ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ
ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ
ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ ਅਖ਼ਬਾਰ
ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਛਪਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ
ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ। ਸਮੱਗਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੌਂਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ
punjabiduniya@gmail.com

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Since April 2005 Editor : Sharanjit Singh Thind *Weekly*

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

Vol. 18 Issue 25 Friday November 10 to 16 November, 2023 Published Weekly from New York www.PUNJABIDUNIYA.com

ਨਿੱਝਰ ਕਤਲ ਕਾਂਡ ’ਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਇਹ ਗਲਤੀ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੁਲਾਸੇ ਕਾਰਨ ਟਰੂਡੋ ਬੈਕਫੁੱਟ ’ਤੇ

ਵੈਨਕੂਵਰ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸੰਜੇ ਕੁਮਾਰ ਵਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਵੱਖਵਾਦੀ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਵੱਖਵਾਦੀ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕੂਟਨੀਤਕ ਸਬੰਧ ਆਪਣੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ @ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੋ ਚੋਟੀ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਵੀਜ਼ਾ ਸੇਵਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸੰਜੇ ਕੁਮਾਰ ਵਰਮਾ ਨੇ ਗਲੋਬ ਐਂਡ ਮੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਜਾਂਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਾਗੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਭਾਰਤ ਜਾਂ ਭਾਰਤੀ ਏਜੰਟ ਹਨ। ਵਰਮਾ ਨੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ। 18 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਕਿਹਾ: ÷ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਝਰ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਬੰਧ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸੰਜੇ ਕੁਮਾਰ ਵਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏ ਹਨ ਕਿ ਨਿੱਝਰ ਦੇ ਕਤਲ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਏਜੰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਰਤ ਵਪਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਸੌਦਿਆਂ ’ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਮੇਜ਼ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੇਗਾ।

ਨਿੱਝਰ ਕਤਲੇਆਮ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ-ਕੈਨੇਡਾ ਸਬੰਧ ਵਿਗੜ ਗਏ ਸਨ

ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕੂਟਨੀਤਕ ਵਿਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਿੱਝਰ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ’ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤੰਬਰ ’ਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ’ਚ ਆਪਣੀ ਡਿਪਲੋਮੈਟਿਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ 41 ਡਿਪਲੋਮੈਟਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਵਪਾਰਕ ਸੰਧੀ ’ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ, ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮਝੌਤੇ ’ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੈਨੇਡਾ ‘ਚ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਪਨਾਹ ਦੇ 7,280 ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਔਸਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। 2021 ‘ਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਔਸਤਨ 1100 ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਨਿਪਟਾਈਆਂ ਗਈ ਅਤੇ 2022 ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਵਧ ਕੇ 3,600 ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੰਗ, ਸਿਆਸੀ ਅਸਥਿਰਤਾ, ਆਜ਼ਾਦੀ ‘ਤੇ ਡਾਕਾ, ਜਾਨ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਰਗੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੱਦੀ ਇਲਾਕਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ‘ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਪਨਾਹ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਰੋਕਸਮ ਰੋਡ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਕਰੀਬਨ ਸਿਫਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ‘ਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪੁੱਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੌਕਸਮ ਰੋਡ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਹੁਣ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਤੋਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਚੜ ਕੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕਿਊਬੈਕ ਪੁੱਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਮੌਜੂਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਰਾਹੀ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 17 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਬਣੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ- ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਸਾਲਾਨਾ ਚੋਣ ਦੌਰਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਸਥਿਤ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਸਮੁੰਦਰੀ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਅੰਦਰ ਹੋਏ ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਚੋਣ ਮੌਕੇ ਕੁੱਲ ਪਈਆਂ 137 ਵੋਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 118 ਵੋਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਦੀ ਚੋਣ ਲੜਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਘੁੰਨਸ ਨੂੰ 17 ਵੋਟਾਂ ਪਈਆਂ, ਜਦਕਿ 2 ਵੋਟਾਂ ਰੱਦ ਹੋਈਆਂ। ਇਜਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਸੁਲਤਾਨ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਿਆਨੀ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ 137 ਮੈਂਬਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ। ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨੀਅਰ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਲਈ ਸ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਮਸਾਣਾ, ਜੂਨੀਅਰ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਲਈ ਭਾਈ ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ।

Business Loans made easy
Call the expert
646 897 3016 Ask for Jon Meyer

ਜਨਮਤ ਸਰਵੇਖਣ 'ਚ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ

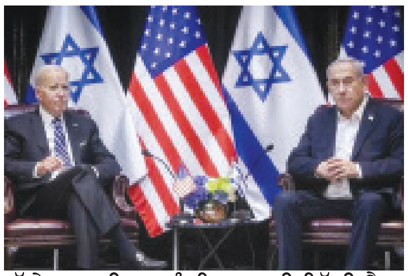
ਮਾਸਕੋ- ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਜੰਗ ਵਿਚਾਲੇ ਰੂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਰਚ 2024 ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਮੁੜ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2030 ਤੱਕ ਸੱਤਾ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ।1999 ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਬੋਰਿਸ ਯੇਲਤਸਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਤਿਨ ਰੂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਹਨ। ਕ੍ਰੇਮਲਿਨ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਨਾਮ ਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਰਾਇਟਰ ਨੂੰ 71 ਸਾਲਾ ਪੁਤਿਨ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਕ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝ ਗਏ ਹਨ। ਜਨਮਤ ਸਰਵੇਖਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੂਸ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਸੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਲੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਯਕੀਨੀ ਹੈ। ਇਕ ਸੂਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੁਤਿਨ ਜਲਦ ਹੀ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਦੂਤ, ਜਾਸੂਸ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੁਤਿਨ ਉਮਰ ਭਰ ਸੱਤਾ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ। ਕ੍ਰੇਮਲਿਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਦਿਮਿਤ੍ਰੀ ਪੇਸਕੋਵ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਸਤੰਬਰ ਵਿਚ ਕਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਪੁਤਿਨ ਚੋਣ ਲੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਫਿਰ ਆਈ ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਟਿੱਪਣੀ

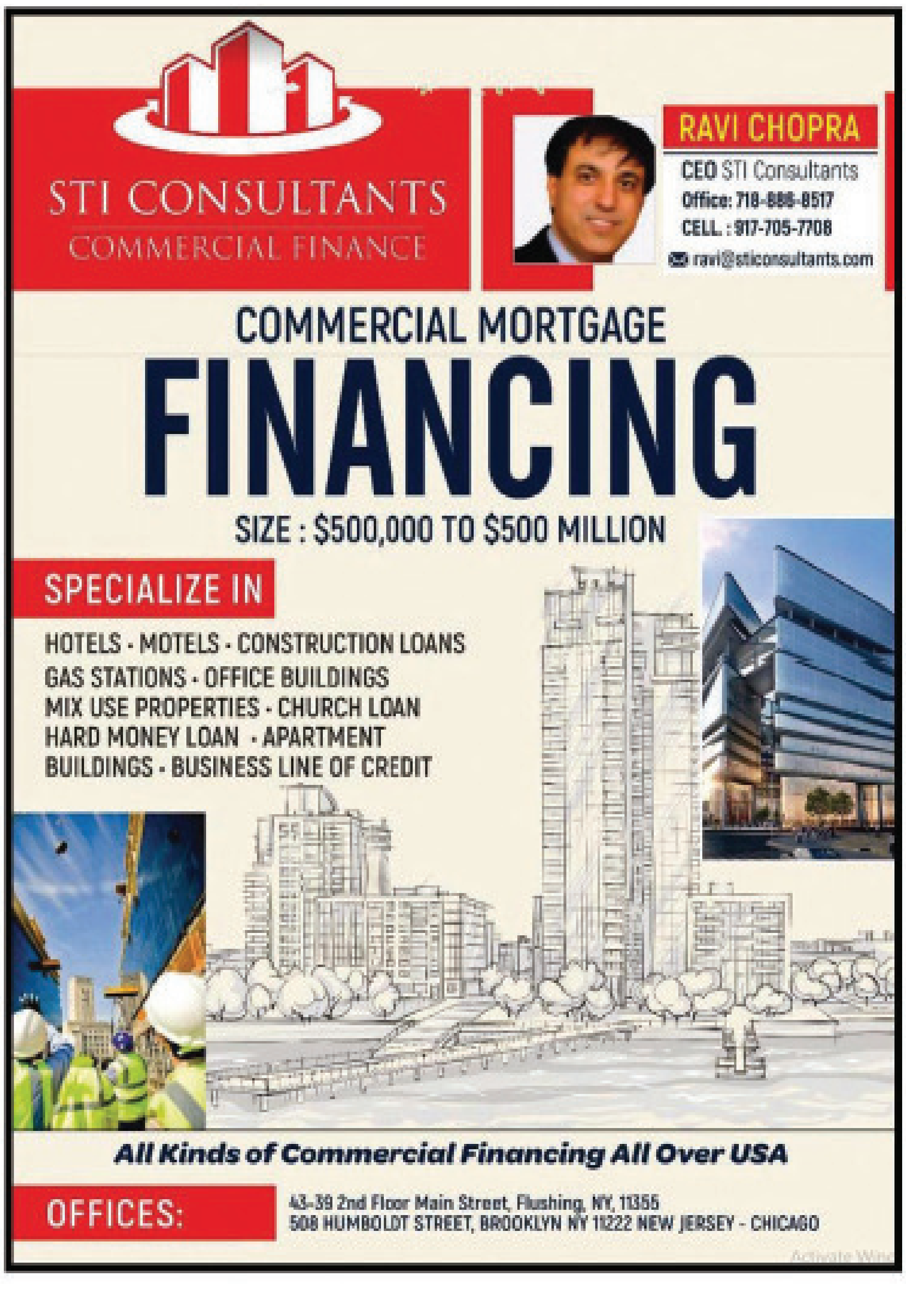
ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਸਵਾਸਤਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਦ ਨੇੜੇ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।ਇਕ ਟਵੀਟ ਵਿਚ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਕਿਹਾ,ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,। ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਹਿੱਲ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਵਾਸਤਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਯਹੂਦੀ ਵਿਰੋਧੀ, ਇਸਲਾਮੋਫੋਬੀਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਟਵੀਟ ਲਈ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵਾਸਤਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਜ਼ੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੇਕੇਨਕ੍ਰੇਜ਼ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੀ ਜੰਗੀ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਬੁਲਾ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਆਲੋਚਨਾ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਨੂੰ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇਣਾ ਪਿਆ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਸਿੱਖ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ ਦੇ ਕਤਲ ਲਈ ਭਾਰਤ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੰਸਦ 'ਚ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਹਨ।

ਇਜ਼ਰਾਈਲ-ਹਮਾਸ ਜੰਗ 'ਚ ਕੁੱਦੇਗਾ ਅਮਰੀਕਾ !

ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ- ਇਜ਼ਰਾਈਲ-ਹਮਾਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹਮਾਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਫ਼ੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਮਾਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇਹ ਜੰਗ ਫਿਲਹਾਲ ਰੁਕਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਈਰਾਨ, ਇਰਾਕ, ਜਾਰਡਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ ਜੰਗਬੰਦੀ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਰਾਨ ਇਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਹਮਾਸ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਹੁਣ



ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਈਰਾਨ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਫ਼ੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗਾ। ਕੀ ਈਰਾਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵੀ ਇਜ਼ਰਾਈਲ-ਹਮਾਸ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ? ਇਹ ਸਵਾਲ ਇਸ ਲਈ ਉੱਠ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਅਖਬਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਈਰਾਨ ਅਤੇ ਹਿਜ਼ਬੁੱਲਾ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਜ਼ਰਾਈਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ ਫੌਜੀ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਜ਼ਬੁੱਲਾ ਮੁਖੀ ਹਸਨ ਨਸਰੱਲਾ ਨੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਈਰਾਨ ਸਮਰਥਿਤ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਅਮਰੀਕੀ ਜੰਗੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹਿਜ਼ਬੁੱਲਾ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।ਨਸਰੱਲਾਹ ਨੇ ਇੱਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, ਗਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਐਮ.ਪੀ. ਵੱਲੋਂ ਨਿਆਂ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਪੱਤਰ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮੰਗ

ਲੰਡਨ- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਸਟਿਸ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਲਿਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਿਊਰੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਕ੍ਰਾਊਨ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਿਊਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 'ਇੱਕ ਅਪਰਾਧੀ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ'।

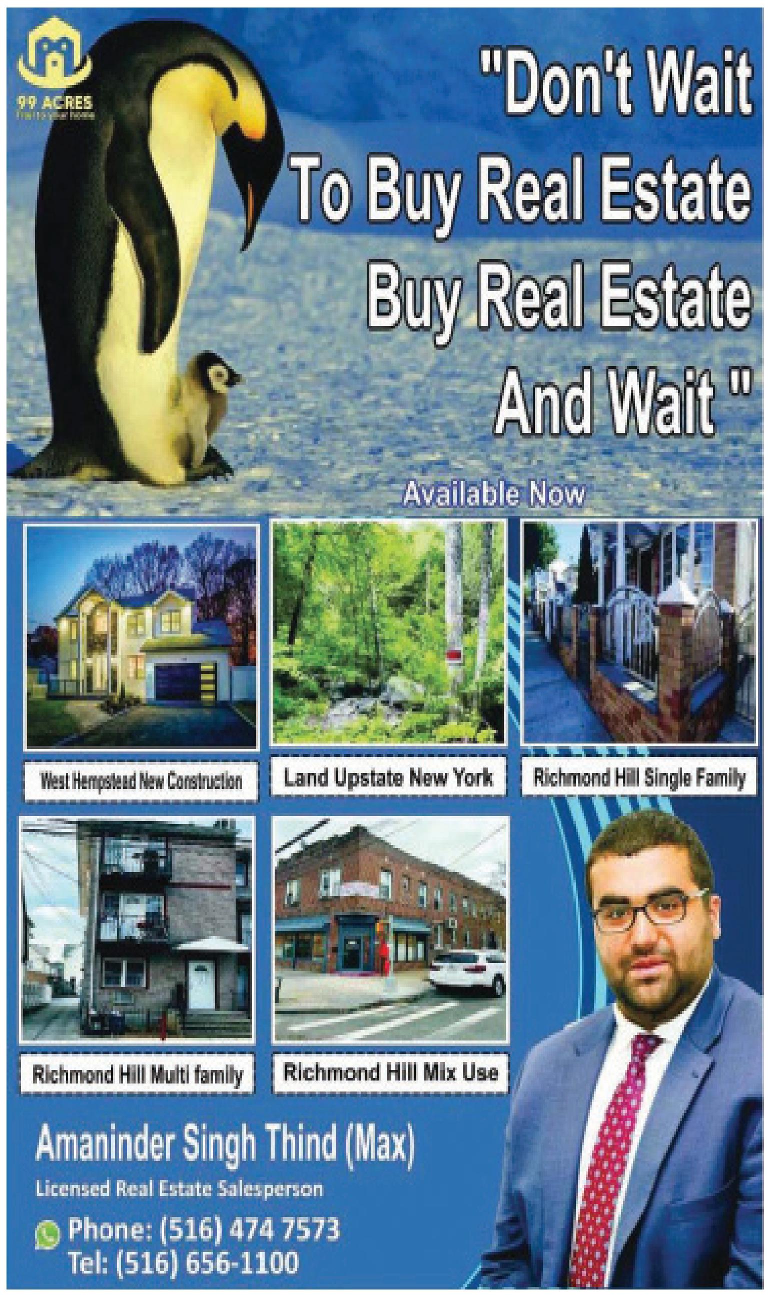
ਗਿੱਲ ਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਲਾਈਵ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, 'ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਭੇਦਭਾਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।' ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੰਜ 'ਕਕਾਰ' ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੇਸ, ਕੜਾ, ਕੰਘਾ, ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਐਜਬੈਸਟਨ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ,÷ਸਿੰਘ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਐਕਟ 1988 ਦੁਆਰਾ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿਊਰੀ ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ÷ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।÷ ਜਤਿੰਦਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਨਿਆਂ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਇੰਚ ਦਾ ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਤਿੰਦਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜੱਜਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਣੀ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਸੇਵਾ ਨੇ ÷ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਲਈ÷ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਠੇਕੇ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਹੈ।

ਅਚਾਨਕ ਆਏ ਹੜ੍ਹ 'ਚ ਡੁੱਬਿਆ ਕੀਨੀਆ ਤੇ ਸੋਮਾਲੀਆ, 40 ਮੌਤਾਂ

ਨੈਰੋਬੀ,- ਕੀਨੀਆ ਤੇ ਸੋਮਾਲੀਆ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਰੀਬ 40 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸੋਮਾਲੀਆ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੌਸਮ ਕਾਰਨ 25 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਘਰਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂ ਦੇ ਤਬਾਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੱਖਣੀ ਸੋਮਾਲੀਆ ਦੇ ਜੁਬਾਲੈਂਡ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੂਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਫਸੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 2,400 ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਫ਼ਤਰ ਨੇ ਜੁਬਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬੇਲੇ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਬਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਸਨ ਈਸੇ ਨੇ ਸਮਾਚਾਰ ਏਜੰਸੀ ਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਸੋਮਾਲੀਆ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਡੋਲੋ ਲਈ ਇਕ ਉਡਾਣ ਅਤੇ ਦੋ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਲੂਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮਾਯੋ ਭੇਜਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਈਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਇਥੋਪੀਆ ਦੇ ਉੱਚੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਕੇ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਸੋਮਾਲੀਆ ਹੁਣ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਭੁੱਖਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੀਦਰਲੈਂਡ 'ਚ, ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਿਆਇਤ

ਐਮਸਟਰਡਮ- ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ 2.40 ਲੱਖ ਭਾਰਤੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਰਤਾਨੀਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਕਾਨ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਕਸ ਵਸੂਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਟੈਕਸ ਛੋਟ (30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ।ਦਰਅਸਲ ਨੀਦਰਲੈਂਡਜ਼ ਵਿਚ 22 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦੀ ਮੁੱਦੇ ਹਾਵੀ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਬਣੀ ਚਾਰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਸਾਲ 7 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਡਿੱਗ ਗਈ ਸੀ। ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਵੀਵੀਡੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਊਟ ਗੋਇੰਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਰੁਟੇ ਨੇ ਵੋਟਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਟੈਕਸ ਛੂਟ (30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਹੁਨਰਬੰਦ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਤਨਖਾਹ ਤੇ 30 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਛੋਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲਈ ਸੀ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਇਸ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨੂੰ 3 ਸਲੈਬਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਮੇ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਆਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਣਗੇ। ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸੱਜੇ ਪੱਖੀ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਭਾਰਤ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਾਹਤ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਡੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਕਾਰਨ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਮੇ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਆਉਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਗੇ।



ਅਨੁਸ਼ਾ ਸ਼ਾਹ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਆਈ. ਸੀ. ਈ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਣੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ

ਲੰਡਨ- ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼ (ਆਈ. ਸੀ. ਈ.) ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਨੁਸ਼ਾ ਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ 205 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੁਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ।ਆਈ.ਸੀ.ਈ ਲਗਭਗ 95,000 ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੀ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ 159ਵੇਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਆਈਸੀਈ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਾਹ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਕੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ 22 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ 'ਚ ਕਿਹਾ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਮੇਰਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ 'ਚ ਅਕਸ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਕਿਹਾ,ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਹਰੇ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ 30 ਫੀਸਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਜ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਸ਼ਾਹ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ। ਸ਼ਾਹ 1999 ਵਿੱਚ ਵੱਕਾਰੀ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਐਂਡ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂ.ਕੇ ਆਈ ਸੀ। ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ 2021 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਨਰੇਰੀ ਡਾਕਟਰੇਟ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ।

