ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ
ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ
PUNJABI DUNIYA
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*

Vol. 18 Issue 24 Friday October 6 to 12 October, 2023 Published Weekly from New York www.PUNJABIDUNIYA.com

Thinking of Buying/Selling ?
MINZONE REALTY INC

Baldev Singh
Associate Broker/Notary Public
146-20 34 av. Flushing NY 11354
Cell : 917-224-7395
Email : josanbaldev@yahoo.com

ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕੇਸ 'ਚ ਠੁੱਕ ਸਕਦੈ 20 ਅਰਬ ਦਾ ਜ਼ੁਰਮਾਨਾ

ਸਰੀ: ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੌਨਲਡ ਟਰੰਪ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਦੇ ਜਾਲ 'ਚ ਫ਼ਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਟਰੰਪ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸੁਣਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਦੀ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਇਆ। ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਟਰੰਪ ਨੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੂਟ, ਚਮਕੀਲੀ ਨੀਲੀ ਟਾਈ ਪਾਈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਝੰਡੇ ਦੀ ਪਿੰਨ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ ਟਰੰਪ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ 100 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ।

ਨਿਊ ਯੌਰਕ ਦੇ ਅਟਰਨੀ ਜਨਰਲ ਨੇ ਟਰੰਪ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇਹ ਕੇਸ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਂਕਾਂ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਕੇ 2011 ਤੋਂ 2021 ਤਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੌਲਤ ਵਧਾਈ। ਅਟਰਨੀ ਜਨਰਲ ਲੈਟੀਸ਼ਾ ਜੇਮਜ਼ ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 250 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਉਸ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਡੌਨਲਡ ਜੂਨੀਅਰ ਅਤੇ ਐਰਿਕ ਟਰੰਪ 'ਤੇ ਨਿਊ ਯੌਰਕ 'ਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਟਰੰਪ ਸੰਗਠਨ 'ਤੇ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੰਝ ਸਾਲ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਵਾਹੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨਹਟਨ ਦੀ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਸੁਣਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਸ 'ਚ ਰਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗਵਾਹ ਵਜੋਂ USA 'ਚ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਟਰੰਪ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਲੇਖਾਕਾਰ ਰਹੇ ਡੌਨਲਡ ਬੈਂਡਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਸੁਣਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਰੰਪ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਇੱਕ ਘੁਟਾਲਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੇਮਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਿਆਸੀ ਬਦਲਾਖੋਰੀ ਹੈ।ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਡੌਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਜੱਜ ਆਰਥਰ ਐਂਗੋਰੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਜੱਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਖਪਾਤੀ ਡੈਮੋਕਰੈਟ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ 2024 ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰੀਪਬਲੀਕਨ ਉਮੀਦਵਾਰ ਵਜੋਂ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਲੀਡ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਜੱਜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਬਰਖ਼ਾਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਜੇਮਜ਼ ਨੇ ਟਰੰਪ 'ਤੇ ਮੈਨਹਟਨ 'ਚ ਉਸ ਦੇ ਟਰੰਪ ਟਾਵਰ ਪੈਂਟਹਾਊਸ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਫ਼ਲੌਰੀਡਾ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਮਾਰ-ਆ-ਲਾਗੋ ਐਸਟੇਟ, ਵੱਖਰੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਟਾਵਰਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲਫ਼ ਕਲੱਬਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ 2.2 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇਮਜ਼ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਕੈਵਿਨ ਵੈਲੇਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਆਨ 'ਚ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਆਫ਼ੀਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਨਹੀਂ।" ਟਰੰਪ ਦੇ ਵਕੀਲ ਕ੍ਰਿਸਟੋਫ਼ਰ ਕਿੱਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਓਪਨਿੰਗ ਸਟੇਟਮੈਂਟ 'ਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਨੇ ਅਸਲ 'ਚ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਨਿਵੇਸ਼ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ। ਉਸ ਦਾ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ 'ਚ ਕੋਈ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ, ਕੋਈ ਡਿਫ਼ਾਲਟ, ਕੋਈ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਬੈਂਕਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕੋਈ ਅਣੁਚਿਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਠਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਈ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਟਰਨੀ ਐਲੀਨਾ ਹੱਬਾ ਨੇ ਜੱਜ ਐਂਗੋਰੋਨ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਰੰਪ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਮੋਨਾ ਲੀਜ਼ਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵਾਂਗ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਸੰਪਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਟਰੰਪ ਨੇ ਵੇਚਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕੀਮਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਲਈ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਛੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਡੌਂਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਅਮਰੀਕਾ

ਕਰਨਾਲ: ਰੋੜ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਗੜ੍ਹ (ਕਰਨਾਲ) ਅਤੇ ਅਭਿਮਨਿਊਪੁਰ (ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ) ਪਿੰਡਾਂ 'ਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਤੀਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀ ਵਰਗਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਕੂਚ ਕਰ ਗਏ ਹਨ। ਸ਼ਾਮਗੜ੍ਹ 'ਚ ਸਾਗਰ ਚੌਧਰੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਪੁੱਜਣ ਮਗਰੋਂ 75 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਏ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਡੌਂਕੀ ਦੇ ਰਸਤਿਓਂ ਉਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ 55 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤੇ। ਦਰਅਸਲ ਡੌਂਕੀ ਸ਼ਬਦ ਤਸਕਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਦਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਐਂਟਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਸਾਗਰ (20) 17 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ 24 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਇਥੋਪੀਆ, ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ, ਜਾਪਾਨ, ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਐਲ-ਸਲਵਾਡੋਰ ਰਾਹੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਚਾਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਰਸਤਾ ਅਪਨਾਇਆ। ਮੈਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਪਿੰਡ ਛੱਡ ਦਿਆਂਗਾ। 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਗਰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹਰ ਦੂਜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਹਿਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨੌਕਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 12-15 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਗੜ੍ਹ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 400-450 ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਕੂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਰੋੜ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ 45-50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਕੇ ਡੌਂਕੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਏਜੰਟ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਖ਼ਰੀਦ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 20 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਭਿਮਨਿਊਪੁਰ (ਅਮੀਨ) ਪਿੰਡ ਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਇਸ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਪਰ ਨੌਜਵਾਨ ਹੁਣ ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਰ 'ਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਕੈਡਮੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯਸ਼ਪਾਲ ਆਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੀ ਖੇਡ ਅਕੈਡਮੀ 'ਚ 100 ਨੌਜਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਫ਼ਿਰ ਕੋਵਿਡ ਲੌਕਡਾਊਨ ਆਇਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। 32 ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਦੇਸ਼ਰਾਜ (75) ਦੇ ਛੇ ਪੋਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 5 ਹੁਣ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਤਿੰਨ ਡੌਂਕੀ ਲਾ ਕੇ ਰਾਹੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਛੇਵਾਂ 12 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ 'ਚ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਵੰਡ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪੰਪਾਂ ਜਾਂ ਸਟੋਰਾਂ 'ਚ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਪੈਸੇ ਭੇਜਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਉੱਥੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਲਈ ਬੱਚਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

THE SPIRIT OF ENTERPRISE
U.S. CHAMBER OF COMMERCE
Business Loans made easy
Call the expert
646 897 3016 Ask for Jon Meyer

ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਲੈ ਗਿਆ ਗੂਗਲ ਮੈਪ, ਦੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਦਰਦਨਾਕ ਮੌਤ

