ ਮਰੀਜ਼ ਆਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖ ਕੇ ਡਾ: ਲੀਅ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਪਈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਡਾ: ਲੀਅ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੂਚੇਤ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਮੈਸੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਕੁਝ ਹੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਡਾ: ਲੀਅ ਦਾ ਇਹ ਮੈਸੇਜ਼ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਲੋਕ ਮਰ ਰਹੇ ਸਨ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਨ ਚੀਨ ਸਮੇਤ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਮਨਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਇਰਸ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਸੂਪ ਬੜੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੁਹਾਨ ਦੀ ਇਸ 'ਸੀ ਫੂਡ' ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਲੋਕ ਚਮਗਿੱਦੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ, ਚੂਹੇ, ਡੱਫੂ, ਸੱਪ ਆਦਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜਿਉਂਦੇ ਅਤੇ ਅਧਮੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦਾ ਵੀ ਇੱਥੇ ਰਿਵਾਜ ਹੈ।

ਡਾ: ਲੀਅ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵਲੋਂ ਵਾਇਰਲ ਕੀਤੇ ਮੈਸੇਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਅਫ਼ਵਾਹ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਡਾ: ਲੀਅ ਨੂੰ ਮੁਆਫੀ ਵੀ ਮੰਗਣੀ ਪਈ। ਜਦੋਂ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ 7 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਖਬਰ ਆਈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ



ਡਾ: ਲੀਅ ਦੀ ਇਸੇ ਬਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਹ ਜਿੰਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਜਾਂ ਚੀਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲੈਬ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾਂ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸਾਜਿਸ਼ ਹੈ ਇਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਰਹੱਸ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਇਕ ਸੌ ਚਾਰ ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬੰਧਤ ਮਰੀਜ਼ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੋੜਾ ਬੁਖਾਰ ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਦਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨਿਟੀ) ਘੱਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੁਕ ਗਈ ਰਫ਼ਤਾਰ : ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਵਿਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰੀਬ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਾਰੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਜਪਾਨ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਸਾਊਥ ਕੋਰੀਆ ਕੈਨੇਡਾ, ਸਿੰਘਾਪੁਰ, ਅਮਰੀਕਾ, ਵੀਅਤਨਾਮ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਚੀਨ, ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਇਟਲੀ, ਈਰਾਨ ਆਦਿ ਇਕ ਸੌ ਅੱਸੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਸੁੰਨਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕੋਰੋਨਾ ਦੁਨੀਆ ਅੱਗੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੂਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਡਰਨ ਅਤੇ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਏਅਰਲਾਈਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਭਗ ਠੱਪ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ, ਸਿਨੇਮਾਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅਰਦਾਸਾਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਸੁੰਨ-ਸਾਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਭੈਭੀਤ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੈਅ ਤੋਂ ਕਮਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜਮ੍ਹਾਂਬੋਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੀਏ।

ਕੋਰੋਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਅਰਥਚਾਰਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਖੜਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੇਅਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਤੌੜ ਗਿਰਾਵਟ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੈਂਕ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਮੰਦੀ ਦੇ ਮੁਹਾਣ 'ਤੇ ਖੜੀ ਹੈ। ਵੇਖਣਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਮੰਦੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨੇਲ ਟਰੰਪ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਚੀਨ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਚੀਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜੀ ਡੀ ਪੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੁੰਡਾਈ, ਜੀ. ਐਮ. ਮੋਟਰ, ਹਾਂਡਾ ਵਰਗੀਆਂ 300 ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਖਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਚੀਨੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਥੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਡੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਉੱਥੇ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵੀ ਫਿਲਹਾਲ ਬੰਦ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਕਦਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਕੋਰੋਨਾ ਵੈਕਸਿਨ: ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਲਾਗ ਰੋਕਣ