ਜੀ.ਐਸ.ਟੀ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਕਾਏ ਲਈ ਯਕਮੁਸ਼ਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਕੀਮ ਲਾਗੂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ,- ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਜੀ.ਐਸ.ਟੀ. ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਕਾਏ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਕਮੁਸ਼ਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਕੀਮ (ਓ.ਟੀ.ਐਸ.) ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਇੱਥੇ ਪੰਜਾਬ ਸਿਵਲ ਸਕੱਤਰੇਤ ਵਿਖੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਇਕ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੀ.ਐਸ.ਟੀ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਕਾਏ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਰਿਕਵਰੀ ਆਫ ਆਊਟ ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਡਿਊਜ਼ ਸਕੀਮ-2023' ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਓ.ਟੀ.ਐਸ. ਸਕੀਮ 15 ਨਵੰਬਰ, 2023 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ 15 ਮਾਰਚ, 2024 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗੀ। ਉਹ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਕਸ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਮਿਤੀ 31 ਮਾਰਚ, 2023 ਤੱਕ ਵਿਆਜ ਇਕ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਓ.ਟੀ.ਐਸ. ਇਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੇ ਬਕਾਏ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਓ.ਟੀ.ਐਸ. ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ 31 ਮਾਰਚ, 2023 ਤੱਕ ਇਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੇ ਬਕਾਏ ਦੇ ਕੇਸ 39787 ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮੁਆਫ਼ ਹੋਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਭਗ 19361 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਫੀਸਦੀ ਵਿਆਜ, 100 ਫੀਸਦੀ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਕਮ ਦੀ ਛੋਟ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ

'ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਸਕੀਮ' 27 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ 27 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮੌਕੇ 'ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਸਕੀਮ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੂਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਵਨ ਅਸਥਾਨ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ (ਨਾਂਦੇੜ), ਸ੍ਰੀ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ (ਬਿਹਾਰ), ਵਾਰਾਨਸੀ ਮੰਦਿਰ, ਅਯੁੱਧਿਆ ਅਤੇ ਵਰਿੰਦਾਵਨ ਧਾਮ (ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼), ਸ੍ਰੀ ਅਜਮੇਰ ਸ਼ਰੀਫ਼ (ਰਾਜਸਥਾਨ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਸਾਲਾਸਰ ਧਾਮ, ਮਾਤਾ ਚਿੰਤਪੁਰਨੀ, ਮਾਤਾ ਵੈਸ਼ਨੂੰ ਦੇਵੀ, ਮਾਤਾ ਜਵਾਲਾ ਜੀ ਵਰਗੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਉਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣਗੇ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸੜਕ ਰਸਤੇ ਬੱਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਕਾਰਾ ਹੋਏ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਐਕਸ-ਗ੍ਰੇਸ਼ੀਆ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ

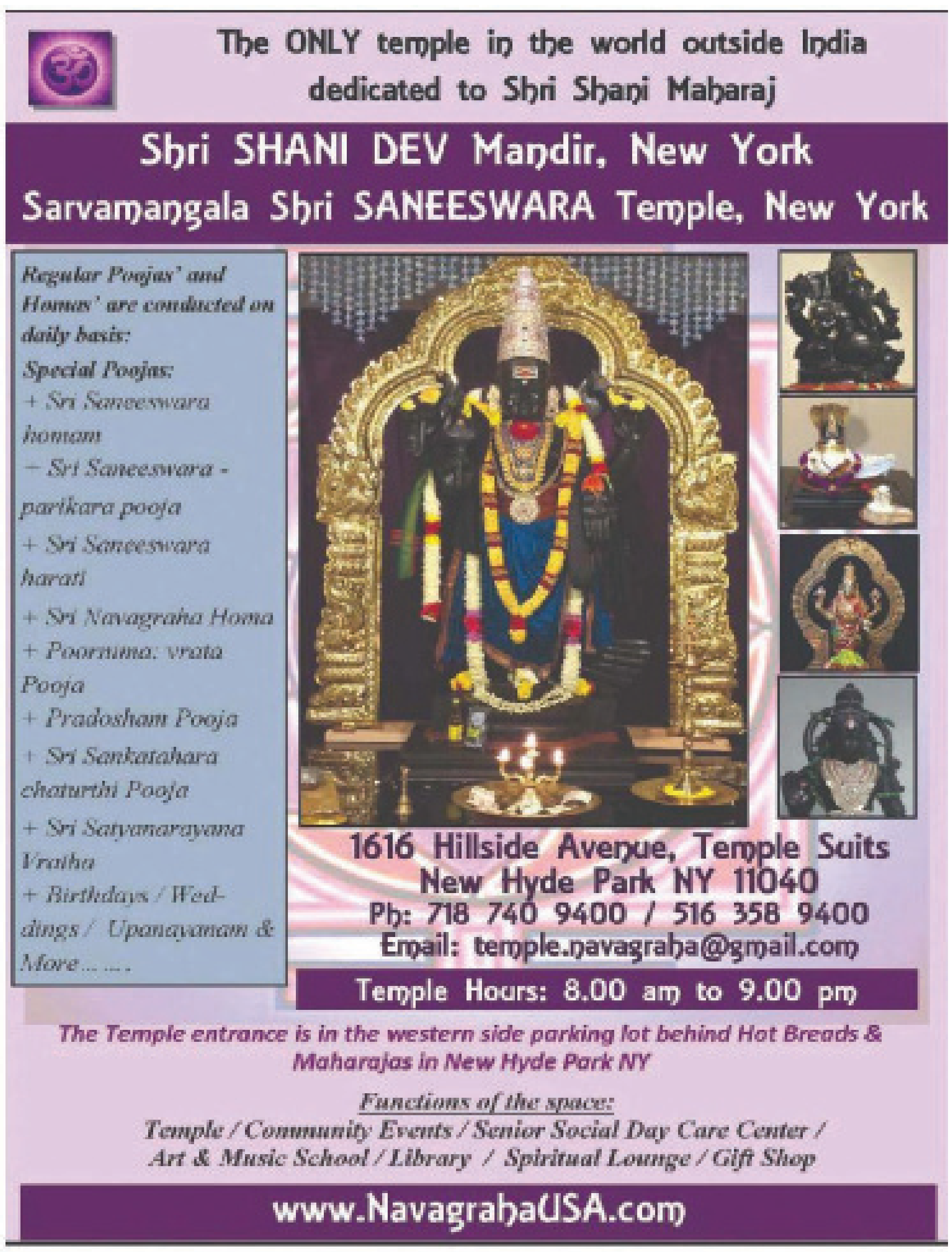
ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਨਕਾਰਾ ਹੋਏ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਐਕਸ-ਗ੍ਰੇਸ਼ੀਆ ਗਰਾਂਟ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ 76 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਨਕਾਰਾ ਹੋਏ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਐਕਸ-ਗ੍ਰੇਸ਼ੀਆ ਗਰਾਂਟ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 40 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 51 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ 75 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਨਕਾਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਐਕਸ-ਗ੍ਰੇਸ਼ੀਆ ਗਰਾਂਟ ਦੁੱਗਣੀ ਕਰਕੇ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਨਕਾਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਐਕਸ-ਗ੍ਰੇਸ਼ੀਆ ਗਰਾਂਟ ਪੰਜ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾਕੇ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

'ਦਾ ਈਸਟ ਪੰਜਾਬ ਵਾਰ ਐਵਾਰਡਜ਼ ਐਕਟ-1948' ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ 'ਦਾ ਈਸਟ ਪੰਜਾਬ ਵਾਰ ਐਵਾਰਡਜ਼ ਐਕਟ-1948' ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 83 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ 10,000 ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਵਧ ਕੇ 20,000 ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਜੰਗੀ ਜਗੀਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕਲੌਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ, ਕੌਮੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 1962 ਅਤੇ 1971 ਦੌਰਾਨ 'ਦਾ ਈਸਟ ਪੰਜਾਬ ਵਾਰ ਐਵਾਰਡਜ਼ ਐਕਟ-1948' ਤਹਿਤ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਇਕਲੌਤੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਜੋ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ, ਕੌਮੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ-1962 ਅਤੇ 1971 ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ 'ਦਾ ਈਸਟ ਪੰਜਾਬ ਵਾਰ ਐਵਾਰਡਜ਼ ਐਕਟ-1948' ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜੰਗੀ ਜਗੀਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ 10,000 ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 20,000 ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਟਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਗੋ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਕਾਡਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

ਮਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਪਟਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਗੋ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਕਾਡਰ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਰਾਣੇ ਮਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਠੇਕਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਸਬੰਧੀ ਸਬ-ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਠੇਕਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸੰਘਰਸ਼ ਮੋਰਚਾ ਪੰਜਾਬ, ਜ਼ਮੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਜ਼ਟਿਡ ਤੇ ਨਾਨ-ਗਜ਼ਟਿਡ ਐਸ.ਸੀ., ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਪਲਾਈਜ਼ ਵੈਲਫੇਅਰ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਬ-ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਗਠਨ ਅਤੇ ਸੋਧਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੀ.ਓ.ਜੀ. ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਅਤੇ 31 ਮੈਂਬਰੀ ਕੋਰ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਸਬ-ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ’ਚ ਸਿੱਖ ਮਸਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਮਤੇ ਪਾਸ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਅੱਜ ਹੋਏ ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਮਸਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਅਹਿਮ ਮਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਤਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਅਹਿਮ ਮਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਰਲ ਕਰਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ’ਚ ਸਿੱਖ ਵਿਰਾਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਬੰਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਸਬੰਧੀ ਮਤੇ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ’ਤੇ ਲੈਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਿਤਕਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਬੰਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਰਿਹਾਅ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਜਿਆਦਤੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਬੰਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਹਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ਵੱਲੋਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੰਤ ਸਮਾਜ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਦਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰਾਜਨੀਤਕ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਇਕਜੁਟ ਹੋਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਬੰਦੀ ਸਿੰਘ ਭਾਈ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਰਾਜੋਆਣਾ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਬੰਦੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜੇਲ੍ਹ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੌਮ ਅੰਦਰ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੁਖਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇਕ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਵੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਰਪੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਮੁੱਖ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਵੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫਾਰਮ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਲਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੂਥ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵੋਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਖਦਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਮਤੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬਣਾਏ ਹਰਿਆਣਾ ਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ’ਚ ਪੰਜਾਬੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅੰਦਰ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦਰਖ਼ਾਸਤਾਂ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰੇ/ਵਖਰੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ।