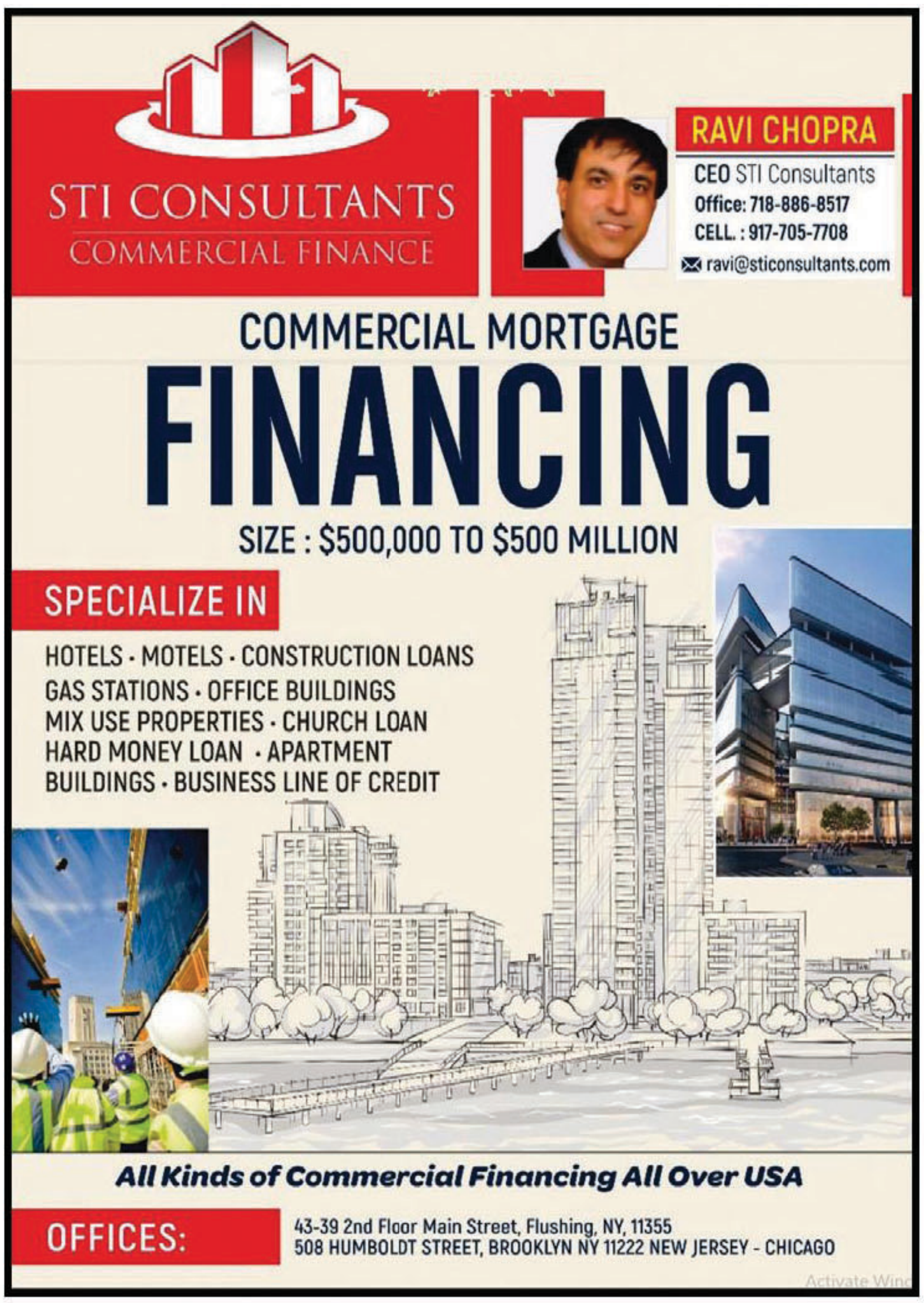
ਕੋਚੀ: ਕੇਰਲ 'ਚ ਕੋਚੀ ਨੇੜੇ ਗੋਥੁਰੂਥ 'ਚ ਪੇਰਿਆਰ ਨਦੀ 'ਚ ਇੱਕ ਕਾਰ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਛਿਲੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਕਾਰ ਸਵਾਰ ਦੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਅਦਵੈਤ (29) ਅਤੇ ਅਜਮਲ (29) ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਤਾਇਨਾਤ ਸਨ। ਦੇਰ ਰਾਤ 12.30 ਵਜੇ ਹੋਏ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ 3 ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਲ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਡਰਾਇਵਰ ਗੂਗਲ ਮੈੱਪ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਖੇਤਰ 'ਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸੀ। ਉਹ ਗੂਗਲ ਮੈਪ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਪ 'ਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਖੱਬੇ ਮੋੜ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਹ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਗਏ ਅਤੇ ਨਦੀ 'ਚ ਡਿੱਗ ਗਏ।" ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਵਾਸੀ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਮੇਤ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਗੋਤਾਖੋਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਝੱਟ ਮੰਗਣੀ-ਪੱਟ ਵਿਆਹ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਝੱਟ ਵਿਆਹ-ਪੱਟ ਤਲਾਕ 'ਚ ਬਦਲਿਆ

ਜਲੰਧਰ: ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਲਦੀ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੀਦਾ ਕਿ ਝੱਟ ਮੰਗਣੀ-ਪੱਟ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਝੱਟ ਮੰਗਣੀ-ਪੱਟ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਝੱਟ ਵਿਆਹ-ਪੱਟ ਤਲਾਕ। ਜੀ ਹਾਂ, ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਲੋਹੀਆਂ ਦੀ ਸਬ-ਤਹਿਸੀਲ 'ਚ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨਵ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੰਘੀ 24 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਹੀ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਨੇ 29 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

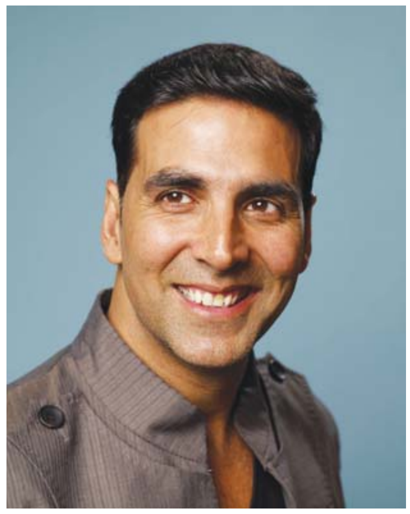
ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਲੋਹੀਆਂ ਦੀ ਸਬ-ਤਹਿਸੀਲ 'ਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਹਲਫ਼ੀਆ ਬਿਆਨ 'ਚ ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਧਾਲੀਵਾਲ ਪੁੱਤਰੀ ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਵਾਸੀ ਨਵਾਂ ਪਿੰਡ ਨੈਚਾਂ ਤਹਿਸੀਲ ਫ਼ਿਲੌਰ ਜਲੰਧਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਰਾਣੀ, ਗੋਰਾਇਆ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਹਰਮੇਸ਼ ਲਾਲ, ਵਿੱਚੋਲਣ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਲੜਕੇ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਬਾਦਸ਼ਾਹਪੁਰ (ਕਪੂਰਥਲਾ) ਹਾਲ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਨੱਲ੍ਹ ਤਹਿਸੀਲ ਸ਼ਾਹਕੋਟ (ਜਲੰਧਰ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁੜੀ ਨੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।ਇਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿ ਪਰ ਕੁੜੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੋੜ-ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਇਹ ਹਲਫ਼ੀਆ ਬਿਆਨ ਲਿਖਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਲਫ਼ੀਆ ਬਿਆਨ 'ਚ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਨੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਜੀਵਨ ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅਦਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰਾ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ, ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਦੇਸ ਰਾਜ ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ ਵਾੜਾ ਬੁੱਧ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।



ਕੁੱਲੜ੍ਹ ਪੀਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਵਾਇਰਲ

ਜਲੰਧਰ: ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲੰਧਰ ਦਾ ਕੁੱਲੜ ਪੀਜ਼ਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਜੋੜਾ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਚਰਚਾ ’ਚ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੁਣ ਮਸ਼ਹੂਰ ਆਊਟਲੈੱਟਸ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ’ਚੋਂ ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫ਼ਿਰ ਸੁਰਖ਼ੀਆਂ ’ਚ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਕਾਊਂਟ ’ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਕੇ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਪਲਾਂ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋਣਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਾਇਰਲ ਪੋਸਟਾਂ ਅੱਗੇ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਵਿਊਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਐਡਿਟ ਕਰ ਕੇ ਵਾਇਰਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰਾਸਰ ਝੂਠ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਵੀ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੂਗਲ ’ਤੇ ਸਰਚ ਕਰਨ ’ਤੇ ਯੂਟਿਊਬ ਤੇ ਫ਼ੇਸਬੁੱਕ ’ਤੇ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਚ ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਦੇਹ ਕੋਲ ਪਤਨੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਜ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟ ’ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ’ਚ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਉਪਰ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਲਈ ਸਿਆਸੀ ਦਬਾਅ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ’ਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ।ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਐਮੀ ਵਿਰਕ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਜੋੜੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਈਵੈਂਟ ’ਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਲੈਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪੰਜਾਬ ’ਚ ਹੁਣ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਮੂਡ ’ਚ ਭਾਜਪਾ



ਲੁਧਿਆਣਾ: ਭਾਜਪਾ ਪੰਜਾਬ ’ਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲੜਨ ਲਈ ਆਏ ਦਿਨ ਬਿਆਨ ਦਾਗ਼ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿੱਚੋਂ-ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਅਕਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਧੂਣੀ ਵੀ ਧੁਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਧਰ ਭਾਜਪਾ ਇਸ ਵਾਰ 2024 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਦੇਸ਼ ’ਚ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਤੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ’ਚ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਨਅਤੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ’ਚ ਆਪਣੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੈਰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮੀ ਹੀਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਚੋਣ ਮੈਦਾਨ ’ਚ ਉਤਾਰ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਝਟਕੇ ’ਚ ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਸੂਬੇ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਲੁਧਿਆਣੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਕਸ਼ੇ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਇਹ ਰਾਇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ’ਚੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਚੋਣ ਲੜਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਲੁਧਿਆਣਾ ਲੋਕ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿਟ ਬੈਠੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਹਿੰਦੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ’ਚ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਦਾ ਕਰੇਜ਼ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਛੁਪਿਆ ਨਹੀਂ।

ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸਰਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਚੋਣ ਲੜਨ ਲਈ ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਾ, ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਗੇਗਾ। ਬਾਕੀ ਸਿਆਸੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ’ਚ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਭਾਜਪਾ ਅਕਸ਼ੇ ਕੁਮਾਰ ਦੇ ਪਰ ਤੋਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ’ਚ ਸਨੀ ਦਿਓਲ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਧੋਖਾ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਹਾਸ਼ੀਏ ਵਲ ਲੈ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟਰੰਕ ’ਚੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੱਕੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ

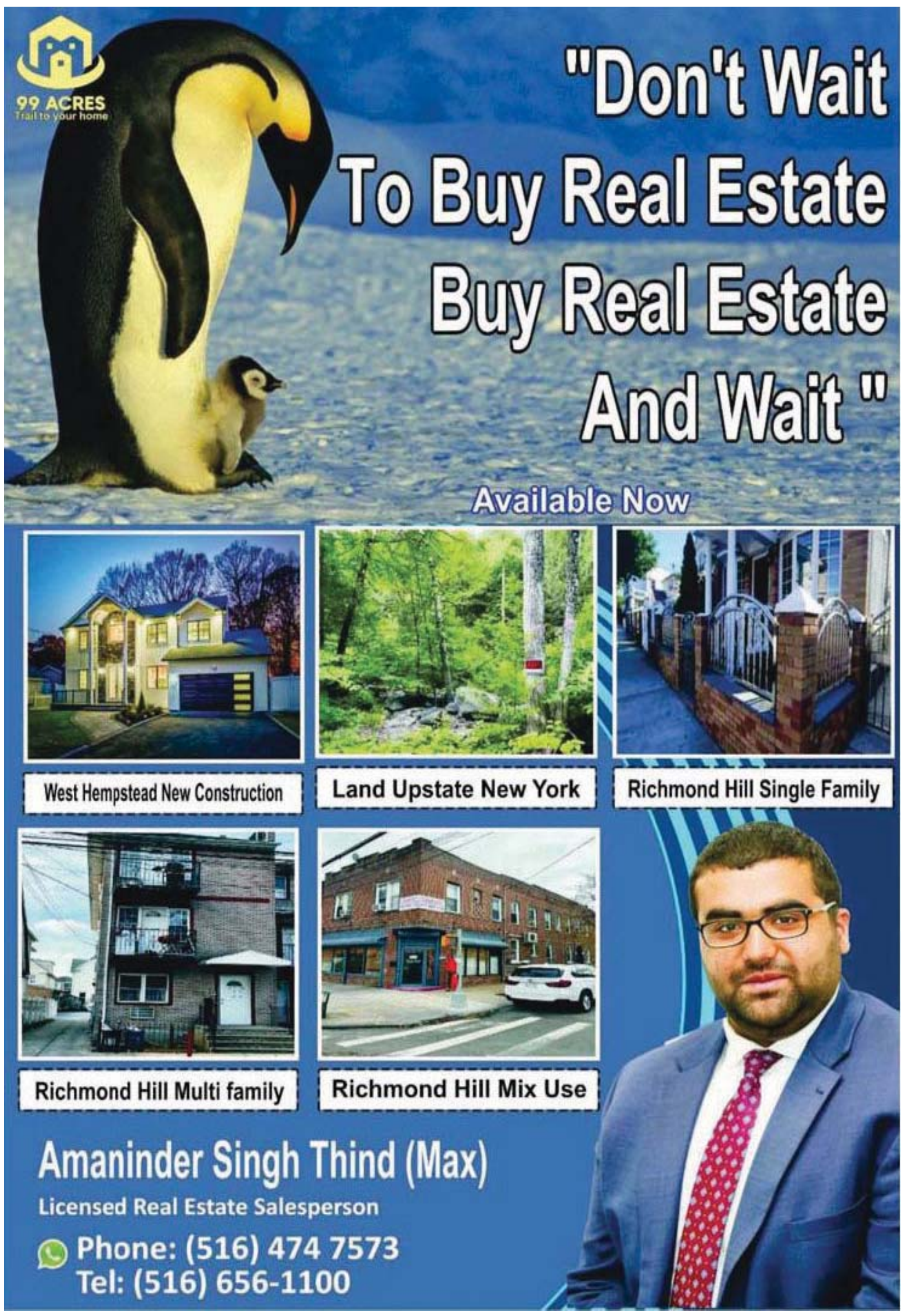
ਜਲੰਧਰ: ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਰੂਹ ਨੂੰ ਕੰਬਾਅ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਰਦਾਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਥਾਣਾ ਮਕਸੂਦਾਂ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡ ਕਾਨਪੁਰ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਟਰੰਕ ’ਚੋਂ ਤਿੰ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਇਲਾਕੇ ’ਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫ਼ੈਲ ਗਈ। ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲੀਸ ਵਿਭਾਗ ’ਚ ਹਫ਼ੜਾ-ਦਫ਼ੜੀ ਮਚ ਗਈ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲੀਸ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਸਕੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਹਨ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 9,7 ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੇ ’ਚ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਤਿੰਨੇ ਭੈਣਾਂ ਐਤਵਾਰ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲਾਪਤਾ ਸਨ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਥਾਣੇ ’ਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਸੀ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਵੀ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਪਰ ਕੋਈ ਸੁਰਾਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਸਵੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਿਸ ਘਰ ’ਚੋਂ ਤਿੰਨੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਉਸੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਟਰੰਕ ਪਿਆ ਵੇਖਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਟਰੰਕ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਕੁਮਾਰੀ (9) ਸਾਕਸ਼ੀ (7) ਕੰਚਨ (4) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਇਲਾਕਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ’ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ’ਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਮੌਰਟਮ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ SP ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ’ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ’ਚ ਇਹ ਕਤਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਘਰ ’ਚ ਇਕੱਲੀਆਂ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਟਰੰਕ ’ਚ ਬੈਠ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਉੱਪਰੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੱਕਣ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।



ਘਟੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਧੇ ਹਨ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼

ਮਾਲਟਨ: ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਾਇਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਸ਼ੋਅਜ਼ ਦੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਦਾਇਕ ਸੋਚ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਭ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਭ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਪੋਸਟਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਵਾਇਰਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਾਇਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਸ਼ੋਅ ਦੇ ਰੱਦ

ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਾਇਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਫ਼ਾਲੋਅਰਜ਼ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ। ਦਾਅਵੇ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਚਾਰ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਸਨ ਜੋ ਹੁਣ ਘੱਟ ਕੇ 1.1 ਮਿਲੀਅਨ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ।ਭਾਜਪਾ ਆਗੂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਚਾਰ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਸਨ ਜੋ ਹੁਣ ਘੱਟ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਯੂਜ਼ਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, "Well done #Bharat, we all have shown that if we uinte no one can downplay us." ਆਪਣੀ ਪੜਤਾਲ 'ਚ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਲ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਗਾਇਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਘਟੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਧੇ ਹਨ।

ਪੜਤਾਲ

ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟਸ 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦੱਸ ਦਈਏ 3 ਅਕਤੂਬਰ 2023 (ਸਮੇਂ 4:23 PM) ਤਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ 1.6 ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ InsTrack ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਇਹ ਐਪ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

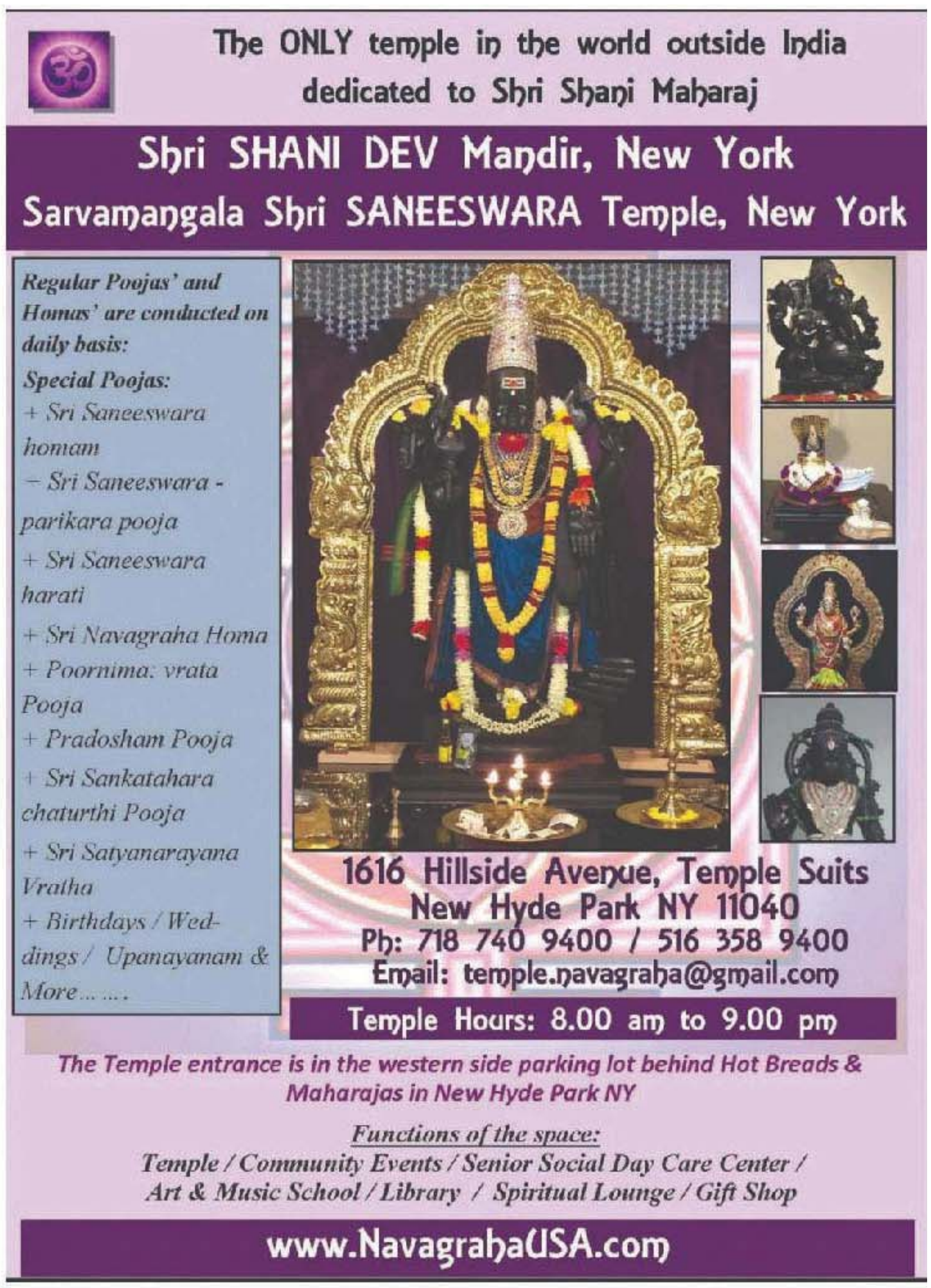
ਇਥੇ ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 3 ਸਿਤੰਬਰ 2023 ਤਕ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਸਨ ਅਤੇ 3 ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਤਕ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 1.7 ਮਿਲੀਅਨ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।ਅਖੀਰਲੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਅਸੀਂ Soical Blade ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਇਹ ਐਪ ਵੀ InsTrack ਵਾਂਗ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਐਕਾਊਂਟਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਅਪਡੇਟ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ਼ੁਭ ਦੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰੈਮ ਫ਼ੌਲੋਅਰਜ਼ ਵਧੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਘਟੇ ਨਹੀਂ।

ਚੀਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਚੰਦਰ ਮਿਸ਼ਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਇੱਕ ਪੇਲੋਡ

ਵੈਨਕੂਵਰ: ਚੀਨ ਦੀ ਪੁਲਾੜ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਚੰਦਰ ਮਿਸ਼ਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਪੇਲੋਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਪੁਲਾੜ ਖ਼ੇਤਰ 'ਚ ਵਧਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਚਾਰ ਏਜੰਸੀ ਸ਼ਿਨਹੂਆ ਨੇ ਚਾਈਨਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੇਸ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (CNSA) ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੈਂਗ ਈ-6 ਚੰਦਰਮਾ ਮਿਸ਼ਨ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਾ ਗਲੋਬਲ ਟਾਈਮਜ਼ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚੈਂਗ ਈ-6 ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 2024 'ਚ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਚੰਦਰਮਾ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ 10 ਮਿਸ਼ਨ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ। CNSA ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਰ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਚ ਐਟਕਨ ਬੇਸਿਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮੀ ਰੂਪਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

CNSA ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈਂਗ ਈ-6 ਮਿਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪੇਲੋਡ ਅਤੇ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ 'ਚ ਫ਼ਰਾਂਸ ਦਾ ਡੋਰਨ ਰੇਡੌਨ ਖੋਜ ਯੰਤਰ, ਯੌਰਪੀਅਨ ਸਪੇਸ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਨ ਡਿਟੈਕਟਰ, ਇਟਲੀ ਦਾ ਲੇਜ਼ਰ ਰੈਟਰੋਰਿਫ਼ਲੈਕਟਰ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਉਪਗ੍ਰਹਿ ਕਿਊਬਸੈਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।



ਲੰਡਨ ’ਚ ਭਾਰਤੀ ਸਫ਼ਾਰਤਖ਼ਾਨੇ ਬਾਹਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਰੋਸ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ

ਹੈਮਿਲਟਨ: ਲੰਡਨ ਸਥਿਤ ਭਾਰਤੀ ਸਫ਼ਾਰਤਖ਼ਾਨੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਰੋਸ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਫ਼ਾਰਤਖ਼ਾਨੇ ਬਾਹਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਲ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਸਿੱਖ ਫ਼ੌਰ ਜਸਟਿਸ ਦੇ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਨੇ ਤਿਰੰਗੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਿੱਜਰ ਦੇ ਕਤਲ ਪਿੱਛੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹੱਥ ਹੋਣ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲਿਸਤਾਨ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਸੁਰ ’ਚ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਸਮੇਤ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਵਸੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ, ਆਜ਼ਾਦ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਖ਼ਾਲਿਸਤਾਨ ਲਈ ਜੂਝਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ’ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਖੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰੂ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਵਰਤਦਿਆਂ ਲਾਹੌਰ ’ਚ ਭਾਈ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਵੜ, ਭਾਈ ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭਾਈ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਿੱਜਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਗੋਲੀਆਂ ਮਰਵਾ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਿਆਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਲਿਸਤਾਨੀ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਲੰਡਨ ਸਥਿਤ ਭਾਰਤੀ ਹਾਈ ਸਫ਼ਾਰਤਖ਼ਾਨੇ ਮੂਹਰੇ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਭਾਈ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਖੰਡਾ ਦੀ ਸ਼ੱਕੀ ਹਾਲਾਤ ’ਚ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਬੁਲੰਦ ਹੋਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਫ਼ੈੱਡਰੇਸ਼ਨ ਔਫ ਸਿੱਖ ਔਰਗੇਨਾਈਜੇਸ਼ਨਜ਼ ਯੂਕੇ ਦੇ ਕੋਔਰਡੀਨੇਟਰਜ਼ ਭਾਈ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਚਹੇੜੂ, ਭਾਈ ਲਵਸ਼ਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਡੱਲੇਵਾਲ, ਭਾਈ ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਖ ਫ਼ੈੱਡਰੇਸ਼ਨ ਯੂਕੇ ਦੇ ਮੁਖੀ ਭਾਈ ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਭਾਈ ਦਵਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮੁਠੱਡਾ, ਸਿਖਸ ਫ਼ੌਰ ਜਸਟਿਸ ਦੇ ਆਗੂ ਭਾਈ ਦੁਪਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਮਾ, ਭਾਈ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਧਰਮਯੁੱਧ ਜਥਾ ਯੂਕੇ (ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ) ਦੇ ਆਗੂ ਭਾਈ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵੂਲਵਰਹੈਂਪਟਨ, ਭਾਈ ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਾਗੋਵਾਲਾ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ UK ਦੇ ਭਾਈ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਚਿੱਟੀ, ਭਾਈ ਜੈ ਸਿੰਘ ਜੰਡੂ, ਨੌਜਵਾਨ ਜਸ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਲੈੱਸਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਭਾਈ ਮੁਖਤਿਆਰ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਕਤਲ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਮੰਗਿਆ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੇ ਜੂਨ 1984 ਦੇ ਖ਼ੂਨੀ ਘੱਲੂਘਾਰੇ, ਨਵੰਬਰ 1984 ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਸਮੇਤ ਪੰਜਾਬ ’ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਜਾਰਾਂ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਅਜੇ ਲੈਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ’ਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਖ਼ਾਲਿਸਤਾਨ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਕਦਮਾਂ ’ਤੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਹੱਕ ’ਚ ਨਿੱਤਰ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਪੂਰਵਕ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਭਾਰਤੀ ਕੌਂਸਲੇਟਾਂ ’ਚੋਂ ਇੱਕ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ’ਚ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਮੰਗ

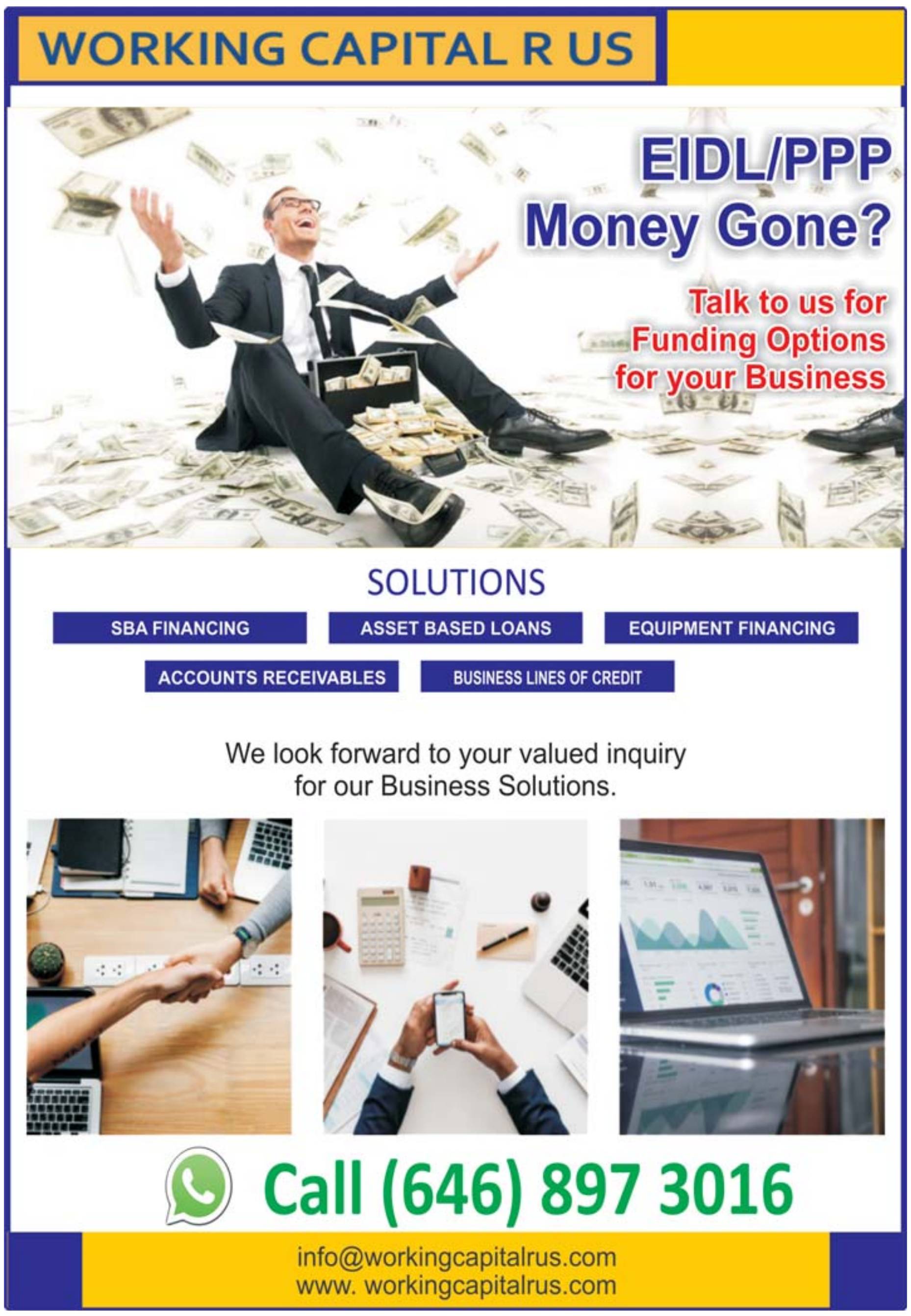
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਦੀ ਮੇਅਰ ਕੈਰਨ ਬੇਸ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ-ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਰਾਜਧਾਨੀ ’ਚ ਇੱਕ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ’ਚ ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਨਿਊ ਯੌਰਕ, ਸੈਨ ਫ਼ਰਾਂਸਿਸਕੋ, ਸ਼ਿਕਾਗੋ, ਹਿਊਸਟਨ ਅਤੇ ਐਟਲੈਂਟਾ ’ਚ ਪੰਜ ਭਾਰਤੀ ਕੌਂਸਲੇਟਸ ਹਨ। ਜੂਨ ’ਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਰਕਾਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਦੋ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਚੋਂ ਇੱਕ ਸਿਐਟਲ ’ਚ ਹੋਵੇਗਾ।