ਲਈ ਟੀਕੇ (ਵੈਕਸਿਨ) ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਇਹ ਇਕ ਲੰਮੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵੈਕਸਿਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੌੜ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵੈਕਸਿਨ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ: ਕੋਰੋਨਾ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਇਆ? ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸਾਜਿਸ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ? ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਹੀ ਦੱਸੇਗਾ। ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ। ਭਾਵ ਜੇਕਰ 100 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਵਿਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਲਾ ਗੁੱਲਾ ਕਿਉਂ ਮਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਮਾ, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਲਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਨਾ ਮਰਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿੱਤੇ ਵਿਚ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚਾਰ ਸੌ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੌ ਮਾਈਕਰੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਆਮ ਮਾਸਕ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੀਵ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਜੀਵ ਤੱਕ ਸਿੱਧੇ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹਦੀ ਲਾਗ ਕਿਸੇ ਧਾਤ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਰਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਦਸ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਈਸਕਰੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਠੰਢੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਨੀਆ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਲਵੇਗੀ। ਸਹਿਮ ਦੇ ਬੱਦਲ ਛੁਟ ਜਾਣਗੇ। ਸੂਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਨੂਰਪੁਰ

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਤਰਜਮਾਨ  
**ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ**  
PUNJABI DUNIYA  
ISSN No. 1554 06X

ਚੇਅਰਮੈਨ : ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ  
ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ : ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਿੰਦ  
ਐਡੀਟਰ - ਇਨ - ਚੀਫ ਅਤੇ ਪਬਲੀਸ਼ਰ : ਸ਼ਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ  
ਡਿਪਟੀ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਡੀਟਰ : ਰਾਜ ਰਾਹੀ  
ਕੰਟਰੀਬਿਊਟਿੰਗ ਰਾਈਟਰ : ਸੋਨੀਆ ਗਾਬਾ  
ਚੀਫ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ : ਵਿਜੈ ਸ਼ਾਹ  
ਸ਼ਪੈਸ਼ਲ ਕੋਰੇਸਪੋਂਡੈਂਸ :  
ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ : ਹਮਾਦ  
ਗਰਗਨਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਇਡੀਆ)  
ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਇੰਟਰਨ : ਰੌਬਿਨ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ  
ਵੈਬ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

Published by Punjabi Duniya.com LLC  
(A Division of Media Partners Capital, Inc.)

Address :  
**P.O Box 7005 Hicksville New York 11801**

Phone: 917 612 3158 TelFax : 516 342 1076  
punjabiduniya@gmail.com, thesouthasianinsider@gmail.com  
www.punjabiduniya.com

**Disclaimer** The South Asian Insider is a weekly newspaper published every week by The South Asian Insider. It's available in community & religious centers, ethnic grocery stores and also available by mail, email & online to subscribers. The opinions, beliefs and viewpoints expressed by the various writers, authors and forum participants in The South Asian Insider do not necessarily reflect the opinions, beliefs and viewpoints of the Editor. All advertisers advertising in The South Asian Insider assume responsibility for accuracy of their advertisements. The South Asian Insider and/or people associated with it are not responsible for any claims made by the advertisers and don't endorse any product or services advertised in The South Asian Insider. We strongly urge consulting your lawyer before buying/contracting /hiring through the ads published in the newspaper. We are in the business of selling space and claims made by the advertisers are not authenticated or confirmed by an independent source

# Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick

**FOLLOW THE STEPS BELOW:** If you are sick with COVID-19 or think you might have it, follow the steps below to help protect other people in your home and community.

## Stay home except to get medical care

- **Stay home:** People who are mildly ill with COVID-19 are able to recover at home. Do not leave, except to get medical care. Do not visit public areas.
- **Stay in touch with your doctor.** Call before you get medical care. Be sure to get care if you feel worse or you think it is an emergency.
- **Avoid public transportation:** Avoid using public transportation, ride-sharing, or taxis.



## Separate yourself from other people in your home, this is known as home isolation

- **Stay away from others:** As much as possible, you should stay in a specific “sick room” and away from other people in your home. Use a separate bathroom, if available.
- **Limit contact with pets & animals:** You should restrict contact with pets and other animals, just like you would around other people.
  - Although there have not been reports of pets or other animals becoming sick with COVID-19, it is still recommended that people with the virus limit contact with animals until more information is known.
  - When possible, have another member of your household care for your animals while you are sick with COVID-19. If you must care for your pet or be around animals while you are sick, wash your hands before and after you interact with them. See COVID-19 and Animals for more information.



## Call ahead before visiting your doctor

- **Call ahead:** If you have a medical appointment, call your doctor’s office or emergency department, and tell them you have or may have COVID-19. This will help the office protect themselves and other patients.



## Wear a facemask if you are sick

- **If you are sick:** You should wear a facemask when you are around other people and before you enter a healthcare provider’s office.
- **If you are caring for others:** If the person who is sick is not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live in the home should stay in a different room. When caregivers enter the room of the sick person, they should wear a facemask. Visitors, other than caregivers, are not recommended.



## Cover your coughs and sneezes

- **Cover:** Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- **Dispose:** Throw used tissues in a lined trash can.
- **Wash hands:** Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



## Clean your hands often

- **Wash hands:** Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This is especially important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food.
- **Hand sanitizer:** If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry.
- **Soap and water:** Soap and water are the best option, especially if hands are visibly dirty.
- **Avoid touching:** Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



## Avoid sharing personal household items

- **Do not share:** Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.







# Join the 2020 Census

## Apply Online!

### Full-Time and Part-Time Positions

The 2020 Census is taking applications for positions starting soon. There are a wide variety of full-time and part-time jobs for all levels of experience. Make your next job count by applying today!

For more information about our Field or Office positions please visit us at:

[2020census.gov/jobs](https://2020census.gov/jobs)

**1-855-JOB-2020**

(1-855-562-2020)

- Clerks / Supervisory Clerks
  - Listers / Enumerators
  - First Line Supervisors

For more information about Professional and Management positions please visit us at:

[usajobs.gov](https://usajobs.gov)

- Area Census Office Managers
- Lead Census Field Manager
  - Admin Manager
  - IT Manager
- Recruiting Manager

- Must be 18 years or older
- Must be a US Citizen
- If bilingual, must pass an oral equivalence exam in English



United States®  
**Census**  
Bureau

Shape  
your future  
START HERE >

United States®  
**Census**  
2020

# Race & Ethnicity



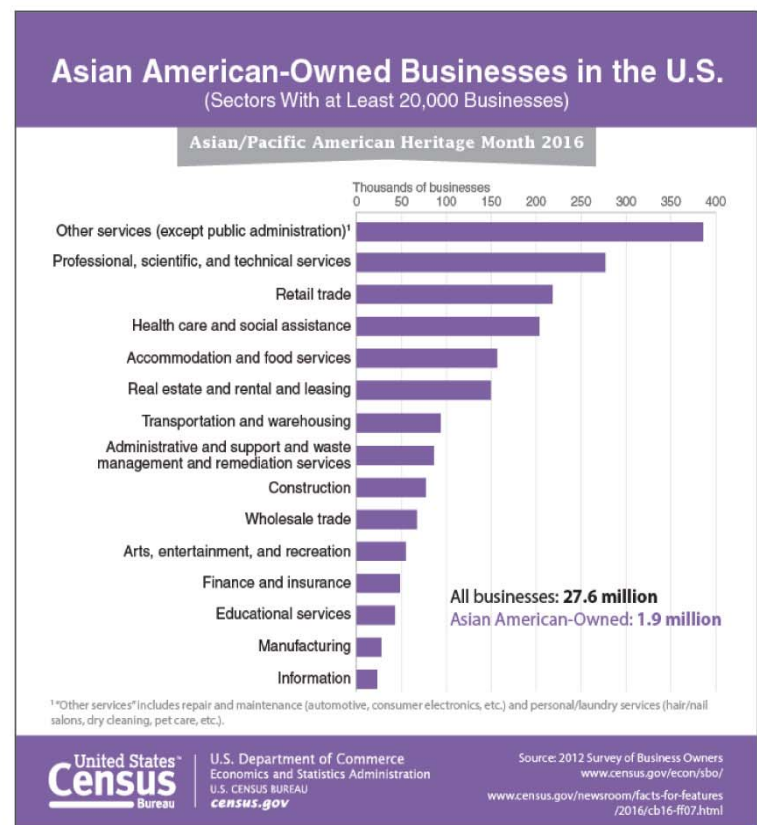
**The U.S. Census Bureau considers race and ethnicity to be two separate and distinct concepts.**

### What is race?

The Census Bureau defines race as a person's self-identification with one or more social groups. An individual can report as White, Black or African American, Asian, American Indian and Alaska Native, Native Hawaiian and Other Pacific Islander, or some other race. Survey respondents may report multiple races.

### What is ethnicity?

Ethnicity determines whether a person is of Hispanic origin or not. For this reason, ethnicity is broken out in two categories, Hispanic or Latino and Not Hispanic or Latino. Hispanics may report as any race.



### Can the information be used to enforce immigration laws on me or my family?

No. The Census Bureau adheres to strict confidentiality laws that prohibit sharing of respondent information. We do not share respondent answers with immigration, law enforcement, tax collection agencies or any other organization.

### What region of origin does Census consider for each race category?

White	Black or African American	American Indian or Alaska Native	Asian	Native Hawaiian or Other Pacific Islander
Europe	Africa	North America	Far East	Hawaii
Middle East		South America	Southeast Asia	Guam
North Africa		Central America	Indian	Samoa
				Pacific Islands

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

Since April 2005 Editor: Sharnjit Singh Thind PUNJABI DUNIYA Weekly



ਵਿਦਿਅਕ ਚਾਂਚੇ 'ਤੇ ਵਿਅੰਗ ਕਰਦੀ ਫਿਲਮ 'ਦੋ ਦੂਟੀ ਪੰਜ'

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

ਖੇਡੀਯੋ: ਖਰਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਲ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ 1.25 ਲੱਖ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ।

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

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਸਿੱਖ ਨਾਜ਼ਮੀ ਵਿਚ ਸੇਰੀ ਕੁਮਾਰ ਨਿਭਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੱਜਣ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਚਾ-ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੇਗਾ ਜੇਲ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ।

Insurance Business, Liability, Disability, Workers 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 INDO US 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. If you are proactively contacted by someone claiming to be from the SBA, suspect fraud.

Loans

- If you are contacted by someone promising to get approval of an SBA loan, but requires any payment up front or offers a high interest bridge loan in the interim, suspect fraud.

Phishing

- Look out for phishing attacks/scams utilizing the SBA logo. These may be attempts to obtain your personally identifiable information (PII), to obtain personal banking access, or to install ransomware/malware on your computer.

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.





ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਹਿੰਦ

ਅਜੋਕੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਣਮੱਤੀਆਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਵੀ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਲਾਵਾਂ ਫੇਰੇ ਵੀ ਇਸੇ ਸੋਚ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਅਹਿਮ ਰਸਮ ਜਾਣ ਕੇ ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਰਾਤ ਵੀ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਹੀ ਉਸ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਖਰਚਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਆਹ ਘਰ ਦੇ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ



# ਵੀਆਹੁ ਹੋਆ ਮੇਰੇ ਬਾਬੁਲਾ

ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖੋਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੋਈ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿੱਧਾ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਹ ਵੀ ਛੇ ਪਾਉੜੀਆਂ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਲਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੰਡਾ-ਕੁੜੀ ਦੋਵੇਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ-

ਜਦੋਂ ਧੀ ਦਾ ਬਾਪ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਪੱਲਾ ਜਾਂ ਲੜ ਫੜਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਸਭ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਭਰ-ਭਰ ਡੁੱਲਦੀਆਂ। ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਹਟਕੋਰੇ ਭਰ-ਭਰ ਰੋਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਬਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਾਈ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਬਾਬਲ ਆਪਣੇ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਪੂੰਝਦਾ। ਅੱਜ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਿੱਥੋਂ? ਨੰਗੇ ਮੂੰਹ ਬੈਠੀ ਕੁੜੀ ਮੌਜ ਨਾਲ ਲਾਵਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਆਧੁਨਿਕ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਲਹੇ ਨਾਲ ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁੜੀ ਦੇ ਭਰਾ ਬੋੜੀ-ਬੋੜੀ ਵਿੱਥ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਵ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਰਦੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਭਰਾ ਫੜ ਕੇ ਤੋਰਦਾ ਤੇ ਅਗਲੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਫੜਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਦਿੰਦਾ। ਪੰਜ-ਸੱਤ ਭਰਾ ਭੈਣ ਨੂੰ ਫੜ-ਫੜ ਕੇ ਤੋਰਦੇ ਲਾਵਾਂ ਦੀ ਰਸਮ ਕਰਵਾਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਕ-ਸਕੀਰੀ ਵਾਲੇ ਭਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੇ। ਲਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਕੁੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ 'ਸਿੱਖਿਆ' ਪੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁੰਡੇ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ 'ਸਿਹਰਾ' ਪੜ੍ਹਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮੱਤਾ-ਸੁਮੱਤਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਹੁਣ ਕੁੜੀ ਦੇ ਬਾਬਲ ਨੂੰ 'ਲੜ ਵਧਾਉਣ' ਭਾਵ ਕੁੜੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜਿਆ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਗਲ ਦੀ ਚੁੰਨੀ ਜਾਂ ਤੇਲੀਏ ਦਾ ਲੜ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ-ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨਾ 78 ਉੱਤੇ ਚੌਥੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਉਚਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:

ਵੀਆਹੁ ਹੋਆ ਮੇਰੇ ਬਾਬੁਲਾ ਗੁਰਮੁਖੇ ਹਰਿ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕੁੜੀ-ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਪਾਇਆ ॥ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਬੈਠੇ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਸੱਜਣਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਗਦੈਲੇ 'ਤੇ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ ਮਨ ਭਰ-ਭਰ ਆਉਂਦੇ। ਬੜਾ ਹੀ ਵੈਰਾਗ ਮਈ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡਾ ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰਵਕ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ, ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ ਫੜੀ ਆਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਫਿਲਮੀ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਠਮਕ-ਠਮਕ ਤੁਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਉਹ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਉਦੋਂ ਤਾਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 'ਦੋਸੜਾ' ਭਾਵ ਦੋ ਚੁੰਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਸਫੈਦ ਚਾਦਰ ਵਿਚ ਇਉਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤਾਂ ਕੀ ਹੱਥ ਵੀ ਚਾਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਦਿਸਦੇ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਚੋਰ-ਮੋਰੀ 'ਚੋਂ ਦੇਖਦੀ ਹੋਈ ਉਹ ਪੈਰ ਪੁੱਟਦੀ ਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜਾਂ ਭਰਾ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡੇਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਗਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਥੱਲੇ ਗਦੈਲਾ-ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਹੀ ਜੁਆਈ-ਭਾਈ ਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਦੂਜੇ ਮੁੰਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੋਲ ਬੈਠ ਵੀ ਜਾਂਦਾ। ਸੱਸ ਆਪਣੇ ਜੁਆਈ ਨੂੰ ਟਿੱਕਾ ਕਰਦੀ ਤੇ ਪੱਲੇ ਪੁੜੀ ਪਾਉਂਦੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕੋਈ ਨੇੜੇ ਦੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਗਨ ਕਰਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਨੂੰ 'ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ' ਦੀ ਰਸਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੁਆਈ ਨੂੰ ਤੇ ਨਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਫਿਰ ਸਟੀਲ ਦੇ

ਕੁੜੀ-ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਗਦੈਲੇ 'ਤੇ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾਈ ਜਾਂਦੀ। ਉਸ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡਾ ਸ਼ਰਧਾ ਪੂਰਵਕ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ, ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮਾਮਾ-ਮਾਮੀ ਫੜੀ ਆਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਵਾਂਗ ਫਿਲਮੀ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਠਮਕ-ਠਮਕ ਤੁਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਉਹ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਉਦੋਂ ਤਾਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 'ਦੋਸੜਾ' ਭਾਵ ਦੋ ਚੁੰਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਵਿਆਂਦੜ ਨਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਕਹਿੰਦਾ: ਛੰਦ ਪਰਾਗੇ ਆਈਏ ਜਾਈਏ ਛੰਦ ਪਰਾਗੇ ਚੀਰੇ ਜਾਈ ਸਾਰੇ ਰਾਝੇ ਵਰਗੇ ਕਰ ਲੈ ਪਸੰਦ ਕੋਈ ਹੀਰੇ ਫਿਰ ਕੁੜੀਆਂ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ-'ਬਲੱਜ ਕਿਤੋਂ ਦੇ ਮਾਂ ਨੇ ਅਕਲ ਨੀ ਦੇ ਕੇ ਤੋਰਿਆ?' ਤੇ ਕੋਈ ਸਿਆਣੀ ਔਰਤ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਝਿੜਕਦੀ 'ਚੁੱਪ ਕਰੋ ਨੀਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਾ ਬੋਲੋ' ਤੇ ਗੱਭਰੂ ਮੁਸਕੜੀਏ ਹੱਸਦੇ। ਕੋਈ ਅਕਲ ਵਾਲੀ ਮੁਟਿਆਰ ਮੌਕਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਹੇਅਰਾ



ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਲੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਰੂਪ ਗੁਰਦੁਆਰਿਓਂ ਲਿਆ ਕੇ ਚਾਨਣੀਆਂ-ਕਨਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਥਾਂ 'ਅਣਲੱਗ' ਨਵਾਂ ਬਿਸਤਰਾ, ਦਰੀ-ਗਦੈਲਾ ਤੇ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਮਾਹਰਾਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਦੋਂ ਕੀਰਤਨ ਢੋਲਕੀ-ਛੈਣੇ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਸੁਭਾਗੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਭ ਨੂੰ ਚਾਅ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਰਧਾ ਹੁੰਦੀ। ਵੱਡੇ ਬੰਦੇ ਮੂੰਹ ਹਨੇਰੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਅਰਥਾਤ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਆ ਬੈਠਦੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੀ ਬਰਾਤ ਆ ਜਾਂਦੀ। ਕੁੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮੇਲ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਗੁਆਂਢ ਤੇ ਸ਼ਰੀਕਾ-ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਹ ਸੁਭਾਗਾ ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਖੁੰਝਾਉਂਦਾ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਅਨੰਦ-ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਸਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਕਰਕੇ ਨਿਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਸੁਭ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵੀ ਵੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਲੇਸ ਵਿਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਨੱਚਣ-ਗੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਡੀ.ਜੇ. 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਗਿਣਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਅਨੰਦ-ਕਾਰਜ



ਗਲਾਸ ਭਰ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਜ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸਮਾਂ ਹੀ ਮੁੱਕਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਮਠਿਆਈ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵੰਨਗੀ ਥਾਲ ਵਿਚ ਜੁਆਈ ਨੂੰ ਤੇ ਨਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸੀ ਜਾਂਦੀ। ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ 'ਬਿੱਲੀ ਭਾਣੇ ਛਿੱਕਾ ਟੁੱਟਣ' ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਖੋਲ ਕਰਦੀਆਂ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ 'ਛੰਦਾਂ' ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕੁੜੀਆਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ: ਛੰਦ ਪਰਾਗੇ ਆਈਏ ਜਾਈਏ ਛੰਦ ਪਰਾਗੇ ਦਾਣੇ ਕੀ ਜੀਜਾ ਤੂੰ ਜੰਝ ਲਿਆਇਆ ਸਾਰੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿਆਣੇ

ਲਾਉਂਦੀ: ਜੀਜਾ ਡੱਬੀ ਮੇਰੀ ਰੰਗਲੀ ਕੋਈ ਵਿਚ ਸੋਨੇ ਦੀ ਵੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆ ਵੇ ਡਲੀ ਜੇ ਤੂੰ ਫੁੱਲ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਚੰਬੇ ਦੀ ਵੇ ਕਲੀ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗਲੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹੁਣੇ ਹੋ ਕੇ ਦਿਖਾਵਿਆਂ-ਅੰਡਬਰਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਸਾਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਮਨ ਦਾ ਸੁੱਖ-ਚੈਨ, ਅਪਣਾ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ, ਅੱਜ ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। 'ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ' ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਹੀ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਬਖਸ਼ਦਾ ਸੀ।



ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ

# ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤਣਾਓ

## ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸਰ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ, ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਗੜੇ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁਗਤਿਆ ਰੋਗ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਓ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਦਾ ਤਣਾਓ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਬਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਣਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦਬਾਓ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂਕਿ ਘਰ ਅੰਦਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤਣਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਉਪਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਤਣਾਓ-ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦਬਾਓ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਬਾਓ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਇਸਤਰੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਣ ਦੀ ਅਥਾਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅਕਸਰ ਆਤਮਘਾਤ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਖਾਲਸ ਤਣਾਓ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰਲਗੱਠ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤਕ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਬਾਓ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਤਣਾਓਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਬੜੀ ਵਿਆਪਕ ਹੈ।

ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਯੋਗ-ਗੁਰੂ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਇਸ ਲਈ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਕ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪਤੀ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਬੱਚੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਆਤਮਘਾਤ ਦਾ ਯਤਨ ਨਿਰੋਲ ਅਕੇਵੇਂ ਕਾਰਨ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਸਫਲ ਨਾ ਹੋਈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਸੀ। ਪਤੀ, ਪਤਨੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਤਲਾਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਬਕ

ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਭਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਉਪਜਾ ਦਿੱਤੀ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੋਰਸ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੈਰ ਉਸਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੜਕੀ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਓ ਅਧੀਨ ਕਿਸਾਨ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਿਪੁੰਸਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਰਾਂਤੀ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਬਾਓ-ਤਣਾਓ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਸੌਖੇ ਸੰਚਾਰ ਕਾਰਨ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਅਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਵਰਤਾਰੇ ਅਤੇ ਕਥਨ ਵਿਚ ਕੰਘੀ ਫੇਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਸਹਿਜ ਜੀਵਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਖੁਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਓ-ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਵਿਰੋਧੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਾਰਨ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦੱਸੋਗੇ, ਅੱਗੋਂ ਦੁੱਗਣੀਆਂ ਤਿੱਗਣੀਆਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਬਹੁਤੇ ਪਿਓ-ਪੁੱਤਰ ਰੁੱਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਵਾਂ-ਧੀਆਂ ਇਕ-ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤਣਾਓ-

ਦਬਾਓ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਖੰਤਰਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਲਾਜ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਹ ਤੌਖਲਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਸ ਨੇ ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਪਤਨੀ ਤਿੰਨ ਧੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਖੀਰਲੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਛੱਡ ਗਈ ਅਤੇ ਪਤੀ ਹੁਣ ਪਾਗਲਖਾਨੇ ਵਿਚ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਾਂਗ ਤਣਾਓ ਦੇ ਅਰਥ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲੁੱਟਾਂ-ਖੋਹਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਮੁਜਰਿਮ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੈੜੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧ ਰਹੇ ਜੁਰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਪੁਲੀਸ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਤਣਾਓ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਕਾਰਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਛੜ ਜਾਣ ਦਾ ਤਣਾਓ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਪਰੰਪਰਕ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਕਾਰਨ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਕਿਧਰੇ ਵਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋਗੇ, ਤਣਾਓ ਉਪਜੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਕਮਵਾਤਾਂ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਓ ਉਪਜੇਗਾ। ਤਣਾਓ ਦਾ ਉਪਜਣਾ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ

ਵਾਪਰੇਗਾ, ਹੋਰ ਤਣਾਓ ਉਪਜੇਗਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੀ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਦਾ ਅਵਸਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਦਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤਾਂ ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਹੀ, ਵਧਾਈਆਂ ਮੁੱਕਣ ਉਪਰੰਤ ਹਰ ਕੋਈ ਗੋਤੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਸੰਕਲਪ ਪੱਛਮੀ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਯੂਰੋਪ ਵਿਚ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਪਜਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਰੋਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਦਿ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ, ਨਵੇਂ ਧੰਦਿਆਂ, ਕਾਢਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਉਹੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਅਧਿਕਤਮ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਉਚਤਮ ਤਣਾਓ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਹੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਭਾਰਤੀ ਤਣਾਓ-ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਟਕਰਾਓ ਨੂੰ ਕਲੇਸ਼ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਸ਼ ਦੁੱਖ ਉਪਜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਾਡਾ ਸਿਖਰਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ, ਤਣਾਓ-ਦਬਾਓ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗ੍ਰੰਥ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਧੀਨ ਰਚੇ ਗਏ ਹਨ। ਬੁੱਧ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਓ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਇੱਛਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਗੀਤਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਰਤੱਵ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਫਲ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂਕਿ ਬੁੱਧ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਨਿਆਸ ਅਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਸਾਡੇ

ਆਦਰਸ਼ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਧਰਮ ਤਿਆਗ 'ਤੇ ਬਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਵਰਧਮਾਨ-ਮਹਾਂਵੀਰ ਵਾਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤਿਆਗ ਉੱਤੇ। ਪੱਛਮੀ ਜੀਵਨ-ਆਦਰਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਪੁਲ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਹਾਜ਼ ਉਸਾਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੱਛਮੀਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖੋਹਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤੌਖਲਾ ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ ਟਰਨ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੋਟੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਬੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਕਾਵਟ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਣਾਓ ਨਾਲ ਨਿਜਿੱਠਣ ਦਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਿਵੇਕਲਾ ਢੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਣਾਓ ਦਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਹੀ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੁਕ ਉਲਝਣਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਪਤੀ ਨੇ ਵਿਆਹ ਉਪਰੰਤ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਸੋਹਣੀ ਨਹੀਂ, ਤੇਰੀ ਭੈਣ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪਤਨੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨ ਤਕ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਵਿਆਹ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚੋਂ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਖਰਿੜਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਿਆਲ ਨਾ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਤਨਾ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਅਕਾਊ ਸੀ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਡਰਾ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਜੀਬ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਣਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਦਾ ਲੋਟ ਹੋਣਾ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚੋਂ ਵਾਪਸੀ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋਣੀ, ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਤਨਖਾਹ ਨਾ ਮਿਲਣੀ ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿਤਪ੍ਰਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਜਵਾਬ, ਤਲਾਕ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ, ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਆਦਿ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਓ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



# 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](mailto:josanbaldev@yahoo.com)



**Nlight  
Financial**

# 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.**

## **NLight Financial LLC**



**Sharanjit Singh Thind**

Licensed Insurance Broker/ Notary Public  
(Service with Honesty & Smile, Since 2012)

**1900, Hempstead Tpke., Suite 306**

**East Meadow, New York 11554**

**Cell: 917 612 3158 Tel Fax: 516 246 9022**

**Email: [info@nlightfin.com](mailto:info@nlightfin.com)**

**[www.nlightfin.com](http://www.nlightfin.com)**



Delivering News,  
Uncomprimised  
& Unbiased for the  
**Last 16 years**

Some Call us a Media House, others Call us an Institution to learn from



ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜਮਾਨ

**ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ**

Punjabi Duniya Punjabi Duniya.Com LLC

Since April 2005  
Email : punjabiduniya@gmail.com, Web : www.punjabiduniya.com

The South Asian  
**INSIDER**  
Published Weekly from New York

Regd. & Mailing Office : P.O. Box 7005, Hicsville New York 11801

www.thesouthasianinfo, www.joshindiatv.com wwwpunjabiduniya.com

Phone : 917-612-3158





**LAURA CURRAN**  
NASSAU COUNTY EXECUTIVE



**DR. LAWRENCE EISENSTEIN**  
COMMISSIONER  
DEPARTMENT OF HEALTH

# STOP THE SPREAD OF GERMS

Help prevent the spread of respiratory viruses like

## NOVEL CORONAVIRUS



**Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.**



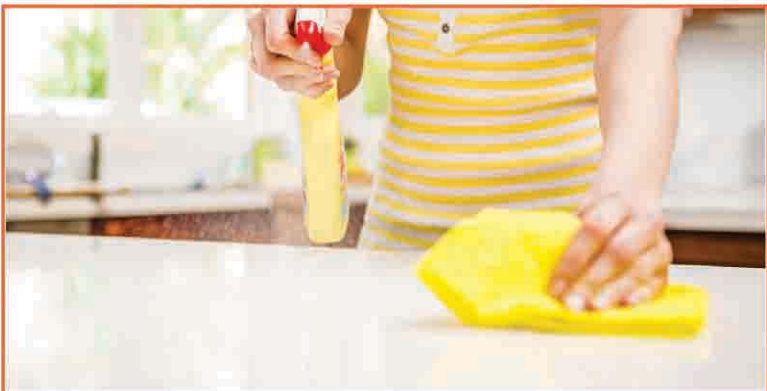
**Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw it in the trash.**



**Avoid touching your eyes, nose and mouth.**



**Stay home when you are sick, except to get medical care.**



**Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.**



**Avoid close contact with people who are sick.**

If you have any questions, please call the  
**NYS CORONAVIRUS HOTLINE 888-364-3065**  
or call  
**NASSAU COUNTY CORONAVIRUS CALL CENTER 516-227-9570**

**Nassau County Department of Health • 200 County Seat Drive, Mineola**