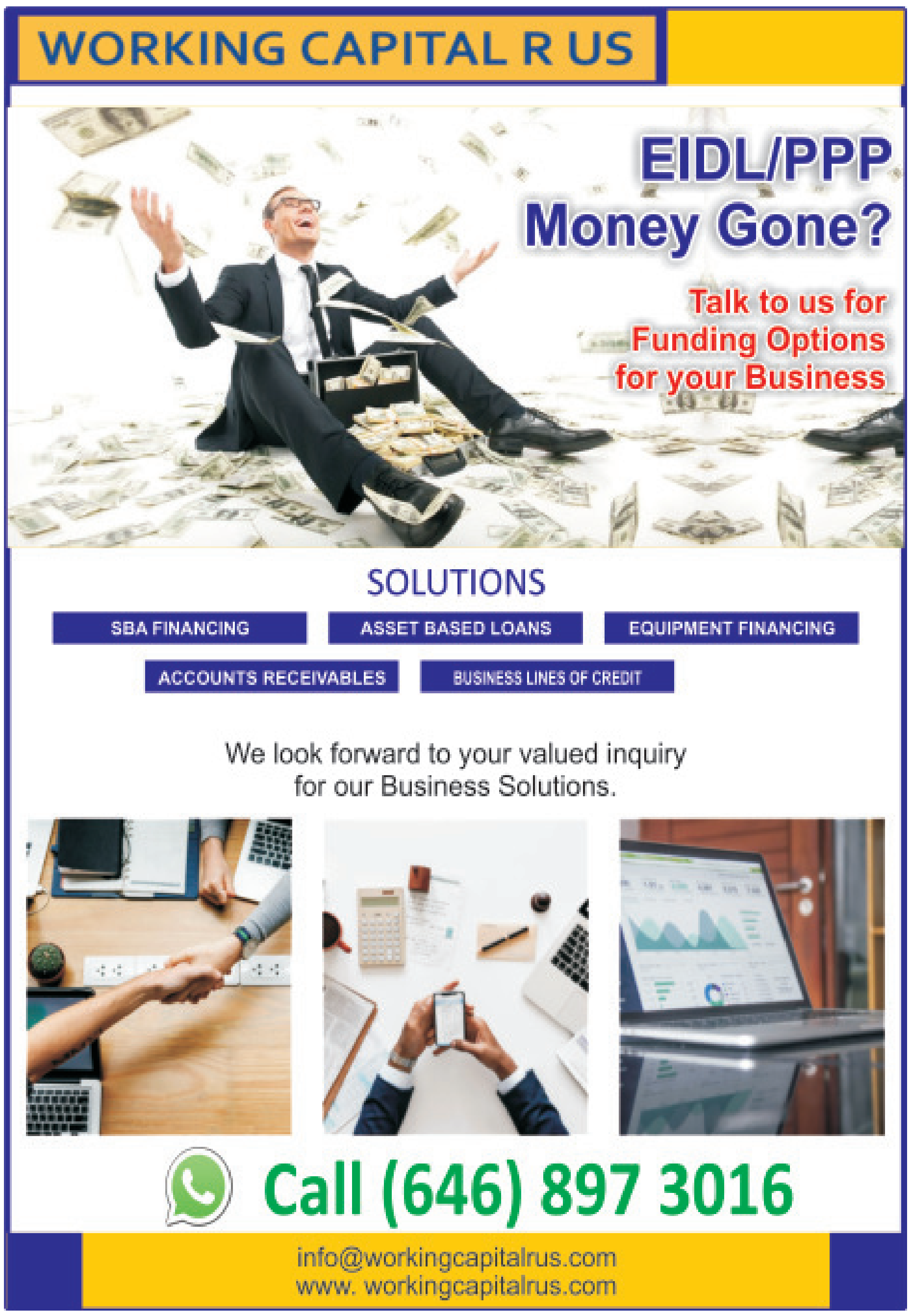
ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਈ ਕੁੜੱਤਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਤੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣੇ ਹਾਲਾਤ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਹੀ ਨਫ਼ਰਤੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਮੰਦਭਾਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

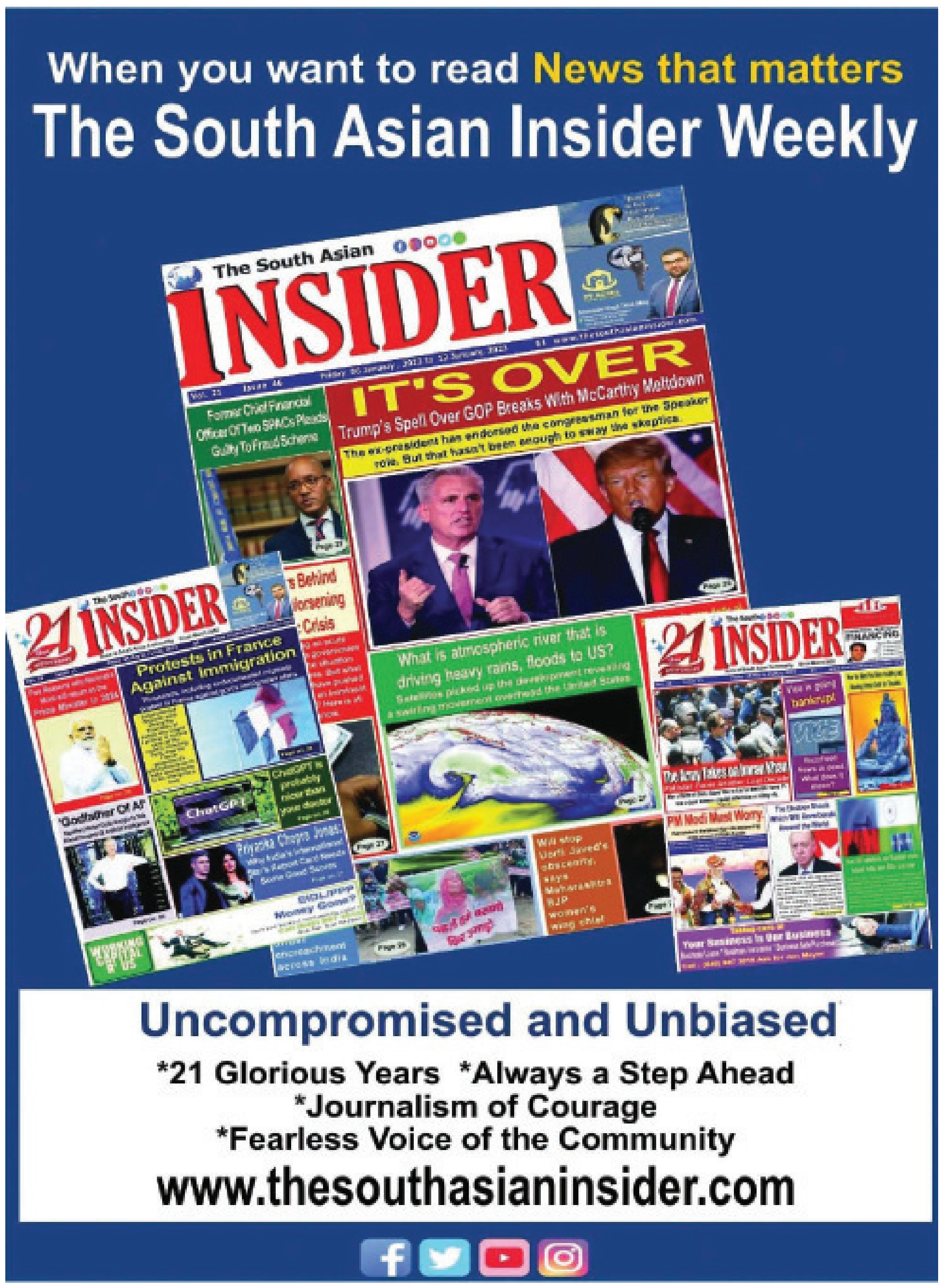
ਇਕ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਸਵਾਈਐਲ ਨਹਿਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਗਈ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਮੋਹਰੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਵੇਗੀ।

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ’ਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਐਸਸੀ/ਐਸਟੀ/ਓਬੀਸੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲ ਪੋਸਟ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਸਕੀਮ ਦੀ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਬਕਾਇਆ ਰਾਸ਼ੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ 50 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਸ਼ੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਆਰਥਿਕ ਮੰਦਹਾਲੀ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਰੀ ਕਰੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਮਤੇ ਵਿਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅੰਦਰ ਸਿੱਖ ਵਿਰਾਸਤਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਥਾਨ ਅਣਗੌਲੇ ਪਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਓਕਾਫ ਬੋਰਡ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਮਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਰਜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ’ਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਰੁੱਧ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਮੂਲ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ’ਤੇ ਵੀ ਹਮਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿਖਣ ’ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ। ਇਜਲਾਸ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ ਨੀਤੀਗਤ ਭੰਡੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਠੋਸ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਸਿੱਖਾਂ ’ਤੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਹਮਲੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੀ ਕੂਟਨੀਤਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ।





ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਯੂ.ਪੀ. ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਪਰਾਲ਼ੀ ਸਾੜਨੀ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਵਾਉਣ: ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ – ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ’ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਆਸੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਥੋਪ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੇ, ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਰੋਕੇ, ਸਿਆਸੀ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਨੀਤੀਆਂ ਇਸ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਪਾਰਟੀ ਕਿਸ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਦੋ-ਟੂਕ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਐਕਸਪਰਟ ਹੈ ਪਰ ਹੱਲ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਕਾਨੂੰਨ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ’ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਹਾਲਾਤ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ’ਚ ਏ.ਐਮ.ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ.ਐਸ. ਵਕੀਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਜ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਵਾ ਹੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ

ਪੰਜਾਬ ’ਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 8 ਦਿਨਾਂ ’ਚ 25 ਗੁਣਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ 28 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਕੁੱਲ 127 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਨ। 29 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਕੇ 1,068 ਹੋ ਗਈ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 3,230 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 551 ਕੇਸ ਦਰਜ ਹੋਏ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਦੀ ਹਵਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਇੱਕ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਅਤੇ ਕੁੱਲ 2,060 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 509 ਕੇਸ ਸੰਗਰੂਰ ਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਰੂਰ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤਕ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਕੁੱਲ 3,207 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ 1,976 ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ, ਤਰਨਤਾਰਨ 1,809 ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ, ਮਾਨਸਾ 1,451 ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 1,439 ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ 6 ਨਵੰਬਰ ਤਕ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ 17,403 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਇਸ ਤਰੀਕ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, 29,999 ਮਾਮਲੇ ਸਨ। ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 32,734 ਸਨ। ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਸੰਕਟ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਖੇਤੀ ਸੰਦ ਵੀ ਸਬਸਿਡੀ ’ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਧਨਖੜ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਪੀ. ਐਮ. ਨਾਲ ਨੇੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ- ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਚੋਣ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਘੇ ਸਾਲਾਂ ’ਚ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਕਾਂਤ ਅਤੇ ਭੈਰੋਂ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਖਾਵਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਇੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੁਜਰਾਲ ਅਤੇ ਅਟਲ ਬਿਹਾਰੀ ਵਾਜਪੇਈ ਨੇ ਚੁਣਿਆ ਸੀ। ਡਾ. ਹਾਮਿਦ ਅੰਸਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਯੂ.ਪੀ.ਏ. ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ’ਚ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਐੱਮ. ਵੈਂਕਈਆ ਨਾਇਡੂ ਵੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ’ਚ ਤਰੱਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਾ. ਹਾਮਿਦ ਅੰਸਾਰੀ ਵਾਂਗ ਉੱਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉੱਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜਗਦੀਪ ਧਨਖੜ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਵਕੀਲ ਸਨ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਨੇੜਤਾ ਕਾਰਨ ਮੋਦੀ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਇਆ। ਜਦ ਧਨਖੜ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦਾ ਰਾਜਪਾਲ

ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਿਆਸੀ ਹਲਕਿਆਂ ’ਚ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਪਰ ਧਨਖੜ ਨੇ ਰਾਜਪਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ’ਚ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨਾਲ ਮੋਦੀ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੂਤਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਧਨਖੜ ਅਤੇ ਪੀ. ਐੱਮ. ਮੋਦੀ ਵਿਚਾਲੇ ਬੇਹੱਦ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਮੀਡੀਆ ’ਚ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ’ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿਸ਼ਵ ਰੈਂਕਿੰਗ ’ਚ ਛੇਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ,- ਹਾਂਗਜ਼ੂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਟਰਾਫੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਵਿਸ਼ਵ ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੇਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੁਣ 2368.83 ਰੇਟਿੰਗ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਟੀਮ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਠਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਂਗਜ਼ੂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗ਼ਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਅਤੇ ਰਾਂਚੀ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਚੈਂਪੀਅਨਜ਼ ਟਰਾਫੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇਤੂ ਰਿਹਾ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਐਫ. ਆਈ. ਐਚ. ਪ੍ਰੋ ਲੀਗ ਦੌਰਾਨ ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਛੇਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ।

ਰੈਂਕਿੰਗ ’ਚ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਹੈ ਜਦਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਹੈ। ਬੈਲਜੀਅਮ ਚੌਥੇ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ 13 ਤੋਂ 19 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਰਾਂਚੀ ਵਿੱਚ ਐੱਫ ਆਈ ਐੱਚ ਹਾਕੀ ਓਲੰਪਿਕ ਕੁਆਲੀਫਾਇਰ ਖੇਡੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਜਰਮਨੀ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, ਜਾਪਾਨ, ਚਿਲੀ, ਅਮਰੀਕਾ, ਇਟਲੀ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਗਣਰਾਜ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੋਹਲੀ ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਬੱਲੇਬਾਜ਼, ਇਸ ਲਈ ਸਚਿਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ : ਪੋਂਟਿੰਗ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕਪਤਾਨ ਰਿਕੀ ਪੋਂਟਿੰਗ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਰਾਟ ਕੋਹਲੀ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਿਤਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਾਨ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਦੇ ਵਨਡੇ ਮੈਚਾਂ ’ਚ ਸੈਂਕੜੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ 35ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ’ਤੇ ਅਜੇਤੂ 101 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਵਨਡੇ ਵਿੱਚ 49 ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਦੇ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸੈਂਕੜੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਿਰ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪੋਂਟਿੰਗ ਨੇ ਆਈਸੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਸ ’ਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਚਿਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰਿਕਾਰਡ ’ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸੈਂਕੜਾ ਕੋਹਲੀ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਵਨਡੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਸੈਂਕੜਾ ਹੈ। ਇਸ 35 ਸਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ 543 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਪੋਂਟਿੰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਨਡੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ 49ਵਾਂ ਸੈਂਕੜਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸਚਿਨ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ 175 ਪਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਖੇਡੀਆਂ।

ਗਾਇਕ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਦਾ 12 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਤਲਾਕ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ,- ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ, ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗਾਇਕ ਅਤੇ ਰੈਪਰ ਹਨੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜੱਜ (ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ) ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਢਾਈ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਸਿੰਘ ’ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਡਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ

ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਿਣਸੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੱਜ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਸਿੰਘ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਲ੍ਹਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ 'ਅੰਜੀਰ'

ਅੰਜੀਰ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਫਲ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਜੀਰ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਕੇ, ਬੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ , ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕਾਪਰ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੰਜੀਰ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ।

ਅਨੀਮੀਆ: ਅੰਜੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੀਮੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪੰਜ ਮੁਨੱਕੇ ਅਤੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਅੰਜੀਰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ 'ਚ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਅੰਜੀਰ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਸੁੱਕੇ ਅੰਜੀਰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਮਸਲ ਕੇ ਖਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅੰਜੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਅੰਜੀਰ ਸੁੰਢ ਧਨੀਆ ਇਹ ਸਭ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਅੰਜੀਰ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਿਨ 'ਚ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਅੰਜੀਰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਅੰਜੀਰ 'ਚ ਉਹ ਸਭ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਅੰਜੀਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਅੰਜੀਰ ਦੁੱਧ 'ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੀਓ ਅਤੇ ਅੰਜੀਰ ਖਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਅੰਜੀਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਇਹ ਅੰਜੀਰ ਖਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਸਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਰਾਈ

ਰਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਾਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਈ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੰਨ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਈ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ....

1. ਗਠੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਠੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾ ਤੁਸੀਂ ਰਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਸੈਲੇਨੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਠੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

2. ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਛੁਟਕਾਰਾ- ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਈ ਹੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਈ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਇਸ 'ਚ ਔਮੇਗਾ 3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

3. ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰੇ ਦੂਰ

ਜੇਕਰ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਸਿਕਰੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਰਾਈ ਦੇ ਘੋਲ ਦਾ ਪਤਲਾ ਲੇਪ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

4. ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ

ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਕਪੂਰ ਵਿਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

5. ਕੰਨ ਦਰਦ

ਇਸ ਨੂੰ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ 2-3 ਬੂੰਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

6. ਕਾਲੇ ਬੁਲ੍ਹ

ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ-ਗਲਤ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੁਲ੍ਹ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਕਾਲਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਈ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਲਗਾਓ।

7. ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਈ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲਵਿਆਂ 'ਤੇ ਮੱਲੋ।

8. ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁੰਘੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

9. ਫੋੜੇ ਫਿੰਸੀਆਂ

ਰਾਈ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਫੋੜੇ-ਫਿੱਸੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਨੇ 'ਚੱਕਰ' ਤਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼

ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਕਾਰਨ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਮਾਗ, ਕੰਨ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਜਾਣੋ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਚੱਕਰ

ਦਰਅਸਲ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਮਾਗ, ਕੰਨ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਚੱਕਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਛਾ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕੇ 'ਚ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਤਣਾਅ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਬ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦਾ ਟਿਊਮਰ, ਤੰਤਰਿਕਾ ਤੰਤਰ 'ਚ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਤਣਾਅ, ਦਿਮਾਗ, ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੰਨ ਦਾ ਟਿਊਮਰ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣੀ

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਬਲੱਡ ਸਰਕੁਲਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਤਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।

ਕੰਨ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣੀ

ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣੀ

ਜੋ ਲੋਕ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰਦਰਦ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈੱਲਸ ਘੱਟ ਹੋਣੇ

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਲਸ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਦੀ ਡਾਈਟ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੀਵੀ, ਅਨਾਰ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਬੁਝਾਰਤ

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਸੀਮ ਤੇ ਅਗਾਧ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬੋਧ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ। ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿਖਰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਆਖ਼ਰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪੰਜ ਫ਼ੀਸਦੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੰਵਾਦ ਰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਕੀ 95 ਬਾਰੇ ਅਸਲੋਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਤੇ ਅਤਿ ਵਿਕਸਤ ਉਪਕਰਨ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਫ਼ੀਸਦੀ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਹੀ ਲਾ ਸਕੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਉਹ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਅਤੇ ਡਾਰਕ ਐਨਰਜੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ 25 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਰਕ ਐਨਰਜੀ ਸੱਤਰ ਫੀਸਦੀ। ਡਾਰਕ ਐਨਰਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਤਾਂ ਕੀ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅੰਸ਼ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਬੁਝਾਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੁੱਝ ਸਕੇ। ਆਓ, ਜ਼ਰਾ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਇਸ ਗੁੰਝਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ।

1930 ਤਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੇ ਯਥਾਰਥ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇਸ਼ਾਰੇ 1930 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਰਹੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਫਰਿਜ ਜ਼ਵਿਕੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਕੋਮਾ ਕਲਸਟਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਿਲਜੁਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਕੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲਟੈਕ (ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ) ਨੇ 18 ਇੰਚ ਦਾ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਲਾਇਆ। ਜ਼ਵਿਕੀ ਨੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਮਾ ਕਲਸਟਰ ਦੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦੇ ਸਪੈਕਟਰਮ ਦੀ ਡਾਪਲਰ ਸ਼ਿਫਟ ਮਿਣ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪੀਡ ਕੱਢੀ। ਹੁਣ ਵਿਰੀਅਲ ਥਿਊਰਮ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਪੁੰਜ (ਮਾਸ) ਕੱਢਣ ਦਾ ਸੂਤਰ ਹੈ। ਅਗਾਂਹ ਗੁਰੂਤਾ (ਗਰੈਵੀਟੇਸ਼ਨਲ) ਬਲ ਪੁੰਜ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਪਾਤਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਕੋਮਾ ਕਲਸਟਰ ਦੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਕੱਢ ਲਿਆ। ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੁਰੂਤਾ ਬਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਵਿਕੀ ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢਿਆ ਭਾਰ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।

1933 ਵਿੱਚ ਜ਼ਵਿਕੀ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੋਮਾ ਕਲਸਟਰ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਮੈਟਰ ਹੈ। ਇਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਮੈਟਰ ਹੀ ਉਹ ਗੁਰੂਤਾ ਬਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕੋਮਾ ਕਲਸਟਰ ਦੀਆਂ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਦੱਸ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ। ਜ਼ਵਿਕੀ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਰ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈ ਖੋਜ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਸਿੱਟੇ ਦਿੱਤੇ। ਗੁਰੂਤਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਭਾਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 83 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਜ਼ਵਿਕੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਅਤਿ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਡਿਟੈਕਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਜ਼ਵਿਕੀ ਤੋਂ ਪੈਂਤੀ-ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਤਾਰਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੇਰਾ ਰੂਬਿਨ ਨੇ ਵੀ ਉਹੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ। ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਹ ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੀ। ਨਿਊਟਨ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਵਿਚਲੇ ਤਾਰੇ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੇਂਦਰ ਨੇੜਲੇ ਤਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੁਰਾਡੇ ਤਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਇਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਨੇੜਲੇ ਬੁੱਧ ਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੂਰ ਦੇ ਸ਼ਨੀ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਸਪਤੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਰੂਬਿਨ ਸਪਾਇਰਲ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦੇ ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵੇਗ ਮਿਣ ਰਹੀ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਪਾਇਰਲ ਗਲੈਕਸੀ ਦੇ ਸਪੈਕਟਰਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਕਰਵ ਕੱਢੀ। ਉਸ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕਿਸ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਤਾਰੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਲੇ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ ਕੱਢਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਵਿਚਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਮੈਟਰ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਿਲੋ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਇਹ ਵੇਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੇਰਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਾਲੀ ਐਂਡਰੋਮੀਡਾ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨੇੜਲੇ

ਤਾਰੇ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਰੇ ਉਤਲੇ ਤਾਰੇ ਇੱਕੋ ਵੇਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਦਿਸਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਕਰਵ ਉਹ ਬਣੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਵੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। 1980ਵਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਸੇ ਨਿਰਣੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। 2006 ਵਿੱਚ ਹਬਲ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਲੇਟ ਕਲਸਟਰ ਦੁਆਲੇ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਮਿਲੀ। ਲਗਪਗ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਅਰਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਰ੍ਹੇ ਦੂਰ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਲਸਟਰ ਦੋ ਟਕਰਾ ਰਹੇ ਗਲੈਕਸੀ ਝੁੰਡਾਂ ਦਾ ਕਲਸਟਰ ਹੈ। ਤਾਰਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹਬਲ ਟੈਲੀਸਕੋਪ

ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧੀਰ

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਲਸਟਰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਿਚਲੇ ਤਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੁਰੂਤਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਮੋੜਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਸ਼ਗੰਗਾ ਦੇ ਦਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਮਾਸ (ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ) ਕੱਢਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲੈਕਸੀ ਕਲਸਟਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਭਾਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਕਿ ਕਲਸਟਰ ਦੀ ਗੁਰੂਤਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਕਿਸੇ ਤਾਰੇ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਕਿਰਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਿੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਟੈਲੀਸਕੋਪ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਸੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਕਲਸਟਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਉਸੇ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੇ ਤਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਲਸਟਰ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਇਹ ਅਕੱਟ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਵਾਹੀ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕਾਫੀ ? ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਤੇ ਡਾਰਕ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਰ ਦਾ ਪੰਜ ਫ਼ੀਸਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਸਾਧਾਰਨ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬੇਰੀਆਨਿਕ ਮੈਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਬੇਰੀਆਨਾਂ (ਪ੍ਰੋਟਾਨਾਂ ਤੇ ਨਿਊਟਰਾਨਾਂ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਗੈਰ-ਬੇਰੀਆਨ (ਨਾਨ-ਬੇਰੀਆਨਿਕ) ਕਣਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਰੀਆਨਿਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਹੈ। ਨਾ ਦਿਸਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ, ਇਹ ਬਿਜਲ-ਚੁੰਬਕੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇੰਜ ਇਹ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਨਾ ਚੂਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਪਈ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਲੰਘਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਕਿਰਨ ਗੁਰੂਤਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਟੇਢੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ, ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਣ ਢੇਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖਿੰਡ-ਪੁੰਡ ਜਾਵੇ। ਤੀਜੀ, ਇਹ ਸਟਰਾਂਗ ਫੋਰਸ (ਭਾਵ ਪ੍ਰੋਟਾਨਾਂ ਤੇ ਨਿਊਟਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਐਟਮ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਲ) ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੌਥੀ, ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਬੇਰੀਆਨਿਕ ਮੈਟਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੇਖ-ਛੋਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਬੇਰੀਆਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂਤਵੀ, ਬਿਜਲੀ ਚੁੰਬਕੀ ਤੇ ਨਿਊਕਲੀ ਬਲਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂਤਾ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਹ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚੂਸਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਪਰਾਵਰਤਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਵਾਂ, ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੇ ਕਣ ਬਿਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਏ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਵਜੋਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਕਣ ਵਿੰਪ ਹਨ। ਵਿੰਪ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਵੀਕਲੀ ਇੰਟਰ-ਐਕਟਿੰਗ ਮੈਸਿਵ ਪਾਰਟੀਕਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿੰਪ, ਬੇਰੀਆਨਿਕ ਮੈਟਰ ਨਾਲ ਗੁਰੂਤਾ ਬਲ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਜੇ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਅਤਿ ਮਾਮੂਲੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ। ਰੇਡੀਓ-ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵੀਕ ਫੋਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਉੱਤੇ ਪਰਖੇ ਗਏ ਮਾਡਲਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿੰਪਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਸਾਡੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਰਚਨਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਰਚਨਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਵਿੰਪ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀ ਬਲ (ਭਾਵੇਂ ਵੀਕ ਫੋਰਸ ਹੀ ਸਹੀ) ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਸੂਖ਼ਮ ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਡਿਟੈਕਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਈ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਕਣ ਬਿਨਾਂ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਜ਼ਰੂਰ ਲੰਘਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਤਰਲ ਦੇ ਅਣੂ (ਮਾਲੀਕਿਊਲ) ਨਾਲ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰੇ ਤਾਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਟਿਮਕਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਹੋਰ ਪਛਾਣਨਯੋਗ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਇਸ ਟਿਮਟਿਮਾਹਟ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਕਣਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਫੜ ਕੇ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੀਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਡਾਰਕ ਮੈਟਰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਲਈ ਲਕਸ ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਾਊਥ ਡਕੋਟਾ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਡੇਢ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਡੂੰਘੀ ਬਣੀ ਸੈਨਫਰਡ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ 2012 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੋਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਲਕਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਹੈ ਲਾਰਜ ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ ਜ਼ੀਨਾਨ ਪ੍ਰਯੋਗ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿੰਪ, ਪ੍ਰੋਟਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਗੁਣਾ ਭਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਦੋ ਕੁ ਸੌ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਵੇਗ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਜ਼ੀਨਾਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਿੱਚ 142 ਨਿਊਕਲੀਆਨ (ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰਾਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਰਲ ਜ਼ੀਨਾਨ ਵਿੰਪ ਫੜ੍ਹਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿੰਪ ਵੱਜੇ ਤਾਂ ਇਹ ਝੱਟ ਆਇਓਨਾ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਧੀਆ ਟਿਮਟਿਮਾਹਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