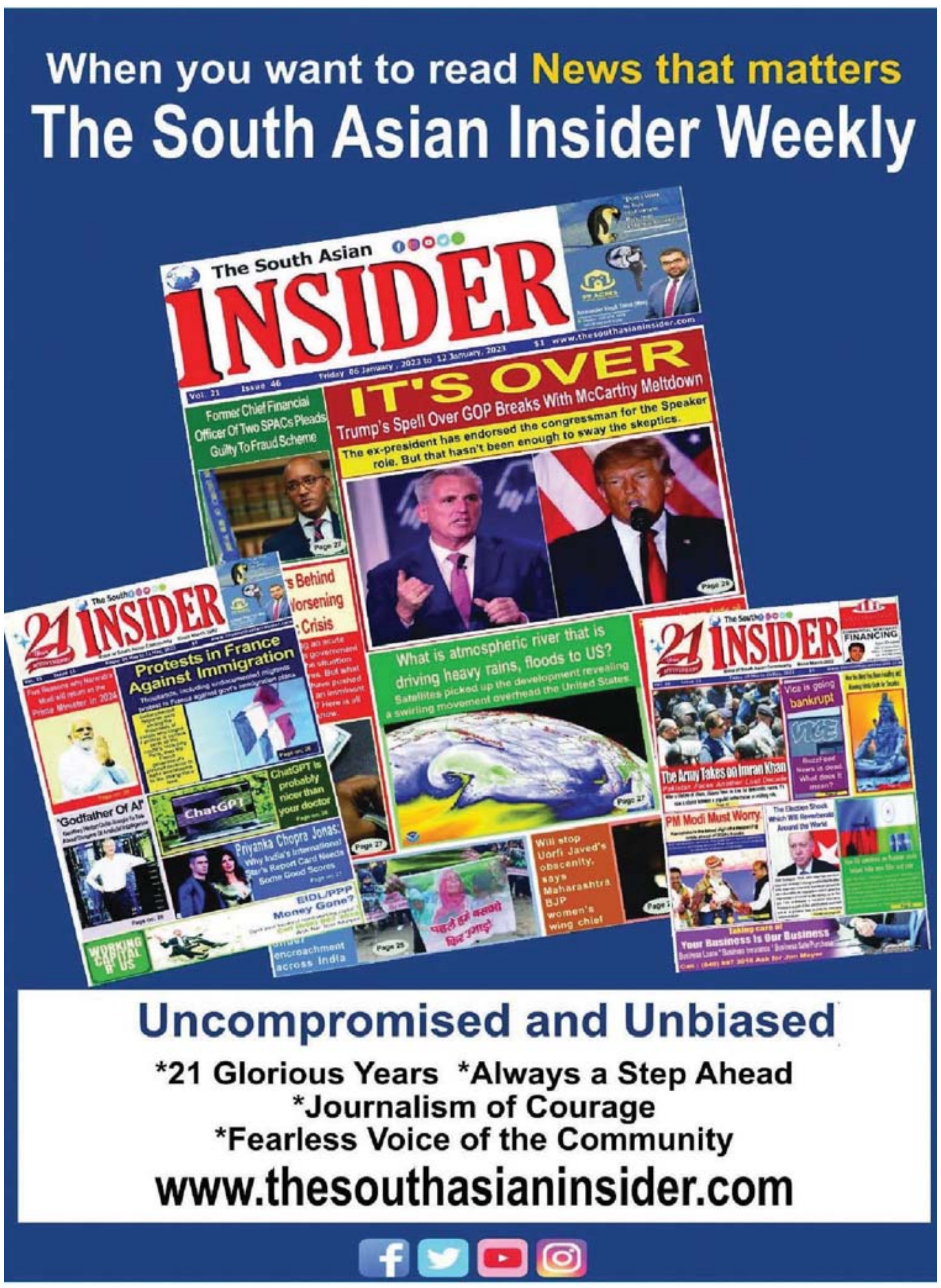
ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤੇ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਦੇ ਮੇਅਰ ਨੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ’ਚ ਦੂਜਾ ਭਾਰਤੀ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਸ਼ਹਿਰ ’ਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭਾਰਤੀ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।” ਬੇਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ’ਚ ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, “ਐਕਸਚੇਂਜ ਲਈ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫ਼ੋਰਮ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਵਿਚਕਾਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਆਪਸੀ ਲਾਭ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੋਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਨੇ ਭਾਰਤ ’ਚ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਦਫ਼ਤਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ’ਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਐ ਜੋ ਕਿ 2019 ’ਚ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਿਹਾ।”

ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ਡੇਢ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦਾ ਘਰ, 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਇਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੇ

ਮੇਅਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਡੇਢ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ’ਚ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੌਂਸਲਰ ਮਿਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ ’ਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੌਂਸਲੇਟ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਸਗੋਂ ਦੁਵੱਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ’ਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭਾਈਵਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਲੌਸ ਐਂਜਲਸ 180 ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਹੈ। ਬੇਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਲੇਫ਼ੋਰਨੀਆ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ’ਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ’ਚੋਂ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ’ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।





✿ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਪਲਾਹੀ

ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਡੀਲਰਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਲੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ

ਕੀ ਭਾਰਤ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਆਮ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕੇਗਾ?

15 ਅਗਸਤ 1947 ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ। ਅੱਜ ਬਹੱਤਰ ਵਰ੍ਹੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਭਾਰਤ ਨੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਗਗਨ ਚੁੰਬੀ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪੁਲ, ਸੜਕਾਂ, ਮਾਲਜ਼, ਸੁੰਦਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਰੰਗ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਯਤਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਖੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੰਨੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ

ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 19 ਕਰੋੜ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੰਗ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਅਬਾਦੀ ਕੋਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਪਖਾਨੇ ਨਹੀਂ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭਨਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ 'ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ' ਦੇ ਕੱਚੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ। ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਐਲਾਨ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਸਕੀਮ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਕੀਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਚਰਮਰਾਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਆਪਹੁਦਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੁਕਰੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਕੋਲਾ, ਕੱਚਾ ਤੇਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ, ਖਾਦ, ਲੋਹਾ, ਸੀਮਿੰਟ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਰੀਫਾਈਨਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਹੇ ਅੱਠ ਬੁਨਿਆਦੀ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਸਿਰਫ 0.2 ਫੀਸਦੀ ਰਹੀ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਾਲਤ ਤਰਸਯੋਗ ਹੈ। ਕੈਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 1.4 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧਾ ਹੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਜਦਕਿ ਬਜਟ ਵਿੱਚ 18.3 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੇਟਿੰਗ ਏਜੰਸੀ ਕਿਰਿਸਿਲ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ 7.1 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 6.9 ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਟਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਖੇਤਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ। ਇਸ ਸਾਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕਟੌਤੀ ਆਏਗੀ। ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਡੀਲਰਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਲੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਦਾ ਇਹ ਦੌਰ ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 15,000 ਡੀਲਰ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ 26 ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ੋਅ-ਰੂਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 25 ਲੱਖ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ 25 ਲੱਖ ਨੂੰ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 271 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 286 ਸ਼ੋਅ-ਰੂਮ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 32,000 ਲੋਕ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 15 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ੇਅਰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਿਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏਗਾ? ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਦੀ ਆਖ਼ਿਰ ਕਿਉਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਖਰਚ 10.4 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 24.5 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਅਨੁਸਾਰ 2009 ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਰਚ 18.5 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਸੀ ਜੋ ਕਿ 2019 ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧਕੇ 53.6 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਲ 2018-19 ਵਿੱਚ ਖਜ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ 22.71 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਆਉਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸੀ ਜੋ ਆਮ ਤੋਂ 1.91 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਘੱਟ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਟੈਕਸ ਚੋਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭੈੜੇ ਹਫੜਾ-ਤਫੜੀ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਕਾਰਨ ਵੀ। ਆਰਥਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਨਾ ਚੁਕਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਕਾਰਨ, ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਕਾਮੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਛੋਟੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਵੀ ਇਸ ਰਾਹੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੈਫੇ ਕਾਫੀ ਡੇ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਜੇ ਬੀ ਸਿਧਾਰਥ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨੇ ਇਸ ਕਠੋਰ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਉਦਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬਾਂਹ ਨਹੀਂ ਫੜਦਾ, ਉਹ ਮੂਧੇ ਮੂੰਹ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ 36 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਗੰਨਾ ਕਿਸਾਨ ਰਮਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਪਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਸਨ। ਬੁੱਢੇ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਸੀ, ਪਤਨੀ ਸੀ। ਪਰ ਦੋ ਸਾਲ ਉਸਦੀ ਫ਼ਸਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ। ਭਾਰੀ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਘੱਟ ਮਿਲੀ, ਜੋ ਉਹਦੇ ਖਰਚੇ ਵੀ ਪੂਰੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ 'ਰਮਨ' ਇੱਕ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਿਸਾਨ-ਕਹਾਣੀ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸਾਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ 'ਅੱਤਵਾਦੀ' ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਹ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਕੋਈ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਸਮਾਜ, ਨਾ ਸਰਕਾਰ! ਛੋਟੇ ਉਦਮੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਸਦਾ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦਾ ਮੀਡੀਆ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਦਮੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਉਂਜ ਵੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕਦੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਡਾ. ਸਵਾਮੀਨਾਥਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ਸਲ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਵੱਧ ਮੁਨਾਫਾ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਰੱਦੀ ਦੀ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਫ਼ਸਲ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਕਾਰਾ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਉੱਦਮੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਉੱਦਮੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਿਹਾ ਭਿਆਨਕ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵਧਿਆ ਹੈ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧੀਆਂ ਹਨ। 2016 ਦੀ ਨੋਟਬੰਦੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਜਿਹਾ ਮੋੜ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ, ਜਦ ਨੋਟਬੰਦੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਈ। ਕਈ ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫ਼ਸਲ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਵੇਚਣੀ ਪਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਫ਼ਸਲ ਨਾ ਵਿਕੀ ਤਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗਈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬਣੀ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਕੋਲ ਅਗਲੀ ਫ਼ਸਲ ਬੀਜਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਆਈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜੀ.ਐੱਸ.ਟੀ. ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਇਸਦਾ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਮੇਟਣਾ ਪਿਆ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗੁਣੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਉੱਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੱਕ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰਾਹ ਅਪਣਾਇਆ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਏ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਉ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਡੀਆਂ ਚਣੌਤੀਆਂ ਹਨ। ਬਦਲਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਵੱਟੇ-ਖਾਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਜ਼ੇ ਗਰਦਾਨ ਕੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆ ਹੀਲ-ਹੁੱਜਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵੇਰ ਇਹਨਾਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੱਕ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਅਤੇ ਮਨੋਂ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵੋਟਾਂ ਵਟੋਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸਬਸਿਡੀ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭੈੜੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਰੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਇਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਬਾਂਝਾ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਨਿੱਤ ਪ੍ਰਤੀ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜੀਊਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੇ। ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਚੀਲੀ ਰਾਜਾ ਸ਼ਾਹੀ ਰਾਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਰਨ 74000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹੇਠ ਡੁਬਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਿਰ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊਣ ਲਈ ਲਿਆ ਨਿੱਜੀ ਕਰਜ਼ਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ 2019 ਤੱਕ 97 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਹੇਠ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਜ਼ਾ ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 49 ਫੀਸਦੀ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛੱਤ? ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ? ਦੋ ਡੰਗ ਰੋਟੀ? ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਸਹੂਲਤ? ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਹੂਲਤ? ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਰਕਮ? ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ-ਲੱਤਾ? ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਕੁਝ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭੁੱਖ, ਗਰੀਬੀ, ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਔਲਾਦ ਲਈ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਛੱਤ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਆਕਾਸ਼। ਕੀ ਮਿਲੀਅਨ, ਟ੍ਰਿਲਿਅਨ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ?

ਆਓ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ

ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਹਿ ਜਾਣ, ਉਥੇ ਹੀ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਮਨ ਪੂਰਾ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ ਆਦਿ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁੱਸਾ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗਲੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਬਹਿ ਜਾਣ, ਉਥੇ ਹੀ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਪੱਕਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹਾ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਖੁਦ ਹੀ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਸੋਚੋ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰੱਖੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਫ਼ਤ ਆਪ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅੰਦਰੋਂ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਦੂਰ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ-ਕਮਾਉਂਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਹੀ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ? ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁਪਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣ। ਅੱਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਇਸ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮੋਬਾਈਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੜੇ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮੋਬਾਈਲ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾਉਂਦੇ। ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੜਨ ਸਾਰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਬੱਚਾ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੂ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਬਾਲ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕਈ-ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਰਿਸਰਚ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ, ਆਟਿਜ਼ਮ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ, ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿੰਝ ਕਰੀਏ ਬਚਾਅ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੁਝੇਵੇਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ-ਕਮਾਉਂਦੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਹੀ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ? ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂਅ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਤੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਹੋਮਿਓਪੈਥੀ: ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਡਾਕਟਰ ਕਾਊਂਟ ਸੀਜਰ ਮੈਟੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀ ਖੋਜ 1865 ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕੰਪਲੈਕਸਾ, ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਕੁਰੰਚਰ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਬਨਸਪਤੀ ਦੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਕੇ ਕੋਹਬੇਸਨ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇ ਸਪਾਜੀਰਿਕ ਰਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੈਕਟੀਫਾਈਡ ਸਪਰਿਟ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਪਾਜੀਰਿਕ ਰਸ ਤੋਂ ਡਿਲਿਊਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਾਕਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾ, ਦੂਜਾ, ਤੀਸਰਾ, ਸੌਵਾਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਵਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਧਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਰਿਣਾਤਮਿਕ ਡਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਧਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਰਿਮਾਤਮਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਨਸਪਤੀ ਜਗਤ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ।

ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 38 ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ 114 ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੁੰਬਕੀ ਨਿਯਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਰਤੀ ਡਾਕਟਰ ਬਲਦੇਵ ਪ੍ਰਸਾਦ ਸਕਨੈਨਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀ ਆਮਦ 1885 ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਫਾਦਰ ਮੁੱਲਰ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨਾਟਕਾ ਦੇ ਮੰਗਲੂਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਾਰਬਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ। ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ: ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਡਾਕਟਰ ਸੈਮੂਅਲ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀ ਖੋਜ 1796 ਵਿੱਚ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਮਲੀਆ, ਸਿਮਲੀਬਸ ਅਤੇ ਕਰੁੰਚਰ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਧਾਤਾਂ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਉਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਮਦਰ ਟਿੰਕਚਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਦਰ ਟਿੰਕਚਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਟੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਜਿਵੇਂ 3-10-200 ਆਦਿ ਪੁਟੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਆਦਿ ਸ਼ਕਤੀ ਮਦਰ ਟਿੰਕਚਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦਾ ਅਵਿਸਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਸੈਮੂਅਲ ਹੈਨੇਮਨ ਨੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪੈਰਾਸਲੈਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੋਣਾ ਉੱਪਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਡਾਕਅਰ ਬਾਬੂ ਰਜਿੰਦਰ ਦੱਤ ਸਨ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦਾ ਆਗਮਨ 1835 ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ।

ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ

ਡਾ. ਹਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਆਲੂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਪਗ ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਲੂ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਫਰੀਕਾ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਆਇਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੱਚਾ ਆਲੂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ-

× ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ: ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਲਗਪਗ 27 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਣਿਜ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਜਿਹੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ': ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਆਲੂ ਜੂਸ ਲਗਪਗ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

× ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ-1' ਤੇ 'ਬੀ-3': ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਆਲੂ ਜੂਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ-1' ਅਤੇ 'ਬੀ-3' ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਤਲ ਕੇ ਖਾਧਾ ਆਲੂ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਆਲੂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-

ਪਾਚਣ ਤੰਤਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜ: ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ: ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਅਲਸਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ: ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਲੂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੈਟਾਟਿਨ ਨਾਮੀ ਤੱਤ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮੈਲਾਨੋਮਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ: ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿਚਲੇ ਟਰਾਈ ਗਲਿਸਰਾਈਡ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ: ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਚਮਚ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਲੂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਛਿਲਕੇ ਲੈ ਕਿ 4-5 ਮਿੰਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਓ।

ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਬਿਗੜਦੇ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ, ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚਪੇਟ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਰੂਟੀਨ 'ਚ ਕੁਝ ਹੈਲਦੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੂਟੀਨ 'ਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਦਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਰੀ ਯੁਕਤ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। 18-64 ਸਾਲ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 75 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ। ਵੱਡੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈਪਟੈਂਸ਼ਨ, ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹੈਲਦੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ 'ਚ ਬਾਦਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਿਉਂਏ ਹੋਏ ਬਾਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਕੜ ਦੇ ਕੰਵਲ