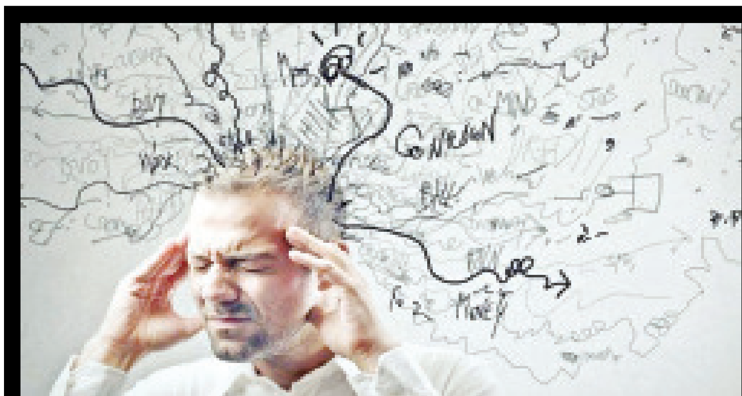
ਲਕਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ ਚੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜ਼ੀਨਾਨ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚੈਂਬਰ ਕਣ ਡਿਟੈਕਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਿਜਲਈ ਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਫੀਲਡਾਂ ਨਾਲ ਸੂਖ਼ਮ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕਣਾਂ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਲਕਸ ਵਿੱਚ 350 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ੀਨਾਨ ਟਾਈਟੈਨੀਅਮ ਦੀ ਇੱਕ ਟੈਂਕੀ ਵਿੱਚ ਮਨਫ਼ੀ 108 ਦਰਜੇ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਕ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿੰਪ ਇੱਕ ਜ਼ੀਨਾਨ ਐਟਮ ਨਾਲ ਟਕਰਾਏਗਾ, ਐਟਮ ਵਿੱਚੋਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਟਿਮਕਣਾ ਨਿੱਕਲੇਗਾ। ਟੈਂਕ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਮਲਟੀਪਲਾਇਰ ਟਿਊਬਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਟੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੇ ਇਲੈਕਟਰਾਨ ਟੈਂਕ ਉੱਪਰ ਸਥਾਪਿਤ ਤੇਜ਼ ਬਿਜਲਈ ਫੀਲਡ ਖਿੱਚ ਲਵੇਗਾ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਵੰਗਾਰ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿੰਪ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਗਵਾਚ ਜਾਣ। ਇਹ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਕਾਸਮਿਕ ਰੇਅਜ਼ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਰੇਡੀਓਐਕਟੀਵਿਟੀ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਹਰ ਥਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਹੇਠ ਡੂੰਘੇ ਥਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਕਾਸਮਿਕ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਲੱਖ ਤੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਲੋਕਲ ਰੇਡੀਓਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੀਨਾਨ ਡਿਟੈਕਟਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟੀਵਿਟੀ ਗੜਬੜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਤਿਆਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਰਾਊਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਰਾਕ ਗੇਟਸਕੈਲ ਤੇ ਯੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਡੈਨ ਮੈਕਿਨਸੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ 14 ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸੱਤਰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਨਵਰੀ 2017 ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇਰਾ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਲਕਸ ਜ਼ੈਪਲਿਨ। ਜ਼ੈਪਲਿਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਜ਼ੋਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਪੋਰਸ਼ਨਲ ਸਿੰਟੀਲੇਸ਼ਨ ਇਨ ਲਿਕੁਇਡ ਨੋਬੇਲ ਗੈਸਿਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਦਸ ਟਨ ਤਰਲ ਜ਼ੀਨਾਨ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਲਕਸ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਉਂਦੇ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਗਿਆਨ ਹੀ ਬਦਲ ਸਕਦੈ ਔਰਤ-ਹਿੰਸਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਨ-ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਲਟਾ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਇਕਪਾਸੜ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਵਾਪਰੇ ਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੱਪੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ ਆਦਿ। ਕਿਸੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਂ ਪਤੀ ਵਲੋਂ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਚਾਲ-ਚਲਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਨਘੜਤ ਗੱਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਇਕ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਟੀਆ ਵਰਤਾਰੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਵਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ 25 ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਦਿਨ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਿਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸੱਚ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਜਬਰ-ਜਨਾਹ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਬੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਔਰਤਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਬਾਦੀ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹਾਰ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਰਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਜਦ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ ਹਿੰਸਾ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 40 ਫ਼ੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਬਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਏਨਾ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿੰਡ ਤੱਕ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦਿਆਂ-ਮਿਲਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਨਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਕੁਚੱਕਰ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਿੰਸਾ ਗ਼ਰੀਬੀ ਮਿਟਾਉਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ, ਜਨਤਕ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਹਿੰਸਾ ਸਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ। ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਭੇਦਭਾਵ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਨਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ ਔਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇਗੀ। ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕ ਸਕਣ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬੇਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੈ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿਚ ਡਰਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਗ਼ੈਰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਜਿਣਸੀ, ਨਸਲੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਥਨ ਰਾਹ-ਦਸੇਰੇ ਬਣ ਕੇ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਸਕਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣ।



ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਣਾਅ ?

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤਣਾਅ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਗਪਗ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ 'ਕਰੋਨਿਕ ਕੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਲੁਕਵਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ
- ਆਕਸੀਡੇਟਿਵ ਤਣਾਅ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ, ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਨਬਜ਼ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਣਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਸਿਰਦਰਦ, ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ, ਬਾਂਝਪਣ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣਾ, ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਥਕਾਵਟ, ਉਦਾਸੀ, ਕ੍ਰੋਧ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਲਈ ਸਾਡੀ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 'ਕਾਰਟੀਸੋਲ' ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ, ਕਰੋਮੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਬ੍ਰਾਹਮੀ, ਜਟਾਮਾਂਸੀ, ਤੁਲਸੀ, ਚਮੇਲੀ ਅਤੇ ਵਰਵੇਨ।

× ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਅਖਰੋਟ, ਬਾਦਾਮ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਮੱਖਣ, ਮੂੰਗ, ਲੋਬੀਆ, ਟੋਫੂ, ਪਿਸਤਾ, ਐਵੋਕੇਡੋ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਸੰਗਤਰਾ, ਸੁੱਕੀ ਖੁਰਮਾਨੀ, ਸੈਲਮਨ ਮੱਛੀ, ਗਰੀਨ ਚਾਹ, ਗੈਨੋ ਟੀ, ਕੰਪਲੈਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਕਾਲੀ ਚਾਕਲੇਟ, ਬਰੋਕਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ, ਕਾਜੂ, ਦੁੱਧ, ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ ਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

'ਕਰੋਨਿਕ ਕੈਟਾਬੋਲਿਜਮ' ਆਧੁਨਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ:

× ਊਰਜਾਯੁਕਤ ਭੋਜਨ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। 'ਫੈਟ ਫਰੀ' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਿਫਾਇੰਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਰ ਵੀ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮਾਸ, ਸਪੀਰੂਲੀਨਾ, ਫ਼ਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਚਰਬੀ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਤੇ ਕੌਰਡ ਲੀਵਰ ਆਇਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਕੌਰਪਿਕ ਅਤੇ ਲੌਰਿਕ ਐਸਿਡ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਬੱਕਰੀ ਅਤੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

× ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ – ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਡੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤਵਰ ਪੱਠੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਕਾਰਟੀਸੋਲ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜਿੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

× ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ

ਡੀ.ਐੱਚ.ਈ.ਏ. ਐਂਟੀ-ਸਟਰੈੱਸ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਕੈਂਸਰ, ਬਾਂਝਪਣ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਜਲਦੀ ਬੁਢਾਪਾ, ਉਮਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਉੱਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਰਟੀਸੋਲ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡੀ.ਐੱਚ.ਈ.ਏ. ਦੀ ਕਮੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਰਕ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

× ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਨਦੀਨਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰੋਨਿਕ ਕੈਟਾਬੋਲਿਜਮ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਐੱਨ-ਐਸੀਟਾਈਲ-ਸਿਸਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਡੀ-ਗਲੂਕਾਰੇਟ, ਮੈਥੀਓਨਾਈਨ, ਟੌਰੀਨ, ਅਲਫਾ ਲਿਪੋਇਕ ਐਸਿਡ, ਸੇਮ, ਐੱਮ.ਐੱਸ.ਐੱਮ., ਕਲੋਰੈਲਾ, ਸਪੀਰੂਲੀਨਾ. ਕਿਲਾਨਟਰੋ, ਮਿਲਕ ਥਿਸਟਲ, ਇਰਵਿੰਗੀਆ ਗਾਬੋਨੈਸਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨਾ ਆਦਿ।

× ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਰਨਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਖੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਐਡਰੀਨਲ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

× ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਆਦਿ।

ਸੱਤਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਉਮਰ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰਾਂ/ਗੁਰੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹਿੱਤ ਜੋ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਸਰਲਤਾ, ਸਹਿਜਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਿਭਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਭਾਓ-ਭਗਤੀ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਡੱਟ ਕੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਰੇਦਾਰੀ ਲਈ ਸੱਤਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਧੰਨਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 16 ਜਨਵਰੀ 1630 ਈ. ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਦੇ ਵੱਡੇ ਫਰਜੰਦ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਨਿਹਾਲ ਕੌਰ ਦੇ ਘਰ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ (ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ) ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੀ ਬੀਤਿਆ।

ਜਦੋਂ ਆਪ 8 ਕੁ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ, ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ ਗੁਰਪੁਰੀ ਪਿਆਨਾ ਕਰ ਗਏ। ਉਮਰ ਦੇ ਅਗਲੇਰੇ 10 ਸਾਲ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਹੇਠ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤਲੀਮ ਭਾਈ ਦਰਗਾਹ ਮੱਲ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਕਲਾ ਭਾਈ ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਛੀਨਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਗਨ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਉਸਤਾਦਾਂ ਦੀ ਸੰਜੀਦਗੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪ 13-14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸ਼ਸਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰਤਾ ਨਾਲ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਗਏ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਉਸਤਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰੋਹਿਤ ਜਾਤੀ ਮੱਲ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ। ਆਪ ਜਿੱਥੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਕੋਮਲ ਸੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਅਨੂਪ ਸ਼ਹਿਰ (ਯੂਪੀ) ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਦਇਆ ਰਾਮ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਬੀਬੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੌਰ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਦੋ ਸਪੁੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਰਾਏ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ।

ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿ ਬ ਜੀ 3 ਮਾਰਚ 1644 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ ਸਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਅਦ 8 ਮਾਰਚ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਭਾਈ ਭਾਨਾ (ਪੁੱਤਰ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ) ਨੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਦਾ ਤਿਲਕ ਲਗਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਗੁਰੂ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੀਰ ਰਸ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਸੀ ਕਿ ਭੁੱਖ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਲੋੜਵੰਦ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਛਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਵਾਖਾਨਾ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਦਵਾਖਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੁਗ਼ਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਹਜਹਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਦਾਰਾ ਸ਼ਿਕੋਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦਾਰਾ ਸ਼ਿਕੋਹ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਬੁਲਾਇਆ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੇਠੇ ਪੁੱਤਰ ਰਾਮਰਾਇ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜੋ ਵੀ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਉਲਟ ਰਾਮ ਰਾਇ ਨੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਰੱਬੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਰ-ਫੇਰ ਕਰਦਿਆਂ ਮਿੱਟੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਦੀ ਵਾਲੀ ਪੰਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਬੇਈਮਾਨ ਦੀ ਕਹਿ ਕੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਪਰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਾਲ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਲਈ।

ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਨੂੰ ਰਾਮ ਰਾਇ ਦੀ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਬੜਾ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ

ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਗੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਪੁੱਤਰ ਸ੍ਰੀ (ਗੁਰੂ) ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਦਾ ਅਖਰੀਲਾ ਸਮਾਂ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੀਤਿਆ। 6 ਅਕਤੂਬਰ 1661 ਈਸਵੀ (ਸੰਮਤ 1718) ਐਤਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸਸਕਾਰ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪਾਤਾਲਪੁਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਕਾਲੀ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਟਹਿਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਇਆ ਅਰਦਾਸ ਕਰਾਈ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਈ ਕਈ ਜੰਗਾਂ ਲੜੀਆਂ।

ਧਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਚੱਬਾ)

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਪੰਥ ਅਕਾਲੀ ਬੁੱਢਾ ਦਲ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਮੁੱਖੀ ਬਾਬਾ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਕਾਲੀ ਇੱਕ ਨਿਰਭੈਅ ਤੇ ਨਿਧੱੜਕ ਜੋਧੇ ਸਨ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 1760 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਸ. ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮਾਤਾ ਹਰਿ ਕੌਰ ਦੇ ਘਰ ਪਿੰਡ ਸ਼ੀਹਾਂ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਦੋ ਭਰਾ ਸਨ। ਸ੍ਰ. ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਛੋਟਾ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ (ਦੋ ਸਾਲ) ਬਾਅਦ ਹੀ ਜਦ 1762 ਨੂੰ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਦੁਰਾਨੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾ ਖੋਜ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾ ਬੋਲਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸ. ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਮਿਸਲ ਨੇ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ, ਉਪਰੰਤ ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਡੂੰਘਾ ਫੱਟ ਲੱਗਾ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ। ਆਪ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ. ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਕੇ, ਆਪ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਤਾਬ ਨਾ ਸਹਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ। ਬਾਬਾ ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿੱਦਿਆ, ਸ਼ਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਆਪ ਦੀ ਉਮਰ 14 ਸਾਲ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪ ਦੀ ਮਾਤਾ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਣ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਸਸਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਬਾਬਾ ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ ਪਾਸੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਮਿਸਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਆਪ ਨੇ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪ ਨੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਬ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਖਾਤਰ ਕਈ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ। ਆਪ ਦਾ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਤੇ ਰੁੱਤਬਾ ਸਾਰੇ ਜਥੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦ 1800 ਈ: ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਨਰੈਣ ਸਿੰਘ ਪਰਲੋਕ ਸੁਧਾਰ ਗਏ ਤਾਂ ਆਪ ਨੂੰ ਜਥੇ ਦਾ ਜਥੇਦਾਰ ਥਾਪਿਆ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਬ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ, ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਬ ਆ ਗਏ। ਬੁਰਜ਼ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਵਿਖੇ ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰੱਖੀ। ਜਦ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ 1801-02 ਦਰਮਿਆਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਖਾਤਰ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਭੰਗੀ ਸਰਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦੀ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੁਲ੍ਹਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਨੋ ਰੋਕਿਆ ਤੇ ਭੰਗੀ ਸਰਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜੇ ਨੇ ਜਗੀਰ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਬਜਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਬ ਦੇ ਟਹਿਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਾਇਆ ਅਰਦਾਸ ਕਰਾਈ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਈ ਕਈ ਜੰਗਾਂ ਲੜੀਆਂ। ਕਸੂਰ ਦੀ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਹਾਦਰੀ ਦੇ ਐਸੇ ਜੋਹਰ ਵਿਖਾਏ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਸ਼-ਅਸ਼ ਕਰ ਉੱਠੇ। ਜਦ ਖਾਲਸਈ ਦਲ ਨੇ ਕਸੂਰ ਨੂੰ ਜਾ ਘੇਰਾ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਕੁਤਬਦੀਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਤੇ ਮਜਬੂਤ ਕਿਲੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੋਪਾਂ ਬੀੜ ਕੇ ਗੋਲੇ ਵਰਸਾਏ। ਕੁਤਬਦੀਨ ਵੀ ਬੜੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਲੜਿਆ। ਉਸਨੇ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਮਕਾਈ ਰੱਖਿਆ। ਅੰਤ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਕਿਲੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਹੇਠ ਸੁਰੰਗਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਬਾਰੂਦ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਰੂਦ ਨਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਢਹਿ ਗਈਆ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਆਪ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਕਿਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਜਮਾ ਲਿਆ। ਕੁਤਬਦੀਨ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੁਤਬਦੀਨ ਦੀ ਅਰਜੋਈ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਨੇ ਉਸਦਾ ਗੁਨਾਹ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਲੇਰ ਸੀ। ਆਪ ਨੂੰ ਜਦ ਡੋਗਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧੜੇਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਹੋਈ ਤਾਂ ਆਪ ਨੇ ਬੇਝਿੱਜਕ ਮਹਾਰਾਜੇ ਨੂੰ ਖਰੀਆਂ-ਖਰੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ। ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਹੋਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਹਾਰਾਜੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹੀਆ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਿਸੇ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਜਾ ਸੁਣਾਈ। ਅਕਾਲੀ ਜੀ ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਰ ਵਿੱਚ ਨੰਗੀ ਤਲਵਾਰ ਲੈ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨੀ ਡਿਉੜੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਖਲੋਤੇ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਉਸੀ ਵਕਤ ਪਿਛਾਂਹ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗੀ ਤੇ ਭੁੱਲ ਬਖਸ਼ਾਉਣ ਲਈ ਮਿੰਨਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨਾਲ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਾਂ ਕੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ 21 ਕੋਰੜੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਜਦ ਮਹਾਰਾਜਾ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਾਂ ਬੰਨਾਣ ਤੇ ਕੋਰੜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸੀ ਵਕਤ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੀ ਸਾਦਗੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਰਧਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਨੇਤਰ ਜਲ ਨਾਲ ਭਰ ਆਏ। ਸੰਗਤ ਨੇ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਸਾਹਬ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤੇ ਮਹਾਰਾਜੇ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਬ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰੋਪਾ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਤ 14 ਮਾਰਚ 1823 ਨੂੰ ਆਪ ਨੌਸ਼ਹਿਰੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪਰਚਮ ਲਹਿਰਾ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਜਾਮ ਪੀ ਗਏ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਵੀ ਬਾਕੀ ਲੜਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪ ਦੀ ਸੂਰਬੀਰਤਾ ਕਰਕੇ ਜਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ 14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਪੰਥ ਅਕਾਲੀ ਬੁੱਢਾ ਦਲ ਦੇ 14ਵੇਂ ਮੁੱਖੀ ਜਥੇਦਾਰ ਬਾਬਾ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਕਾਲੀ 96ਵੇਂ ਕਰੋੜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਮੱਲ ਅਖਾੜਾ ਪਾ: ਛੇਵੀਂ, ਬੁਰਜ ਅਕਾਲੀ ਫੂਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਛਾਉਣੀ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾਂ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੁਖੀ ਸਹਿਬਾਨ, ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਭੋਗ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਰਾਗੀ, ਢਾਡੀ, ਕਵੀਸ਼ਰ ਤੇ ਕਥਾਵਾਚਕ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਜੱਸ ਸੁਣਾ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਅਤੁੱਟ ਲੰਗਰ ਵੀ ਵਰਤਾਏ ਜਾਣਗੇ।