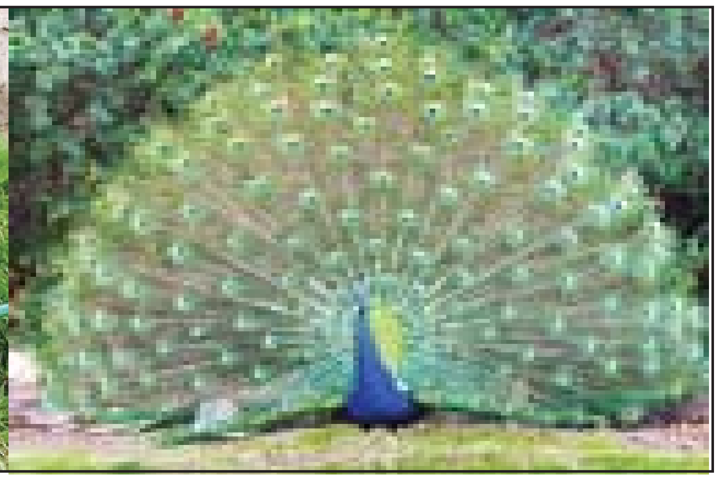
ਦੇਵ ਕੁਰਾਈਵਾਲਾ

ਲਗਪਗ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਜਿਸ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਸੁਭਾਅ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਣ ਗਈ, ਉਹੀ ਅਖੀਰੀ ਦਮ ਤਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹੌਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਇੰਨਾ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੁੱਝ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਬਸ ਇਹ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਵੇਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਧਰ ਨੂੰ ਤੋਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਹੀ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਪਹਿਚਾਣ ਵਜੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਇਨਸਾਨ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਸ਼ੌਕ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਡੂੰਘੇ ਚਿੱਕੜ ਦਾ ਚੀਲਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਕੰਵਲ ਬਣਾ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ, ਇੱਕ ਰਾਹ ਵਿਖਾਵੇ ਦੀ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਇੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨੂੰ ਸੌ ਸਹਾਰੇ ਆਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਅੱਕ ਦੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਤੂਤ ਦੀ ਪਿਓਂਦ ਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਇੱਕ ਦੀਵੇ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਦੀਵਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕੀ ? ਇਹ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਹੁਲਾਰਾ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤਕ ਸੁਗੰਧਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਚੰਗੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਸੋਚ ਦੀ ਸੁੱਚੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਚਤਾ ਦੇ ਝਰਨੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤਨ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਦੇ ਦਾਗ ਧੋ ਕੇ ਸਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਗਰਦ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਲਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਬੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿੰਨਾ ਮਹਾਨ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ, ਗ਼ਲਤ ਸੋਚ, ਈਰਖਾ, ਨਫ਼ਰਤ, ਲਾਲਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ਲਤ ਸੋਚ, ਈਰਖਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਤੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਏ ਇਹੀ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਨ ਤਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਸਰੀਰਿਕ ਸੁੱਖ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵੱਡੇ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਭੱਜ ਕੇ ਹਫਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗੇਤਰ ਪਿਛੇਤਰ ਤੋਂ ਤੋੜਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੀ ਲੋਕ 'ਚਿੱਕੜ ਦੇ ਕੰਵਲ' ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ

✤ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ.



ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਮਨਮੋਹਣੇ ਤੇ ਪਿਆਰੇ ਪੰਛੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਅੱਜ ਤੋਂ 10-15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਤੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਲ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦ ਦਾ ਨਿੱਘ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਾਸ਼! ਉਹ ਸਮਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਸਭ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਗੀਤ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਰਸਾ ਹਨ। ਲੋਕ ਗੀਤ ਹਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇੱਕੋ ਕੜੀ 'ਚ ਪਰੋਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਪੰਛੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਹਰ ਬੋਲੀ ਤੇ ਅਲਬੇਲੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਂਹਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼, ਸਾਡੇ ਦਰਿਆ, ਸਾਡੇ ਪਹਾੜ, ਸਾਡੇ ਜੰਗਲ ਬੇਲੇ, ਸਾਡੀ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇ ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਗੀਤ ਇੱਕ ਹਨ। ਕਾਸ਼! ਕਦੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੀ ਅਕਲ, ਨਸਲ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਦੌਲਤ ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਹੀ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਵਰਗ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਾਂ ਉਡੀਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਕਬੂਤਰ ਹਰਕਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਆਂ ਮਿੱਠੂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜੀ ਪਰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਮ 'ਤੇ ਤੁਰ ਗਏ ਮਾਹੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਦਰਦ ਭਰੀ ਕਹਾਣੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਜਿੰਨੀ ਧੂਹ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਨੀ ਸਿੱਧੇ ਵਰਣਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੱਲ ਪਿਆਰ ਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕੂਕਾਂ ਤੇ ਕਲੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਇਉਂ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਕਿਤੇ ਹਰੇ-ਹਰੇ ਬਾਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰ ਬੋਲੇ।
ਸਈਓ, ਸਮਝੀ ਮੈਂ ਮੇਰਾ ਚਿੱਤ ਚੋਰ ਬੋਲੇ।
ਕਿਤੇ ਹਰੇ-ਹਰੇ ਬਾਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਰ ਬੋਲੇ।
ਨਾਲੇ ਹਰੇ-ਹਰੇ ਬਾਗ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਇਲ ਬੋਲੇ।
ਸਈਓ, ਸਮਝੀ ਮੈਂ ਮੇਰਾ ਚਿੱਤ ਢੋਲ ਬੋਲੇ।

ਮਾਹੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਸਾਡੀ ਲੋਕ ਨਾਇਕਾ ਕਾਂ ਅੱਗੇ ਤਰਲੇ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ:

ਚੁੰਝ ਤੇਰੀ ਵੇ ਕਾਲਿਆ ਕਾਵਾਂ, ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੜ੍ਹਾਵਾਂ,
ਜਾ ਆਖੀਂ ਮੇਰੇ ਢੋਲ ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ,
ਨਿੱਤ ਮੈਂ ਔਸੀਆਂ ਪਾਵਾਂ।

ਪਿਆਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਹੀ ਰਹੱਸ ਵੱਲ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਤ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਬੇਲੋੜਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਧੂ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਪੰਛੀ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਬੇਸੁਆਦਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਦੀ ਖੁਮਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਅਮੁੱਲਾ ਖੇੜਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਜੋਬਨ ਮੱਤੀ ਮੁਟਿਆਰ ਕੋਇਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ:

ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸੱਧਰ ਬਥੇਰੀ,
ਲਾ ਕੇ ਤੇ ਤੋੜ ਨਿਭਾਵਾਂ,
ਨੀਂ ਕੋਇਲੇ ਸਾਉਣ ਦੀਏ,
ਤੈਨੂੰ ਹੱਥ 'ਤੇ ਚੋਗ ਚੁਗਾਵਾਂ।

ਇੱਥੇ ਮੋਰ ਤੇ ਕੂੰਜਾਂ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਕਿੰਨੀ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਮਜਬੂਰੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚਲੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਉਮੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

ਮੋਰ ਕੂੰਜਾਂ ਨੂੰ ਆਖਦੇ,
ਥੋਡੀ ਰਹਿੰਦੀ ਨਿੱਤ ਤਿਆਰੀ।
ਜਾਂ ਕੂੰਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ ਕੁਚੱਜੜਾ,
ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗ ਯਾਰੀ।
ਨਾ ਮੋਰੋ ਸਾਡਾ ਦੇਸ ਕੁਚੱਜੜਾ,
ਨਾ ਕਿਸੇ ਸੰਗ ਯਾਰੀ।
ਬੱਚੜੇ ਛੋੜ ਮੁਸਾਫ਼ਿਰ ਹੋਈਆਂ,
ਰੱਬ ਨੇ ਚੋਗ ਖਿਲਾਰੀ।

ਸਾਡੇ ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕੋਈ ਪੰਛੀ ਜਾਂ ਜਨੌਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ਮਾਨੀ ਕਿੰਨੀ ਸੋਹਣੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਵਗਦੀ ਸੀ ਰਾਵੀ ਵਿੱਚ ਘੁੱਗੀਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਵੇ।
ਇੱਕ ਘੁੱਗੀ ਉੱਡੀ ਲੰਮਾ ਪੈ ਗਿਆ ਵਿਛੋੜਾ ਵੇ।

ਨੌਕਰ ਦੀ ਨਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਤਰਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਨੇਹਾ ਲੈ ਜਾਣ:

ਉੱਡੀਂ ਵੇ ਤਿੱਤਰਾ, ਉੱਡੀਂ ਵੇ ਮੋਰਾ,
ਉੱਡੀਂ ਵੇ ਕਾਲਿਆ ਕਾਵਾਂ।
ਪਹਿਲਾ ਸਨੇਹਾ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਈਂ,
ਦੂਜਾ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ।
ਤੀਜਾ ਸਨੇਹਾ ਮੇਰੇ ਪਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਵੀਂ,
ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਪੀਂਘਾਂ ਪਾਵਾਂ।
ਚੌਥਾ ਸਨੇਹਾ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੀਂ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਜਾਵਾਂ।
ਪੰਜਵਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਮੇਰੇ ਕੰਤ ਨੂੰ ਦੇਵੀਂ,
ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਲਈਆਂ ਲਾਵਾਂ।

ਚਿੜੀਆਂ ਤਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਨੇ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਚਿੜੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਚੰਬਾ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿਸ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਭਰ ਆਉਂਦਾ:

ਸਾਡਾ ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਚੰਬਾ ਵੇ,
ਬਾਬਲ ਅਸਾਂ ਉੱਡ ਜਾਣਾ।
ਸਾਡੀ ਲੰਬੀ ਉਡਾਰੀ ਵੇ, ਬਾਬਲ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ ਜਾਣਾ।

ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਉੱਡ ਉੱਡ ਚਿੜੀਏ ਨੀਂ, ਉੱਡ ਬਹਿ ਜਾ ਖਿੜਕੀ। ਮੇਰੀ ਅੰਮੜੀ ਬਾਝੋਂ ਨੀਂ ਮੈਂ ਸਭ ਨੇ ਝਿੜਕੀ।

ਗੱਲ ਕੀ ਇਹ ਪੰਛੀ, ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸੁਰ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਰੰਗੀਨ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ ਜਾਣ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✪ ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ,
ਐਮ. ਡੀ.

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਖੇ ਹੀ ਬਚਨ ਬੋਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਰੁੱਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖਾ ਹੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਹੂਣਾ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਯਾਦ ਵੀ ਰੁੱਖੇ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਤਾਂ ਰੱਦ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਵੀ ਥੁੱਕਾਂ ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਮ ਹੀਣ ਰੁੱਖੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਦਾ ਹੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਓਹੀਓ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਜੋਨ ਕੇਸੀਓਪੋ ਨੇ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤੱਥ ਲੱਭੇ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਮਾੜਾ ਸੁਣ ਕੇ ਵੱਧ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੰਡਦੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਵੱਧ ਮਕਬੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਪੱਖ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ।

ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਸੁਣ ਕੇ, ਬੁਰੀ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਭਾਂਪ ਕੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਵੇਖ ਸੋਚ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿੱਘੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁੱਝ 'ਠੀਕ' ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ 'ਖਟਪਟ' ਚੱਲਦੀ ਰਹੇ। ਇਹ 'ਖਟਪਟ' ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ 'ਥਰਮੋਸਟੈਟ' ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਖਟਪਟ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੰਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਟਪਟ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ 5:1 ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ 5 ਚੰਗੀਆਂ ਸਾਂਝ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਅਣਬਣ, ਵਿਅੰਗ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀ।

ਜੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ 2:3 ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਅਣਬਣ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਣਬਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਜਣਾ ਗਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੀ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਪੱਖ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਖਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟਿਕਾਊ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਭਰੀ ਕੌੜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਜੱਫੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਨਿੱਘ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਨੁਪਾਤ 5:1 ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਹੁਣ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਸਿਰਫ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੋ ਅਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁੱਖਾ ਬੋਲਣਾ ਉਸ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਇੰਜ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਤੇ ਉੱਚਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਰੇ ਬੌਣੇ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦੀ ਚੀਸ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੜਬ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੇਦ ਨਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰਵਿਊ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਅੰਗੂਰ ਖੱਟੇ ਹਨ' ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤ ਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਿੰਦਾ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੰਡਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਲਾਈ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਨਿੰਦਿਆ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੋਂ ਅਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਭਾਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨਾ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਨਿੰਦਿਆ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੋਂ ਅਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਭਾਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨਾ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਰੁੱਖੇ ਬਚਨ ਉਚਾਰਦਾ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ ਉਸ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਉਚਾਰਿਆ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ-

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥
ਫਿਕੋ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ॥
ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ॥
ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ॥
(ਅੰਗ 473)

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਜਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਦਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਝੂਠ ਦੇ ਚੜ੍ਹੇ ਮੁਖੌਟੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ 'ਫੂਕ ਸ਼ਸਤਰ' ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਗੁਣ ਹੋਣ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਔਗੁਣ ਹੋਣ, ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ 5:1 ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐਮ. ਡੀ.,
ਫੋਨ ਨੰ: 0175-2216783333

ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ

ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥
ਆਪਨੜੇ ਗਿਰੀਵਾਨ ਮਹਿ ਸਿਰੁ ਨੀਂਵਾਂ ਕਰ ਦੇਖੁ ॥

ਬਾਬਾ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਦਾ ਜਨਮ ਪਿੰਡ ਖੋਤਵਾਲ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੁਲਤਾਨ ਵਿਚ ਸੰਨ 1173 ਈ: ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਕੁਰੈਸ਼ਮ ਖਾਤੂਨ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜਮਾਲ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਲੇਮਾਨ ਸੁਲਤਾਨ ਮਹਿਮੂਦ ਗਜ਼ਨੀ ਦੇ ਭਣੇਵੇਂ ਸਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਲਤਾਨ ਸ਼ਹਾਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਬਲ ਤੋਂ ਕਸੂਰ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਖੋਤਵਾਲ।

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਆਸ-ਉਦ-ਦੀਨ ਬਲਬਨ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਵਿਦਿਆ ਖੋਤਵਾਲ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਫੇਰ ਉਹ ਮੁਲਤਾਨ ਚਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੌਲਵੀ ਮਨਹਾਲ-ਉਦ-ਦੀਨ ਤੋਂ ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ, ਹਦੀਸ ਤੇ ਫ਼ਿਕਾ ਪੜ੍ਹੇ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਦਿੱਲੀ ਚਲੇ ਆਏ ਅਤੇ ਖਵਾਜ਼ਾ ਕੁਤਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਕਾਕੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਧਾਰ ਲਿਆ। ਹੋਇਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਮੁਲਤਾਨ ਆਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਛਿਆ, ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ? ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਨਾਬ ਮੈਂ ਨਾਫਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਚਨ ਕੀਤਾ, ਨਾਫਹ, ਨਾਫਹ ਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਫਹ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਨਫ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੇਲਾ ਬਣਾ ਲਓ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਵਿਦਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਸੂਫ਼ੀ ਸ਼ੈਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆ ਜਾਣਾ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜ੍ਹਿਆ। ਇਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਮੁਲਤਾਨ ਤੋਂ ਕੰਧਾਰ, ਬਗਦਾਦ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਗਏ। ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਮੁਸਲਿਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਭਰਮਣ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖ ਸੁਹਾਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਹਰਾਵਰਦੀ, ਖਵਾਜ਼ਾ ਫਰੀਦ-ਉਦ-ਦੀਨ ਮਹੱਤਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੇਖ ਸ਼ਾਅਦੀ ਦੇ ਨਾਂ ਖਾਸ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹਨ।

ਸਫਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਿੱਲੀ ਆ ਗਏ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਪੈਗਾਮ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਗਜ਼ਨੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਇਥੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ। ਭੁੰਜੇ ਆਸਣ, ਇੱਟ ਦਾ ਸਿਰਹਾਣਾ, ਕੁਝ ਖਾਧੇ-ਪੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਧ ਗਈ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਦਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂਸੀ (ਹਿਸਾਰ) ਚਲੇ ਜਾਓ। ਉਥੇ ਇਕ ਮਸੀਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਗੱਦੀ ਮਿਲ ਗਈ ਪਰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਆਏ-ਗਏ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਦੂਰੋਂ ਆਏ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਲਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ। ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਉਹ ਫੇਰ ਹਾਂਸੀ ਆ ਗਏ ਪਰ ਇਥੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਥੋਂ ਉਹ ਅਜੋਧਨ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਂ ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਬਦਲ ਕੇ ਪਾਕ ਪੱਤਣ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਵਿਗੜ ਕੇ ਅੱਜ ਕਲ ਪਾਕਪਟਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਿੰਟਗੁਮਰੀ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਚ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਨੂੰ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਹੇਠਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਆਖਦੇ, ਜੋ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅੱਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸੱਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੇਖਿਆ, ਉਥੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਪਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਘਰ ਬੈਠੀ ਫਿਕਰ ਕਰੇ ਕਿ ਅੱਜ ਉਸ ਦਾ ਪਾਜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਫਰੀਦ ਦੇ ਮਸੱਲੇ (ਆਸਣ) ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇਕ ਖਾਤੂਨ ਨੇ ਅੱਲਾ ਅੱਗੇ ਦੁਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਾਜ ਰੱਖੀਂ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਤਾਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰੱਜ ਰੱਜ ਖਾਧੀ। ਮਾਂ ਨੇ ਅੱਲਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਸ਼ਾਦੀ-ਸ਼ੁਦਾ ਫਕੀਰ ਸਨ। ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜਵਾਈ ਸਨ ਪਰ ਆਪ ਫਕੀਰੀ ਵੇਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਛੇ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਦੋ ਧੀਆਂ ਸਨ। ਹਜ਼ਰਤ ਨਮਾਜ਼-ਉਦ-ਦੀਨ ਔਲੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਈ ਸਨ। ਪਾਕਪਟਨ ਦੀ ਗੱਦੀ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਸ਼ੇਖ ਬਦਰ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ 93 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰੇ ਸੰਨ 1266 ਈਲ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਜਹਾਨ-ਏ-ਫਾਨੀ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖ ਗਏ। ਉਹ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਸਹੀ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਸੂਫੀ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੰਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲੈਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੁਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਇਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਾਕਪਟਨ ਆਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਗੀਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ, ਪੁੰਨ ਮਿਲੇਗਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ, ਅਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਥਾਂ ਮਿਲੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ, ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਰੀਦ ਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਅਤੇ ਭਗਤ ਰਵੀਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਵੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੇ 4 ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ 112 ਸਲੋਕ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਾਰਸੀ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰਿਆ।

ਵਾਸਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪਰਹਾਰ