Real
ਦੇਸੀ ਟਾਈਮਜ਼
Desi Times
www.desitimes.ca
ਹਫਤਾਵਾਰੀ
QCNA

VOLUME 7, ISSUE NO # 419 FRIDAY, 14 March 2020, MONTREAL TEL : 514-827-2929

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਔਕੜਾਂ ਵਧੀਆਂ

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਤੋਂ ਫ਼ੈਲੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜਾਨਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਅਸਰ ਹੈ।ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਇਰਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੂਹਰਲੇ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲੜਾਈ ਲੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਐੱਨ ਵੂਮਨ ਐਸ਼ੀਆ ਤੇ ਪੈਸਫਿਕ ਦੀ ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਐਂਡ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਾਰੀਆ ਹੋਲਸਬਰਗ ਮੁਤਾਬਕ, "ਸੰਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਲਿੰਗਕ ਗੈਰ ਬਰਾਬਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਉਹ ਪੰਜ ਨੁਕਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ

ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ, ਜਪਾਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੀ ਨੋਇਡਾ, ਦਿੱਲੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਥਾਈਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹਨ।ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਮਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਪਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤਨਖ਼ਾਹ ਸਮੇਤ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 80 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਲਘੂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਾਟਸੂਕੋ ਫੂਜੀਮਾਕੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, "ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਚੀਨ ਵੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧੇ ਹਨ।ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੁਹਾਨ ਪਹੁੰਚੀ ਇੱਕ ਕਾਰਕੁਨ, ਜ਼ੂ ਯਿੰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੋਨ ਆਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ। ਯੂਐੱਨ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮੂਹਰਲੀ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ।ਚੀਨੀ ਮੀਡੀਆ ਨਰਸਾਂ ਦੇ 'ਜੁਝਾਰੂਪੁਣੇ' ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਬੀਬੀਸੀ ਨੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਦੌਰਾਨ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।ਜਿੰਗ ਜਿੰਜਿੰਗ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਸਟਰ ਸਪੋਰਟ ਕੈਂਪਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਪਨ ਚੀਨ ਦੇ ਹੁਬੇਈ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਹਰਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਲੜ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਾਵਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਘਰੇਲੂ ਕਾਮੇ

ਹੌਂਗ ਕੌਂਗ ਵਿੱਚ 4 ਲੱਖ ਔਰਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ- ਮਾਸਕ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ। ਡਰ ਕਾਰਨ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਤਬਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਬੀਬੀਸੀ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਲਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਾਕਾਮੀਆਂ 'ਤੇ ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਘੜੀ ਨਵੀਂ ਜੁਗਤ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ : ਕੈਪਟਨ ਸਰਕਾਰ ਹੁਣ 'ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪੰਜਾਬ' ਦਿਖਾਉਣ ਖਾਤਰ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਤੇ ਪਵਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਭਾਗ ਜਬਾਨੀ ਹੁਕਮ ਕਰਕੇ 'ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡ' ਹੋਣ ਦੇ ਮਤੇ ਪਾਸ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਦਾ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਂਜ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇੜੀ ਬਥੇਰੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 22 ਪਿੰਡ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਮਗਰੋਂ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਂਜ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਦੇ ਪਿੰਡ ਫੱਤਾਬਾਲੂ, ਕੌਰੇਆਣਾ, ਮਿਰਜੇਆਣਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰਆਣਾ ਨੂੰ ਇਸ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਕੌਰੇਆਣਾ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਸਰਪੰਚ ਜਸਮੇਲ ਕੌਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਬੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਓ. ਤਰਫੋਂ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਮਤੇ ਵਿਚ ਹਕੀਕਤ ਲਿਖਣਗੇ।

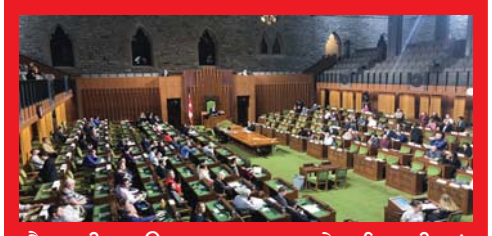
ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਥੋੜਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਨਿਆਣਾ ਬਲਾਕ ਦੇ ਪਿੰਡ ਅਮਰਗੜ੍ਹ, ਲੱਖੀ ਜੰਗਲ, ਕੋਠੇ ਲਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੋਠੇ ਸੰਧੂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡ ਐਲਾਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਰਾਮਪੁਰਾ ਬਲਾਕ ਦਾ ਪਿੰਡ ਮੰਡੀ ਖੁਰਦ ਵੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਦੇ ਸਰਪੰਚ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਲੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹੁਕਮ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਪਿੰਡ 'ਚ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲੀ ਹੈ।

ਸੂਤਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪਿੰਡ 'ਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਠੇਕਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮੰਗ ਰੱਖੀ ਸੀ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਅਫਸਰ ਬਠਿੰਡਾ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੱਸਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਤਰਫੋਂ ਅਜਿਹੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਹਿਕਮੇ ਵੱਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਿਰਫ 7 ਫੀਸਦੀ ਪਿੰਡ ਹੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਲੱਭੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ 1279 ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ 65 ਪਿੰਡ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਐਲਾਨੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 5.8 ਫੀਸਦੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਪਾਲ ਪੰਜਾਬ ਤਰਫੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨਸ਼ਾ ਦੇ ਜੁਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਤੇ ਅੰਕੜਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿਚ 121 ਪਿੰਡ ਹਨ ਅਤੇ 175 ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਹਨ। ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਰਨਾਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਛੇ ਪਿੰਡ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ 4.95 ਫੀਸਦੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 30 ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਅਫਸਰ ਸੰਗਰੂਰ ਨਰਭਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਤਰਫੋਂ ਮਤਾ ਪਾ ਕੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਤਰਫ ਸਾਇੰਸਟੈਫਿਕ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਸੰਗਰੂਰ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋੜ ਵਿਖਾਵੇ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਦੋ ਨੰਬਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਰੇਆਮ ਵਿਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਤਕੀਂ 58 ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬਬੰਦੀ ਦੇ ਪਾਏ ਮਤਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ 8 ਮਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਲੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਲ 2019 'ਚ 33500 ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਕੇ 44500 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਾਲ ਭਰ 'ਚ 464 ਕਿੱਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਸੁਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਐਸ਼ਐਸ਼ਪੀਜ਼. ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿਗ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਦਿਨਕਰ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੁਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਵਿਚੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਡੀਜ਼ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕੂ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਉਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਦਿਨਕਰ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 2017 ਤੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਮਦਗੀ ਵਿਚ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪਾਰਲੀਆਮੈਂਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਮੁਲਤਵੀ



ਕੈਲਗਰੀ : ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਪਾਰਲੀਆਮੈਂਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੱਲਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਬੰਧੀ ਜਲਦ ਹੀ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੋਫੀ ਟਰੂਡੋ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਵਲੋਂ ਵੀ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇਖਣਗੇ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਐਮਪੀਜ਼ ਪਾਰਲੀਆਮੈਂਟ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕੰਮਕਾਜ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।

ਯੂ.ਕੇ. ਤੋਂ ਪਰਤੀ ਸੋਫੀ ਟਰੂਡੋ ਦੇ ਹੋਏ ਟੈਸਟ, ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲਣਗੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ

ਓਟਾਵਾ - ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਯੂ.ਕੇ. ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਆਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੋਫੀ ਟਰੂਡੋ ਵਿਚ ਫਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟਵਿੱਟਰ ਹੈਂਡਲ ਲਗਾਤਾਰ ਟਵੀਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੇ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵੇਖਣਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਟਵੀਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲਿੱਖਿਆ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਸੋਫੀ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਗੇ।

ਵਿਸਾਖੀ ਮੌਕੇ ਸਰੀ 'ਚ ਸਜਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਰੱਦ

ਸਰੀ : ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਲ 25 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਿਸਾਖੀ ਮੌਕੇ ਸਜਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ (ਖਾਲਸਾ ਪਰੇਡ) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਰੀ ਹੋਇਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀ 'ਚ ਵਿਸਾਖੀ ਮੌਕੇ ਸਜਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ 5 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰੇਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀਆਂ ਹਰ ਦਿਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਿਆ ਹੈ।

Fournir vos données biométriques au Canada

Vous êtes au Canada en tant que visiteur, travailleur ou étudiant et devez fournir vos empreintes digitales et une photo pour une demande d'immigration?

Trouvez le bureau de Service Canada le plus proche où vous pouvez le faire.

Pour en savoir plus, consultez canada.ca/biometrie.

Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Canada

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੌਤ, ਬੀ.ਸੀ 6 ਹੋਰ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ

ਸਰੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਬੋਨੀ ਹੈਨਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤਰੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਖੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਸੀ।ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਉਮਰ 80 ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ 'ਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ 6 ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 27 ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ ਹੈ। ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ 6 ਨਵੇਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਉੱਤਰੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਇੱਕ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਬੋਨੀ ਹੈਨਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਿਨ ਵੈਲੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਵੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਰਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਆਏ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਇਟਲੀ ਦੀਆਂ ਹਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰੱਦ

ਓਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕੌਮੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਨੈ ਇਟਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ 1 ਮਈ ਤੱਕ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਲਾਨ ਏਅਰਲਾਈਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਪੀਟਰ ਫਿਟਜ਼ਪੈਟਰਿਕ ਨੇ ਕੀਤਾ।

ਇਕ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਟਲੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ 11 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਇਟਲੀ ਦਰਮਿਆਨ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵਾਂਗੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ 1 ਮਈ ਤੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਟਲੀ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਫਲਾਈਟ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਰੋਮ ਤੋਂ ਇਥੇ ਪੁੱਜੇਗੀ। ਏਅਰਲਾਈਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਫੁੱਲ ਰਿਫੰਡ ਸਮੇਤ ਕਈ ਆਪਸ਼ਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਿਆਂ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ 'ਚ ਵਧਣ ਲੱਗਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੰਗ ਦਾ ਪਾਰਾ

ਜਲੰਧਰ : ਮੌਸਮ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮਾਹਟ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵਿਧਾਇਕ, ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਵੀ ਕੈਪਟਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਘੇਰਨ 'ਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। 2017 'ਚ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਹੋਈਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਰਾਜ 'ਚ ਸੱਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਉਹੀ ਮੁੱਦੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਭਖਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਤੇ ਆਗੂ ਵੀ ਘੇਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ।ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਹੀ, ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਰੋਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ।ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਵਿਧਾਇਕ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਘੇਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਰਾਜ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫ਼ੀਆ ਬੇਲਗਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਨਵਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਖ਼ੁਦ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਕਾਂਗਰਸ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਸਿਆਸੀ ਰੋਸ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ ਵੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ-ਦਰ-ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਜਵਾ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਤਰੀ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ ਥਾਪਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤ ਲਿਖ ਕੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ-ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ ਰੱਖੀਆਂ ਮੋਹਰਬੰਦ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਾਜਵਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤ 'ਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਨਾ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਐੱਸ. ਟੀ. ਐੱਫ਼. ਦੀ ਮੋਹਰਬੰਦ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਦਾਗ਼ਿਆ ਗੋਲਾ

ਕੈਪਟਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕਪਤਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫ਼ੀਆ ਅਤੇ ਖਨਨ ਮਾਫ਼ੀਆ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਦਾਗ਼ਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੋਣ ਐਲਾਨਨਾਮੇ 'ਚ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਖ਼ਤ ਦੀ ਇਕ ਨਕਲ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਮਲਾ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤ ਮੀਡੀਆ 'ਚ ਲੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਰਟੀ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖਿੱਚ-ਧੂਹ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤ 'ਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਸੰਬਰ 2019 'ਚ ਵੀ ਖ਼ਤ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।ਉਸ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ਤ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਰਾਜ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫ਼ੀਆ ਅਤੇ ਖਨਨ ਮਾਫ਼ੀਆ 'ਤੇ ਲਗਾਮ ਕੱਸਣ 'ਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀ ਹੈ।ਮਾਫ਼ੀਆ ਰਾਜ ਐਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਾਦਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਾਜ 'ਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਚੋਣ ਐਲਾਨਨਾਮੇ 'ਚ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕੈਪਟਨ ਮਿਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀ ਸੁਣਦੀ ਨਹੀਂ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਿਰੁੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲੱਗਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਵਿਧਾਇਕਾਂ 'ਚ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਸ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੈਪਟਨ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਵਿਧਾਇਕ ਹੁਣ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ 'ਚ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਕਈ ਸੀਨੀਅਰ ਆਗੂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਿਧਾਇਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ 'ਚ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ।

MATRIMONIAL

Seeking a suitable match for Canadian born punjabi tonk kshatriya girl, 36 yrs old, 5'3", educated in accounting. Boy should be vegetarian and educated. No caste bar. Please send complete biodata and pictures at:

canadian.alliance@yahoo.ca

Looking for experienced eyebrow threading technicians and waxing technician

ਆਈਬਰੋ ਥਰੈਡਿੰਗ, ਵੈਕਸਿੰਗ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਲਈ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ

Please contact us at (514) 966-7154.

Student Visa and
Canadian PR
Minimum requirements
10+2 and
IELETS in
6.0 Bands
Bring your relatives to Canada through a student visa. Permanent Residence in 2 years upon completion of diploma studies.
ਹੁਣ ਲਓ 2019 ਦਾ ਦਾਖਲਾ
ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ . ਆਰ
ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ। 2 ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੱਕੀ ਪੀ. ਆਰ. ਲਓ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਾਈ 10+2, ਅਤੇ IELETS ਵਿਚੋਂ 6.0 ਬੈਂਡਸ
Call
514-798-1794

How to improve the health and access to care of uninsured migrants in Montreal?
We are recruiting participants who:
Are born outside Canada
Are 18 years or older
Do not have medical insurance
To ask questions on your health
We also speak français, 普通话, español, العربية, ਪੰਜਾਬੀ, বাংলা, فارسی and other languages
For 45 to 60 minutes
The interview and the information collected are kept strictly CONFIDENTIAL
At a location of your choice (University of Montreal, café, etc.)
By a member of a University of Montreal research team
20$ compensation
Contact us:
(514) 349-3098
santedesmigrants@gmail.com
www.equitesante.org
Santé des Migrants
CHAIRE
REALISME
Université de Montréal
Health of Migrants 514 349-3098

MUHC
REPRODUCTIVE
CENTRE
Each patient is unique. Our team of fertility specialists and professionals will work with each family to develop a personalized treatment plan.
ਹਰੇਕ ਰੋਗੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ
mcgillivf.com | Tel: 514 843-1650
888 de Maisonneuve E., Suite 200 | H2L 4S8
METRO BERRI
Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Accounting, Tax & Mortgage Services
(18 Year Experience in Accounting)
Special Services for Quebec Address Business
OUR SERVICE
GST, PST, CCSQ,
Company Registrations
Payroll, HST, WGIB
Trucking Business, IFTA
Oath Commissioner Services
Residential & Commercial Mortgages
R&R Brothers Indian
Desi Grocery & Depanneur
ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸਸਤੀ
ਟਿਫਿਨ ਸਰਵਿਸ
8 ਰੋਟੀਆਂ ਅਤੇ
ਦੋ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
Ghar Ka Khana
Gurdial Singh
Email : JKaccounting@gmail.com
Tel : 514-585-6870,438-387-6329
1607 Avenue Dollard LaSalle, QC H8N 1T7

BEST TIRE SERVICE

Best Tire Service in Montreal

Starting Soon

ਮੌਂਟਰੀਆਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਬੈਸਟ ਟਾਇਰ ਸਰਵਿਸ ਵੱਲੋਂ ਰੋਡ ਸਰਵਿਸ ਸ਼ੁਰੂਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਟਾਇਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਰੀਪੇਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

For more Information Call Bhajan at 514-830-1200

MARIA ESPOSITO

Immigration Consultant

Immigration Consultants of Canada Regulatory Council

MEMBER: R410431

445, Jean Talon West. Suite 115, Montreal, Quebec H3N 1R1
2970 Drew Road, suite 214 A Mississauga, Ontario L4T 0A7

TEL: *514 948-5100 / 905 678-5100*

FAX: *514-948-5447*

esposito@bellnet.ca

ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਚਾਰ | **ਭੈੜੇ ਨਿਯਮ ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ : ਬੁਰਕ**

ਸੰਪਾਦਕੀ........

ਸਰਕਾਰੀ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਖੜੇ

ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਕੋ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਬੈਂਕ ਦਾ ਦਿਵਾਲਾ ਨਿਕਲਣ ਪਿਛੋਂ ਹੁਣ ਲੋਕ ਯੈੱਸ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਮੱਚੀ ਅਫਰਾ-ਤਫਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਉਠੇ ਹਨ। ਮਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੋਟੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੈ ਤਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਯੈੱਸ ਬੈਂਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਾ-ਅਹਿਲੀਅਤ ਸਾਫ ਝਲਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੈਂਕ ਨੇ ਬਹੁਤੀ ਛਾਣਬੀਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਦਿੱਤੇ। ਉਂਜ, ਇਸ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਗੋਡਣੀਆਂ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਸੂਹ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਉਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਾਮਲਾ ਵਿਗੜਦਾ-ਵਿਗੜਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਖਾਤਾਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਦਾ ਆਲਮ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੈਂਕ ਬਾਰੇ ਜੋ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਬਲਦੀ ‘ਤੇ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚਲੀ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਮੰਦੀ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਲੋਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ‘ਚ ਘਿਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਕਤ ਜਿਸ ਮੰਦੀ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਅਰਥ-ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਜੇ. ਐਮ. ਕੇਨਜ਼ ਨੇ ਇਕ ਨੁਸਖਾ ਸੁਝਾਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਕਈ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਮੌਕੇ ਦੇ ਆਰਥਕ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਵੀ ਰਹੀਆਂ। ਨੁਸਖਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੰਦੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਆਉਣ ‘ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਚੋਖਾ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਇਕ ਵੀ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਰਹੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਮੁਲਕ ਦੀ ਆਰਥਕਤਾ ਹੋਰ ਰਸਾਤਲ ਵਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਡੋਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਅਸਲ, ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਸਿਆਸਤ ਵਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਪਿਛੋਂ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਦੰਗੇ ਭੜਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਧਰੁਵੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਮਾਹੌਲ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਡੀ-ਚੋਟੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਹੁਣ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਚਲ ਰਹੇ ਪਾਰਟੀ ਆਗੂ ਜਿਓਤਿਰਦਿਤਿਆ ਸਿੰਧੀਆ ਨੂੰ ਫਾਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾਟਕ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦਲ (ਸੈਕੂਲਰ) ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਐਨ ਸਾਫ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਦਾਈਆ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਮਯਾਬ ਵੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਇਕ ਸੀ। ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਬਹੁਮਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਉਥੇ ਵੀ ਇਸ ਨੇ ਝੱਟ ਜਨਨਾਇਕ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂ ਦੁਸ਼ਿਅੰਤ ਚੌਟਾਲਾ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਲਿਆ। ਜਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਆਸਤ ਦਾ ਹਰ ਹਰਬਾ ਵਰਤਿਆ, ਪਰ ਮੁਲਕ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਲੀਹ ਉਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਉਠਾਏ ਹਨ। ਨਿਵੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਹੱਥ ਖਿੱਚਣ ਕਾਰਨ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਕੜੇ ਲੁਕੋਣੇ ਹੀ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਕ ਦੀ ਆਰਥਕਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਨੋਟਬੰਦੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਏ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਹਲੀ ਵਿਚ ਜੀ. ਐਸ਼ ਟੀ. ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਟੈਕਸ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ‘ਤੇ ਡਾਢਾ ਅਸਰ ਪਾਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਬੱਸ, ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਤਕ ਗੱਡੀ ਲੀਹੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕੀ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਿਆਸਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਹੀਨ ਬਾਗ ਸਮੇਤ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਂਈਂ ਕੌਮੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਖਿਲਾਫ ਮੋਰਚਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਜੇ ਤਕ ਵਿਖਾਵਾਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਉਠਾਈ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਧ੍ਰੋਹੀ ਗਰਦਾਨ ਕੇ ਬਦਨਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ‘ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਖੋਹਣ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਕੌਮੀ ਵਸੋਂ ਰਜਿਸਟਰ (ਐਨ. ਪੀ. ਆਰ.) ਲੈ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਰਜਿਸਟਰ (ਐਨ. ਸੀ. ਆਰ.) ਹਰ ਹਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 8 ਮਾਰਚ 1857 ਨੂੰ ਨਿਊਯਾਰਕ (ਅਮਰੀਕਾ) ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਕੱਪੜਾ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਜ਼ਦੂਰੀ, ਕੰਮ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਮੁਜ਼ਹਾਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 1910 ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਮਾਤੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੇ 8 ਮਾਰਚ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਿਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਅਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁਧ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚਨੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ 7 ਤੇ 8 ਮਾਰਚ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸੜਕ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮੀ 7 ਤੋਂ ਰਾਤੀਂ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ, ਖਰਿਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਕਰਨ, ਵਧਾਈ ਸਦੇਸ਼ ਦੇਣ, ਗਿਫ਼ਟ ਆਦਿ ਦੇਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਿਨ ਦੇ ਅਸਲ ਅਰਥ ਨੂੰ ਲੋਕ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੱਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਅਧੁਨਿਕਤਾ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਮਰਦ ਦੀ ਦਾਸੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ, ਸਰੀਰਕ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਹੱਕ ਤੋਂ ਵਾਝਿਆਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਵੀ ਕੁੜੀ ਜੰਮਣ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀ ਜੰਮਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਆਦਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਸਦਾ ਸਿਰਫ ਢੰਗ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਮਾਦਾ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਔਰਤ ਦੀ ਨਾ ਬਰਾਬਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ 1994 ਵਿੱਚ ਦਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ, ਬਾਲ ਵਿਆਹ ਰੋਕੂ ਐਕਟ 2006 ਤੇ ਔਰਤ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 2005 ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਤਕ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਹਰ ਦਿਨ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਜਬਰ, ਛੇੜਛਾੜ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਿਣਸੀ ਅਪਰਾਧ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਤ ਐਨੇ ਮਾੜੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤ ਨਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਨ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਅੱਧੀਆਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ, ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਔਰਤ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਜਮਾਤ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਸਿਆਸੀ ਧਰਾਤਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਜੁਝਾਰੂ ਲਹਿਰ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਕਨੂੰਨਾ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਹਾਰ ਆਦਿ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦੀ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤ

ਔਰਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਲਿਖਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਵੀ ਔਰਤ ਲਈ ਲਿਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਣ ਅੱਗੇ ਮੇਰਾ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਔਰਤ ਦਾ ਦੇਣ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾ ਸਕਦੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕਾਂ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਔਰਤ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂਆ,ਪੀਰਾਂ,ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜੱਗ-ਜਨਣੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਕਦੇ ਮਾਂ,ਭੈਣ,ਧੀ ਨੂੰਹ,ਪਤਨੀ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਮਾਣ ਮਰਿਆਦਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਇਹ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾਅ ਤੇ ਵੀ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆਕੇ ਵੀ ਉਸਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਸਮਾਜ਼ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪਛੜੀ ਤੇ ਘਟੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ,ਛੇੜਛਾੜ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋ ਰਹੇ ਜ਼ੁਰਮ ਘਟਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖਦਾਈ ਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਇਹ ਔਰਤ ਆਪ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਖੌਫ਼ ਦੇ ਜੀਅ ਸਕੇਗੀ ? ਔਰਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੁਲਾੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਅੱਜ ਦੀ ਔਰਤ ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਉਂ ? ਇਹ ਲੋਕ ਧੀਆਂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਵੀ ਖੋਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਟੀਆਂ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਏ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਲਿਓ“ ਏਦਾਂ ਨਾਂ ਕਰੋ ਰੱਬ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦੇ ਹੋ। ਮੇਰੀ ਅੱਜ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜੇ ਇਹੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਤਾਂ ਕਹਿਓ..,ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਦੱਸਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਿਓ ਕਿ ਮੈਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਨਹੀਂ-ਨਹੀਂ ਮੁੰਡੇ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ ਜੇ ਰੱਬ ਦੇਵੇ ਤਾਂ..!! ਪਰ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਮਾਰੋ ਯਾਰ,, ਦੁਨੀਆਂ ਵੇਖਣ ਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੱਕ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈ ਉਨਾਂ ਹੱਕ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਕੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾਂ ਖੋਵੋ। ਉਏ ਕਮਲਿਓ ਲੋਕੋ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤਾ ਅਕਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਧੀਆਂ (ਔਰਤਾਂ) ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੇ ਅਸੀਂ ਔਰਤ ਦੀ ਹੀ ਹੋਂਦ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਲੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆਂ ਕਦੇ ਬਾਲ ਵਿਆਹ,ਬਲਾਤਕਾਰ, ਕਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹਮਲੇ,ਅਤੇ ਕਦੇ ਦਾਜ਼ ਦਹੇਜ਼ ਪਿੱਛੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਔਰਤ। ਸਾਡਾ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਔਰਤ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦਾ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਰਾਵੋ ਹਰ ਔਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਕੁੱਖੋਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੇ ਨਾਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਸੋਭਦੇ ਨੇ ਔਰਤ ਹੀ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਔਰਤ। ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅੱਜ ਆਪ ਵੇਖੋ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹੋ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ 8 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਲੋੜ ਹੈ.. ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਬਦਲਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਵੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਮਾਂ,ਧੀ, ਭੈਣ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਗਾਨੀ। ਔਰਤਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਰਹੇ ਜੁਰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਦੇਸੀ ਟਾਈਮਜ਼

Head Office :
424 Bourbonnais
LaSalle, QC H8R 2Z1

Tel : 514-827-2929
Fax : 514-363-0957

Publisher : Manjeet Singh Athwal
Managing Director : Manpreet Singh
Editor-in-Chief : Amarjit singh
Office Admin : Satnam Singh
Design by : VJ Arts
Videographer : Navjeet Sharma
Photographer : Paul Awasthi, Nirmal Bal GKB Media
Arts Critic : Wendy Rockburn
Free Lance Reporter : Joanne Penhale

Email : singhatthwal@gmail.com smanjeet@sympatico.ca

Publishers Note

Desi Times and people associated with it are not responsible for any claims made by the advertisers or endorse any of their products or service advertised within. The views expressed in the Desi Times don not necessarily reflect the views of the publisher and editor. Desi Times is in the business of selling space but does not test or confirm the legilmacy of the claim made in the paper. Desi Times dones promote a healthy forum for discussion of a myriad of views in peaceful civilized manner while trying to dissuade any form of discrimination and abuse.

Contribution to the growth of the paper is most appreciated and sponsors and advertisers are trained for their support. We would like to thanks all the well wishers and supporters of Desi Times for making this endeavor possible. Let us be proud of our roots, humble in our temperament and rigorous in our efforts to attain greatness in our achievements

ਪਾਕਿ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਕਤਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਣੀ ਜੇਆਈਟੀ, ਨਹਿਰ 'ਚੋਂ ਮਿਲੀ ਸੀ ਲਾਸ਼

ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ : ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸਿੰਧ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨਨ ਦੇ ਕਥਿਤ ਕਤਲ ਕੇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਕ 9 ਮੈਂਬਰੀ ਸੰਯੁਕਤ ਜਾਂਚ ਟੀਮ (ਜੇਆਈਟੀ) ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਡਾਨ ਨਿਊਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (6 ਮਾਰਚ) ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਇੱਕ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਆਈਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੂਤ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੰਧੀ ਟੀ ਵੀ ਚੈਨਲ ਕੇਟੀਐੱਨ ਨਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਸਿੰਧੀ ਭਾਸ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਖਵਾਸ਼ੀਸ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਲਾਸ਼ 16 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਨੌਸ਼ਾਹਿਰੋ ਫਿਰੋਜ਼ ਵਿਖੇ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਕਥਿਤ ਕਤਲ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਰੇ ਗਏ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਭਰਾ ਹਾਫਿਜ਼ ਮੈਨਨ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਕੈਮਰਾਮੈਨ ਓਵੈਸ ਕੁਰੈਸ਼ੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਕਵਰ ਕਰਨ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਮਿਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। 56 ਸਾਲਾ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਕਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਦੀ ਬਰਾਮਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਸੈਂਬਲੀ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਜੇਆਈਟੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ। ਸਿੰਧ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਸੈਂਬਲੀ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਵੱਲੋਂ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਜੇਆਈਟੀ ਦੀ ਗਠਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ 1,300 ਲੋਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਮੌਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਡਾ ਦੱਤਾਤ੍ਰੇਯੁਦੂ ਨੂਰੀ ਅਤੇ ਡਾ. ਰੇਖਾ ਭੰਡਾਰੀ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਜਲਦੀ ਹੀ 'ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੁਨਾਮੀ' ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਵੇਗਾ। ਉੱਘੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੱਤਾਤ੍ਰੇਯੁਦੂ ਨੂਰੀ ਨੇ ਇਸ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਕਈ ਵੱਡੇ ਭਾਰਤੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੀਲਮ ਸੰਜੀਵ ਰੈੱਡੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।ਡਾਕਟਰ ਰੇਖਾ ਭੰਡਾਰੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ' ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੁਨਾਮੀ 'ਵਿਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1,300 ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ

ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਨਾ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੁਨਾਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੂਰੀ ਨੇ ਪੀਟੀਆਈ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1,300 ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 12 ਲੱਖ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੱਟ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਖੋਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਥਿਤ ਭਾਰਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂਰੀ ਨੇ ਕਈ ਚੋਟੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗਰੀਬੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 2030 ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 1.7 ਮਿਲੀਅਨ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਆਉਣਗੇ। ਨੂਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਨਾਮੀ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹਿੰਗੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ?ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

Minimum requirements
10+2 and IELETS in 6.0 Bands

Bring your relatives to Canada through a student visa. Permanent Residence in 2 years upon completion of diploma studies.

ਹੁਣ ਲਓ 2019 ਦਾ ਦਾਖਲਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ . ਆਰ

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ। 2 ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੱਕੀ ਪੀ. ਆਰ. ਲਓ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਾਈ 10+2, ਅਤੇ IELETS ਵਿਚੋਂ 6.0 ਬੈਂਡਸ

Call
514-798-1794

COOKS WANTED IN WESTERN FOOD RESTAURANT

We are looking for experienced cooks to join our growing kitchen team.

Detailed Requirements

- Vegetable prep: must know how to slice/dice/chop different vegetables.
- Ensure to comply with sanitary regulations
- Ensure that kitchen is clean and well-organized at all times
- Organized, clean & detail-oriented
- Can work independently, with minimal supervision
- Punctual
- Must have a love for food preparation and kitchen work
- At least 2 years prior experience

Shift: Monday to Friday 7:00am to 2:30pm

Part-time

Please send your information to info@57vegane.com

Student Visa and Canadian PR

Bring your relatives to Canada through a student visa. Permanent Residence in 2 years upon completion of diploma studies.

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ. ਆਰ.

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ।

2 ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੱਕੀ ਪੀ. ਆਰ. ਲਓ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਾਈ 10+2 ਅਤੇ IELETS ਵਿਚੋਂ 6.0 ਬੈਂਡਸ।

Call: 514-798-1794

Minimum requirements
10+2 and IELETS in 6.0 Bands

ਹੁਣ ਲਓ ਮਈ 2019 ਦਾ ਦਾਖਲਾ

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਲੈ ਡੁੱਬੇਗਾ ਆਰਥਿਕ ਪਾੜਾ

ਜਨਵਰੀ 2020 ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਥਿਕ ਫੋਰਮ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਇਜਲਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਕਸਫੈਮ ਨੇ ਟਾਈਮ ਟੂ ਕੇਅਰ ਅਧਿਐਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਫ਼ੀਸਦੀ ਅਮੀਰਾਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ 70 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਦੇ 63 ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਕੁਲ ਸੰਪਤੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2018-19 ਦੇ ਬਜਟ 24, 42, 200 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਨੀਤੀਘਾੜਿਆਂ ਦੀ ਨਾਲਾਇਕੀ ਨੂੰ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਗਮਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਕਸਫੈਮ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅਸਾਮਾਨਤਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 2153 ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਕੁਲ ਅਬਾਦੀ ਦਾ 60 ਫੀਸਦੀ ਵਸੋਂ ਦੀ ਕੁਲ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਥਿਕ ਫੋਰਮ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੂਚਕ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 76ਵਾਂ ਰੈਂਕ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਘਾਰ ਨੂੰ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੈਨਮਾਰਕ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹੈ।

ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 2018 ਵਿੱਚ ਆਕਸਫੈਮ ਦੀ ਹੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੁਲ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਮੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਮਾਤਰ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹੀ ਇੱਕ ਫੀਸਦ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁਲ ਪੂੰਜੀ ਦੇ 73 ਫੀਸਦ ਦੌਲਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਕਾਸ਼ਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਕਸਫੈਮ ਦੀ ਇਸੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ੁਮਾਰ ਸੀ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅੱਧੀ ਦੌਲਤ 62 ਧਨ ਕੁਬੇਰਾਂ ਕੋਲ ਸੀ ਪਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਕੇ ਅੱਠ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ 57 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ 70 ਫੀਸਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੌਲਤ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਅਰਬਪਤੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ 58 ਫੀਸਦੀ ਦੌਲਤ ਉੱਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁਲ 3.2 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਕੇਸ਼ ਅੰਬਾਨੀ ਕੋਲ 1.30 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। 16 ਜਨਵਰੀ 2017 ਨੂੰ ਵੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਸਥਾ ਆਕਸਫੈਮ ਦੀ ਜਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੇ ਵੀ ਅਮੀਰੀ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਬਾਖੂਬੀ ਦਰਸਾਇਆ ਸੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅੱਧੀ ਦੌਲਤ ਸਿਰਫ 8 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਮੀਰਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਅਮਰੀਕਨ, ਇੱਕ ਯੂਰਪੀਅਨ ਤੇ ਇੱਕ ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਾਸੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮੀਰ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਅਫਰੀਕਾ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸੰਨ 1991 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੀਆਂ ਨਵਉਦਾਰਵਾਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਨੇ ਵੀ ਹਾਸ਼ੀਆ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬੇੜਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ, ਜਿਸਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗਰੀਬ, ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਹਾਸ਼ੀਏ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜੇ ਲੋਕ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਸੁਖਾਵੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਈ ਪਈ ਹੈ। ਪੇਂਡੂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਪੰਡ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਨਾਮਾਤਰ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਇਹ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਰੂਪੀ ਡਾਇਣ ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ਰੇਆਮ ਨਿਗਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਮਾਰ ਕੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪੈ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸਦੀਆਂ ਗਵਾਹ ਰੋਜ਼ ਨਸ਼ਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਹਨ।

ਇਸ ਆਰਥਿਕ ਪਾੜੇ ਨੇ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਘਾਰ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ ਹੈ, ਗਰੀਬੀ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਆਦਿ ਅਲਾਮਤਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਲੋਕ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੋਬਲ ਸਲੇਵਰੀ ਇੰਡੈਕਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ 4 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਗੁਲਾਮ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 167 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਲਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 1.83 ਕਰੋੜ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਗੁਲਾਮ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁਲ ਅਬਾਦੀ ਦਾ 1.4 ਫੀਸਦੀ ਹੈ। ਦਾਸ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਐਕਟ 1976 ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਭੁੱਖ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਗਰੀਬੀ ਮਿਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੁਦ ਮਿਟ ਗਏ ਪਰ ਇਸ ਦੈਂਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕੇ। ਦੇਸ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਅਰਥ ਗੁਲਾਮੀ ਹਨ ਤੇ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਅਰਥ ਨਰਕ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰੋਟੀ ਲਈ ਖਪਦੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੜੀ ਖੌਫਨਾਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਰਾਤ ਬੜੀ ਰਮਣੀਕ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਂਝ ਜੰਗਲ ਦੀ ਰਾਤ ਬੜੀ ਭਿਆਨਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੱਛਮ ਦੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਉੱਥੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਭਾਵੁਕਤਾ ਦੀ ਪਕੜ ਹੇਠ ਹਨ। ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਰੋੜਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਨਾਗਣੀ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਇੰਦਰਜਾਲ ਬੁਣਿਆ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਰੀਬ ਦੇਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੇਵਤੇ, ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਬੜੇ ਅਮੀਰ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬੀ ਉੱਤਮ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਮਾਈ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਹੈ ਤੇ ਠਾਠ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਗਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰਮਾਏ ਨੂੰ ਹੀ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਹਿਤ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਦੇ 32.7 ਫੀਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚ 1.25 ਡਾਲਰ ਹੈ ਅਤੇ 68.7 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਖਰਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਡਾਲਰ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਨਮੂਨਾ ਸਰਵੇਖਣ ਸੰਗਠਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਦੇ 35 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ 17 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 23 ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ 2014 ਵਿੱਚ ਰੰਗਰਾਜਨ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜੋ ਕੌਮੀ ਨਮੂਨਾ ਸਰਵੇਖਣ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸੀ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਦਸ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਗਰੀਬ ਹਨ। ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਤੈਅ ਕਰਦਿਆਂ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 47 ਰੁਪਏ ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 32 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਸੰਨ 2013 ਦੀ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਸਿਰਫ ਰੀਵਿਊ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਦੀ 17.5 ਫੀਸਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਭਾਵ 21 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਮਰੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 49 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 34 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਯੂਨੀਸੈੱਫ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ 42 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਸੰਨ 2019 ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਖੁਰਾਕ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ 117 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖਮਰੀ ਸੂਚਕ ਅੰਕ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀ ਮੁਲਕਾਂ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ (88) ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ (94) ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਨੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਰ ਮਚਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚੀਨ ਦੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਨਸੰਖਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉੱਥੋਂ ਦਾ ਭੁੱਖਮਰੀ ਸੂਚਕ ਅੰਕ 25 ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਜਿੱਥੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ 'ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ' ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖਮਰੀ ਸੂਚਕ ਅੰਕ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਅੰਦਰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕੱਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੇਹੱਦ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਕੁਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ 20.8 ਫੀਸਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੰਗੋਲੀ ਹੈ ਹੋਲੀ

ਹੋਲੀ ਭਾਰਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਿਓਹਾਰ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਫ਼ੱਗਣ ਸੁਦੀ 8 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਉਸੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਾਗਾ, ਧੁਲੇਟੀ, ਧੁਲੀ, ਧੁਲੰਡੀ, ਰੰਗਪੰਚਮੀ ਅਤੇ ਹੋਲਿਕਾ ਦਹਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਲੀ ਨੇਪਾਲ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਗੁਆਨਾ, ਸਾਊਥ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਅਮਰੀਕਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਮੌਰੀਸ਼ਸ਼, ਸੂਰੀਨੇਮ, ਤ੍ਰਿਨੀਦਾਦ, ਟੋਬਾਗੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪੌਰਾਣਿਕ ਕਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਭਗਤ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਘਮੰਡੀ ਰਾਜਾ ਹਰਨਾਖ਼ਸ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੇ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਭਗਤ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਦੀ ਲਿਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਰਾਜਾ ਹਰਨਾਖ਼ਸ਼ ਨੇ ਭਗਤ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਫ਼ਲ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਜੇ ਨੇ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਹੋਲਿਕਾ ਦੀ ਗੋਦੀ ’ਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਸਾੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ’ਤੇ ਅੱਗ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ’ਚ ਲੈ ਕੇ ਹੋਲਿਕਾ ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਂਬੜ ’ਚ ਬੈਠ ਗਈ ਪਰ ਉਹ ਆਪ ਸੜ ਗਈ ਤੇ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਬਚ ਗਿਆ। ਹੋਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇੜੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਆਗਮਨ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਚੰਗੀ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ‘ਰਤਨਾਵਲੀ’ ਨਾਟਕ ’ਚ ਹੋਲੀ ਦਾ ਤਿਓਹਾਰ ਸੱਤਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਦਿਲਚਸਪ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਕੜਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਲਿਕਾ ਦਹਿਨ, ਕਾਮਾਦਹਿਨਮ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਹੋਲੀ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੀ ਦਾ ਤਿਓਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਹਿਮਦਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਗਲੀਆਂ ’ਚ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲੱਸੀ ਦੀਆਂ ਮਟਕੀਆਂ ਲਟਕਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਵੱਲੋਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਟਕੀ ਤੋੜਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ‘ਹੋਲੀ ਦਾ ਰਾਜਾ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਹਿੰਦੂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ’ਚ ਔਰਤਾਂ ਸਾੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਝੂਠੇ ਗੁੱਸੇ ’ਚ ਆਪਣੇ ਦਿਓਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦਿਓਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਹਰਿਆਣਾ ’ਚ ਵੀ ਹੋਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਦੁਲੰਡੀ ਹੋਲੀ’ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਥੁਰਾ ਤੋਂ 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਬਰਸਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਗੋਪੀ ਰਾਧਾ ਦਾ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਅਜੀਬੋ-ਗ਼ਰੀਬ ‘ਲੱਠਮਾਰ ਹੋਲੀ’ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। 1857 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਨਾਨਾ ਸਾਹਿਬ ਨਾਂ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਨ੍ਹਪੁਰ ਨੂੰ 17 ਜੂਨ 1857 ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਨਪੁਰ ’ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਂਕੜੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਏ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਹੋਲੀ ਮੌਕੇ ‘ਗੰਗਾ ਮੇਲਾ’ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਕਮਾਓਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ‘ਖੜੀ ਹੋਲੀ’, ‘ਬੈਠਕੀ ਹੋਲੀ’ ਅਤੇ ‘ਮਹਿਲਾ ਹੋਲੀ’ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ‘ਡੋਲ ਪੂਰਨਿਮਾ’ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੜੀਸਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੰਗਾਲ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਲੀ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਆ ਵਿੱਚ ਬਸੰਤ ਦੇ ਤਿਓਹਾਰ ਨੂੰ ‘ਸਿਗਮੋ’ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੌਂਕਣੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਿਓਹਾਰ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ’ਚ ਜਾ ਕੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਾ ਕੇ ਅੱਗ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ’ਚ ‘ਪੂਰਨਪੋਲੀ’ ਨਾਂ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਪਕਵਾਨ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਅਗਨੀ ਦੇਵਤਾ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਰੀਤ ਹੈ ‘ਰੰਗਪੰਚਮੀ’ ਦੀ, ਜਿਹੜੀ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਨਾਟਕਾ ਅਤੇ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ’ਚ ਵੀ ਲਗਪਗ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਲੀ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੀਪੁਰ ’ਚ ਹੋਲੀ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਤਿਓਹਾਰ ਹੈ। ਘਰਾਂ ’ਚ ਦੀਪਮਾਲਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੇ ਮੰਦਰਾਂ ’ਚ ਭਗਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਜਲੂਸ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਸਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਨੂੰ ‘ਫ਼ਕਵਾ’ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਲਿਕਾ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਗੋਬਰ ਦੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ, ‘ਅਰਾੜ’ ਤੇ ‘ਹੋਲਿਕਾ ਰੁੱਖ’ ਦੀਆਂ ਲੱਕੜਾਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਜੈਸਲਮੇਰ ਦੀ ਹੋਲੀ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਪਾਊਡਰ ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਂਗ ਉਡਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੈ। ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ’ਚ ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋਲੀ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਲੂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਆਏ ਸੈਨਾਨੀ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ‘ਆਈਸ ਹੋਲੀ’ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਏਸ਼ੀਅਨ, ਯੂਰਪੀਨ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਵੱਸਦੇ ਹਨ, ’ਚ ਵੀ ਹੋਲੀ ਦਾ ਖ਼ਾਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਨੇਪਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਫ਼ਾਗੂ’ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਉੱਥੋਂ ਦਾ ਕੌਮੀ ਤਿਓਹਾਰ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਨੀਦਾਦ ਅਤੇ ਟੋਬਾਗੋ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਨੂੰ ‘ਫ਼ਗਵਾ’ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਆਨਾ ਦਾ ਵੀ ਕੌਮੀ ਤਿਓਹਾਰ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ‘ਫ਼ਾਈਵ-ਕੇ ਰੇਸ’ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਕ ਚਿੱਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਬਾਅਦ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਉਡਦਾ ਉਡਦਾ ਰੰਗ, ਮੈਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗੋ’। ਇਹ ਖੇਡ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਊਥ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ’ਚ ‘ਇਲੈਕਟਰੋ ਸਵਿੰਗ’ ਡਾਂਸ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ‘ਦ ਵਿਯਨ’ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ: 98780-70008

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਈਏ

ਭਾਰਤ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਹਰ ਭਾਰਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਕੋਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਤਿਉਹਾਰ ਧਰਮੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਤਕ ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖ਼ੁਦ ਬਹੁਤ ਤਿਉਹਾਰ ਧਰਮੀ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਪਭੋਗ ਦਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਭਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜ਼ਾਬਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸੋਲਾਂ ਆਨੇ ਸੱਚੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਤਿਉਹਾਰ ਧਰਮੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰ ਇਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਮਾਂਚ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਜ਼ੀਜ਼ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੌਕੰਨਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਦਾ ਮੁਲੱਮਾ ਨਾ ਚੜ੍ਹੇ, ਉਹ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣਨ। ਇਕ ਗੱਲ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿਉਹਾਰ ਤਦ ਤਕ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੰਪਰਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀ ਇਕ ਰੰਗਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅੱਜ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਉਤਸਵ ਸਮੇਂ ਲਗਪਗ ਸਭ ਨੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਂਝ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਸ ਸਭ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਪਰ ਯਕੀਨ ਮੰਨੋ ਇਕਰੰਗਤਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਹਰ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੱਥੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ‘ਚੋਂ ਗ਼ਾਇਬ ਹੁੰਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸਾਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਅਖਿਲ ਭਾਰਤੀਯਤਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਫੰਦੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਲੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰੰਗ ਅਤੇ ਅਬੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲੇ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਵੱਟਸਐਪ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਏ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਧਾਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਅਣਗਿਣਤ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਾਕੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਤਿਉਹਾਰ, ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਸੂਮੀਅਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਪਭੋਗ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਿਚ ਮੁੰਬਈ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਗਣਪਤੀ ਅਤੇ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ‘ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵੀ ਇਸ ਚਮਕ ਦਮਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਲੀ ਵਰਗੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿਚ ਹੁਣ ਵੀ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਵਰਗੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੈਸੀਅਤ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦੇ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਭਾਰਤੀਯਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਈਦ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਜ਼ੀਜ਼ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵੀ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੇ ਜਿਸ ਵੀ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਹੋਈਏ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਵਿਚ ਦਫ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਕਿਉਂ ਪਾਈਏ? ਇਹ ਵੱਡਾ ਹਲਕਾਪਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਅੱਜ 50 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਹੀ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ। ਅੱਜ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁਣ ਉਦੋਂ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡਾ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਕ ਸਹਿਜਤਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦਾ ਪੁਰਾਤਨ ਰੰਗ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀਆਂ ਰੋਮਾਂਚਕ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੂਰਮਗਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਲੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਮਨਾਏ ਪਹਿਲੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਬਾਰੇ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਿਲਗੀਰ ਨੇ ਪੁਸਤਕ 'ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ' ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, "24 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 2 ਮਾਰਚ 1702 ਤਕ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੌਣਕਾਂ ਰਹੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਹੋਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬੇਮਾਅਨਾ ਰਸਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 3 ਮਾਰਚ 1702 ਦੇ ਦਿਨ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਇਆ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਕਿਲ੍ਹਾ ਅਨੰਦਗੜ੍ਹ ਆ ਪੁੱਜੇ। ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਸਿੰਘ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਤੱਕ ਪੁੱਜੇ। ਸੁਰਮਈ ਦਸਤਾਰਾਂ ਦਾ ਜਲੂਸ ਕਾਲੀਆਂ ਘਟਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜਲੂਸ ਨੇ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੇ ਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਸੀ ਅਨੰਦਗੜ੍ਹ ਵੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦਿਨ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਨੇਜੇਬਾਜ਼ੀ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਗਤਕਾ, ਗੁਰੀਲਾ ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਅੱਜ ਤਕ ਜਾਰੀ ਹੈ।"

ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਉਤਸਵ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਸੀ। ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਰਚਿਤ 'ਗੁਰੂ ਕੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ' ਵਿੱਚ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਬਿਆਨ ਇਉਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, "ਇਸੀ ਵਰਖ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕੀ ਤਰਹ ਹੋਲੀਆਂ ਕੇ ਦਿਹੁੰ ਮੇਂ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਕੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੜੀ ਚਹਿਲ ਪਹਿਲ ਹੂਈ। ਖ਼ਾਲਸਾ ਆਪਸ ਮੇਂ ਟੋਲੀਆਂ ਬਨਾਇ ਫਲਗੁਨ ਸੁਦੀ ਅਸ਼ਟਮੀ ਸੇ ਪੂਰਨਮਾਂ ਤੀਕ ਸ਼ਸ਼ ਕਿਲ੍ਹਾ ਅਨੰਦਗੜ੍ਹ ਸੇ ਬਾਹਰ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਕੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੜੀਆਂ ਰੌਣਕਾਂ ਰਹੀਆਂ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਖ਼ਾਲਸਾ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਕੀ ਤਰਫ ਆਇਆ। ਪਿਰਥਮੈਂ ਪਾਂਚ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਇਨ ਕੈ ਪੀਛੇ ਪਾਂਚ ਪਿਆਰੇ, ਜਿਨ ਕੇ ਹਾਥੋਂ ਮੇਂ ਲੰਮੀਆਂ ਕਿਰਪਾਨਾਂ ਪਕੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ... ਇਸ ਤਰਹ ਖ਼ਾਲਸਈ ਦਰਿਆ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪੂਰੇ ਜੋਬਨ ਸੇ ਹੋਲਗੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਦਾਨ ਮੇਂ ਜਾਇ ਪਹੁੰਚਾ।"

'ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਧਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵਕੋਸ਼' ਅਨੁਸਾਰ, "ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ ਦੋ ਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ, ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮਸਨੂਈ (ਨਕਲੀ) ਯੁੱਧ ਕਰਵਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਦਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਦੂਜਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਕੇ ਕਿਲ੍ਹਾ ਖੋਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਲੀ ਯੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਯੁੱਧ-ਜੁਗਤੀ ਤੇ ਪੈਂਤਰੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ। ਯੁੱਧ ਦੇ ਨਗਾਰੇ ਵੱਜਦੇ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਓ ਹੁੰਦਾ, ਜੈਕਾਰੇ ਗੂੰਜਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ਤਹਿ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।"

ਦਸੰਬਰ 1704 ਵਿੱਚ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਤੇ ਮੁਗ਼ਲ ਸੈਨਾ ਦੀਆਂ ਸਹੁੰਆਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਤੋਂ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਮੁਗ਼ਲ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਭਲਾਈ ਸਮਝੀ। ਇੰਜ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਤਾਂ ਪੈ ਗਿਆ ਪਰ ਸਿੱਖ ਇਸ ਉਤਸਵ ਨੂੰ ਭੁੱਲੇ ਨਹੀਂ। ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਾਅ ਲੱਗਦਾ, ਉਹ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਮਨਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਨੇ "ਤਵਾਰੀਖ ਗੁਰੂ ਖਾਲਸਾ" ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ, "ਸਰਹੰਦ ਦੇ ਸੂਬੇਦਾਰ ਸਦੀਕ ਬੇਗ ਨੂੰ ਭਾਂਜ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਪੜੀਏ ਪਠਾਣਾਂ ਤੇ ਨਾਲਾਗੜ੍ਹੀਏ ਰਾਜਾ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰਾਨਾ ਲੈ ਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਸੰਮਤ 1813 ਬਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦੇ ਹੋਲੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਲ ਤੇ ਗੁਟਕੇ ਜਾ ਉਡਾਏ।"

ਮਾਰਚ 1763 ਦੇ ਹੋਲੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਿੱਚ ਰੌਣਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਸਰਦਾਰ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੈਬਾ ਸਰਹੰਦ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸ਼ਾਹੀ ਸੈਨਿਕ ਟੋਲੀ ਨੂੰ ਮੋਰਿੰਡੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਹਰਾ ਕੇ ਇਸ ਉਤਸਵ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਅਨੰਦਪੁਰ ਆ ਵਸੇ ਗੁਰੂ-ਅੰਸ਼ ਸੋਢੀ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਦੇ ਚਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦੀ ਖੁੱਸ ਚੁੱਕੀ ਸ਼ਾਨੋ ਸ਼ੌਕਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਜਲੂਸ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਇਹ ਮਹੱਲਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਨਦੀ ਚਰਨ ਗੰਗਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦਾ ਤੇ ਉੱਥੇ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਵਾਪਸ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਆ ਕੇ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦਾ। ਸਿੱਖ ਸਰਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਕਾਰਨ ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਾਸੀ ਸੋਢੀਆਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। 1845-46 ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਏ ਪਹਿਲੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੋਢੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਹੌਰ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਪੱਖ ਪੂਰਨ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਏ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਜੰਗ ਜਿੱਤਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਖੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਈ ਪਰ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ-ਬਹਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਸਿੱਖ ਸਰਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵਿਰਾਸਤੀ ਵੰਡ ਦੇ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਖੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦੇ ਸਭਨਾਂ ਸੋਢੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਲਕਬ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਗੁਰੂ-ਵੰਸ਼ਜਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ। ਫ਼ਲਸਰੂਪ ਵੱਡੀ ਸਰਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁਖੀ ਹੀ ਹਾਥੀ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਉਤਸਵ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇੰਜ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦਾ ਪੁਰਬ ਵੀ ਸ਼ਾਨੋਂ ਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਹੋਲੇ-ਮਹੱਲੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨੋਂ ਸ਼ੌਕਤ ਦਾ ਬਿਆਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗਜ਼ਟੀਅਰ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ (1904) ਵਿੱਚ ਇੰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

"ਅਨੰਦਪੁਰ ਦਾ ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ ਦੋ ਦਿਨ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਦੁਪਹਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਲੈ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਚੋ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਬੜਾ ਦਿਲਚਸਪ ਤੇ ਚਿਤਰਮਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੁਆਲੇ ਝੁਰਮਟ ਪਾਈ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੇ ਜਲੂਸ ਭੇਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਸਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਗੂੜ੍ਹੇ ਨੀਲੇ ਵਸਤਰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕੂ-ਰੂਪ ਪਗੜੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਸਜਾਈ ਨਿਹੰਗ ਅਨੰਦਪੁਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਹੰਗ ਘੋੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੱਲਾ ਕਰਦੇ, ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜੈਕਾਰੇ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਇਉਂ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਪਾਸੋਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਟੋਲੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਜਸ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਧੁਨੀ ਉੱਠਦੀ ਹੈ। ਸੋਢੀ ਆਪਣੇ ਹਾਥੀਆਂ ਤੇ ਸਜੇ ਹੋਏ ਘੋੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਜੂਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਹਾਥੀ ਉੱਤੇ ਸਵਾਰ ਵੱਡੀ ਸਰਕਾਰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੌਰੀ ਝੁਲਾਉਂਦਿਆਂ, ਜਨਤਾ ਪਾਸੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਭੇਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਰ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਪਗ ਤੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜੇਤੂਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਕਸਬੇ ਵੱਲ ਲਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਛਿਪਦੇ ਭੀੜ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਟੜ ਨਿਹੰਗਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਦਕਾ ਇਸ ਮੇਲੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਕੁੱਝ ਰਾਜਸੀ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੌਕੇ 1864 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੱਟੜ ਸਿੱਖ ਨੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੁਲੀਸ ਬਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਦੀ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਤਾਇਨਾਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਸਮਝੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਮੇਲੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀਹ-ਤੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਲਗਪਗ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਨੰਦਪੁਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮੀਲ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਕੀਰਤਪੁਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਅਨੰਦਪੁਰ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ।" ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਇਸ ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪੱਖ ਵੀ ਸੀ। ਛੋਟੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਸੰਗਤ ਦੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਭਗਦੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਲੀਸ ਦਲ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਪਰ ਇਸ ਉਤਸਵ ਨੂੰ ਮੇਲਾ ਸਮਝ ਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ। ਸਰਕਾਰ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਆਏ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਠੇਕਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੀ, ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਆਰੰਭਿਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਕਾਲੀਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਖਰਮਸਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਫ਼ਲਸਰੂਪ 1921 ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ 1925 ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਐਕਟ ਬਣਨ ਪਿੱਛੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਹੱਥ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਉੱਕਾ ਹੀ ਬਦਲ ਗਿਆ।

ਹੋਲੀ ਅਤੇ ਹੋਲੇ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਹਾਨਤਾ

ਤਿੱਥ-ਤਿਉਹਾਰ ਮਾਨਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤਹਿਤ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਿੱਥ-ਤਿਉਹਾਰ ਸਿਰਜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਚਾਵਾਂ, ਉਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹਿੱਤ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। 'ਨੌਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਤਿਉਹਾਰ' ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਹਾਵਤ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੇ ਕਾਫ਼ਲੇ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਤਿਉਹਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੰਗੀਨ ਝਲਕ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਹਜ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਬੱਝਿਆ ਅਤੇ ਸਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ। ਏਕਤਾ, ਭਾਈਵਾਲਤਾ, ਸਾਂਝ, ਪਿਆਰ, ਕੁਰਬਾਨੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਹਿਤ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਵੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਨਵੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾਂ ਦੇ ਅਮੁੱਕ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਹਿਣ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਵਤਾਰੀ ਪੁਰਬ, ਖੇਤਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ, ਮੌਸਮੀ ਜਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਿਉਹਾਰ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੱਖੋਂ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਿਉਹਾਰ ਆਦਿ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਵੰਨਗੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਲੀ ਮੌਸਮੀ ਯਾਨਿ ਰੁੱਤ ਸਬੰਧੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਲਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰਸੰਗਤਾ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ।

ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ 'ਹੋਲੀ' ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਆਰੰਭ, ਮਾਨਵ ਜਾਤੀ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ-ਖੇੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਭਾਵੇਂ ਨਿਸਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਾ, ਪੜਾਅ ਦੇ ਕਾਲ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਹੋਲੀ' ਨੇ ਜਨਮ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਨਾਮਕਰਨ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਨਾਂਅ ਨਾ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਧਾਰ-ਭੂਮੀ ਮੰਨ ਕੇ ਖ਼ਿੜ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭਨੀਂ ਪਾਸੀਂ ਖੇੜਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਣਕਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਅਥਵਾ ਬੱਲੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਜੋਬਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਲੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰਿਆਵਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੰਗ ਵੱਲ ਪਲਸੇਟਾ ਮਾਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਖੇਤ ਪੀਲੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਾਈ ਦੂਰੋਂ ਅਨੋਖੀ ਝਲਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਰੰਗ ਵਿਚ ਹੋਰ ਇਜ਼ਾਫਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਦੇ ਬੋਲ ਹਨ ਕਿ-

'ਫੱਗਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਖੇਤੀਂ ਫੁੱਲੀ ਏ, ਹੋਲੀ ਦੀ ਬਹਾਰ ਧਰਤੀ ' ਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹੀ ਏ।'

ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਖਿੜਨਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ, ਲਾਲ, ਗੁਲਾਬੀ, ਉਨ੍ਹਾਬੀ , ਚਿੱਟਾ ਆਦਿ ਰੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਨਵੀ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿਚ ਏਕਤਾ ਦਾ ਬਿੰਬ ਉਭਾਰਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਬ, ਜਾਮਣਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਆਦਿ ਰੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੌਂਗਰ ਭਾਵ ਨਵੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਦੀ ਫੁਟਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ ਪੈਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ-ਬੂਰ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਲ-ਖਿੱਚਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਹੱਪਣ ਸੁਹਜ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਖਾਂ, ਬੱਗੂਗੋਸ਼ਿਆਂ, ਅਨਾਰਾਂ, ਆੜੂਆਂ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਸਹਿਤ ਦਿਲਕਸ਼ ਝਲਕ ਦੀ ਸਾਕਾਰ ਮੂਰਤ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਕਿਰਤਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖੇੜਾ, ਉਲਾਸ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਰਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਮਾਨਵੀ ਸਾਂਝ ਨੇ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਹਵਾਲੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਭਗਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹਰਨਾਕਸ਼ ਸੀ, ਜੋ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਜਾ ਸੀ ਪਰ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਅਰਥਾਤ ਨਾਸਤਿਕ ਸੀ। ਰਾਜਾ ਹਰਨਾਕਸ਼ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਏਨੀ ਵਧਾ ਲਈ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਹਰਨਾਕਸ਼ ਨੇ ਪੁੱਤਰ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ, ਅਨੇਕ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ, ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਕਸ਼ਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਅੰਤ ਵਿਚ, ਹਰਨਾਕਸ਼ ਨੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ 'ਹੋਲਿਕਾ' ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਦਾਨ ਹਾਸਿਲ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਦੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਲੱਕੜਾਂ ਦੇ ਢੇਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ-ਪਰ ਭਾਣਾ ਉਲਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਹੋਲਿਕਾ ਤਾਂ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਨੌਂ-ਬਰ-ਨੌਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਥਾ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੇ ਇਹ ਭਾਵ ਕਬੂਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਆਂਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਹੋਲਿਕਾ ਸੜ ਗਈ ਅਤੇ ਹਰਨਾਕਸ਼ ਦਾ ਮਾਣ-ਹੰਕਾਰ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਬਚ ਗਿਆ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਮਨਾਉਣਾ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ।

ਲੋਕ ਨਾਚ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢੋਲ 'ਤੇ ਡਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੱਚਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਉੱਰੇ, ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ...

ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ

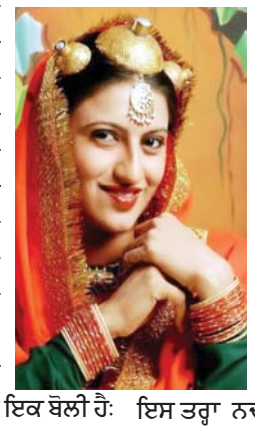
ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚੋ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਝਲਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ – ਬਹਿਣੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਨਾਚ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਗਿੱਧਾ ਤੇ ਭੰਗੜਾ। ਇਹ ਨਾਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹਨ। ਭੰਗੜੇ ਵਿੱਚ ਢੋਲ ਦੇ ਡਗੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਿੱਧੇ 'ਚ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਆਕਾਸ਼ ਗੂੰਜਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਢੋਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਨੱਚਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੱਚਣਾ ਆਉਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੱਚਣੋਂ ਨਹੀ ਰੀਹ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦੀ ਚੇਟਕ ਹੋਵੇ ਉਹ ਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀ ਰੀਹ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਲੀ ਹੈ:

ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ,
ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾ ਮੂੰਹ
ਬੋਲੀ ਮੈਂ ਪਾਵਾਂ ਨੱਚ ਲੈ ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਤੂੰ।

ਢੋਲ ਵੱਜਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਝੂੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੀ ਮਸਤੀ ਚੜ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਸੀਨੇ ' ਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਲ ਹੋਵੇ, ਦਿਲ'ਚ ਚਾਅ ਹੋਵੇ, ਮਨ'ਚ ਰੀਝ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਡੋਲ ਦੇ ਡਗੇ 'ਤੇ ਨੱਚੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਵੇ ਰੀਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਜਦ ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਦੀਆਂ ਹਨੇ ਤਾਂ ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧਮਕ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਕੰਬਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਵੀ ਧਨੀ ਰਾਮ ਚਾੜ੍ਰਿਕ ਨੇ ਗਿਧੇ ਬਾਰੇ ਮਿੱਠਾ ਜਿਹਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦ ਰਾਤ ਚਾਨਣੀ ਖਿੜਦੀ ਹੈ,
ਕੋਈ ਰਾਗ ਇਲਾਹੀ ਛਿੜਦਾ ਹੈ।
ਗਿੱਧੇ ਨੂੰ ਲੋਹੜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ,
ਜੋਬਨ ਤੇ ਬਿਰਹਾ ਭਿੜਦਾ ਹੈ।

ਕੁੜੀਆਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਮ ਹੁੰਮਾ ਕੇ ਆਉਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋ ਲੜਕੀਆਂ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੋਲੀ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਲੀਆਂ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਲੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਲਾਇਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਬੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਰੀ- ਵਾਰੀ ਬੋਲੀ ਪਾ ਕੇ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਕਈ- ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਧਾ ਭੰਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਰਜਾਈਆਂ ਦਿਉਰ ਦੇ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਬੜਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਅ ਨੂੰ ਉਹ ਨੱਚ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਨਕੀਆਂ- ਦਾਦਕੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਾਅਨੇ ਮਾਰ ਕੇ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਨਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਾਨਕਾ ਮੇਲ ਨਹੀ ਨੱਚਦਾ ਤਾਂ ਦਾਦਕੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾ ਬੇਸ਼ਰਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਨਚਣ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ : **ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਨਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਦਲਾਨੋਂ ਬਾਹਰ।**



ਫ਼ੀਤਾ- ਫ਼ੀਤਾ-ਫ਼ੀਤਾ ਇਹਨੇ ਕੀ ਨੱਚਣਾ,
ਜਿਹਨੇ ਦੁੱਧ ਬਕਰੀ ਦਾ ਪੀਤਾ।
ਸੋਟੀ- ਸੋਟੀ-ਸੋਟੀ ਇਹਨੇ ਕੀ ਨੱਚਣਾ,
ਜਿਹੜੀ ਗੋਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮੋਟੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਅਨੇ ਮਾਰ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਚਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਧੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਹਰ ਖੁਸੀ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਜਨਮ, ਵਿਆਹ- ਸ਼ਾਦੀ, ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਕਲਚਰਲ ਪ੍ਰਗਰਾਮਾਂ ਆਦਿ' ਚ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਨ। ਦੇਸਾਂ-ਵਿਦੇਸਾਂ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗਿੱਧਾ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੌਪ ਡਾਂਸ, ਬਰੇਕ ਡਾਂਸ, ਵੀ ਆਏ ਪਰ ਗਿੱਧੇ - ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਹੈ।, ਗਿੱਧਾ - ਭੰਗੜਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਧੂਰੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲੇ, ਅਖਾੜੇ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤੇ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

■ **ਭਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁਰਬਾ**

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੋਰ

Abdul Rehman

6700 Ch de la cote des neiges k-27
H3S2B2

Cell: 514-638-2222
Cell: 514-999-4935
Off: 514-738-9898

$80 ---14GB DATA
I PHONE X--$0
$135--18GB DATA
2 IPHONE X FOR FREE
SPECIAL PLAN FOR CHATR USERS
$50-4 GB
SAMSUNG S8 ---$0
SAMSUNG S9---$149

iPhone

Contact for Fido and Rogers consumer, small business and Public sector discounted price plans and cell phones.

SAMSUNG

Canada

HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA

BONNE FÊTE DE HOLI
DE VOS DÉPUTÉS LIBÉRAUX

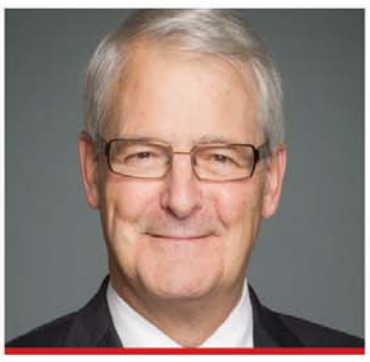
HAPPY HOLI
FROM YOUR LIBERAL MPs

TRÈS HON. JUSTIN TRUDEAU
Député / MP
Papineau
Justin.Trudeau.c1c@parl.gc.ca
(514) 277-6020

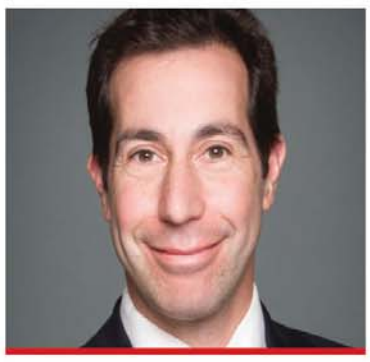
RACHEL BENDAYAN
Députée / MP
Outremont
Rachel.Bendayan@parl.gc.ca
(514) 736-2727

EMMANUEL DUBOURG
Député / MP
Bourassa
Emmanuel.Dubourg@parl.gc.ca
(514) 323-1212

FAYÇAL EL-KHOURY
Député / MP
Laval–Les Îles
Faycal.El-Khoury@parl.gc.ca
(450) 689-4594

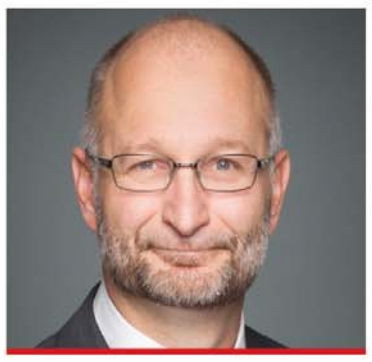


HON. MARC GARNEAU
Député / MP
Notre-Dame-de-Grâce–Westmount
Marc.Garneau@parl.gc.ca
(514) 283-2013



ANTHONY HOUSEFATHER
Député / MP
Mont-Royal / Mount Royal
Anthony.Housefather@parl.gc.ca
(514) 283-0171

EMMANUELLA LAMBROPOULOS
Députée / MP
Saint-Laurent
Emmanuella.Lambropoulos@parl.gc.ca
(514) 335-6655



HON. DAVID LAMETTI
Député / MP
LaSalle–Émard–Verdun
David.Lametti@parl.gc.ca
(514) 363-0954

ALEXANDRA MENDÈS
Députée / MP
Brossard–Saint-Lambert
Alexandra.Mendes@parl.gc.ca
(450) 466-6872

HON. MARC MILLER
Député / MP
Ville-Marie–Le Sud-Ouest–
Île-des-Soeurs
Marc.Miller@parl.gc.ca
(514) 496-4885

FRANCIS SCARPALEGGIA
Député / MP
Lac-Saint-Louis
Francis.Scarpaleggia@parl.gc.ca
(514) 695-6661

SAMEER ZUBERI
Député / MP
Pierrefonds–Dollard
Sameer.Zuberi@parl.gc.ca
(514) 624-5725

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤਜਰਬਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਮੈਂ ਖੁਦ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਟੈਂਡ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਣਾਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਪੱਕੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਟੈਂਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ 12-ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ 12ਪਰੰ ਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

'ਐਲਏਨਾਨ', ਐਲ-ਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਗਰੁੱਪ ਵੀ 12-ਨੁਕਾਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ 'ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਹੋਰ ਐਨੋਨੀਮਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਵੀ ਕੀਤਾ। 1935 ਵਿਚ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਿੱਲ ਵਿਲਸਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਬੌਬ ਵਲੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ 2006 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੁਣ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ 1,867,212 ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੱਥਾਂ ਮੁਤਾਬਕ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੀਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬਰਾਂਚਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਗਪਗ 106,202 ਗਰੁੱਪ ਹਨ।'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ 12 ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣੂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਨੁੱਕਤੇ ਦੇ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਰਾਮਬਾਣ ਜਾਂ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛੜੀ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਸਰੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਕਤੀ, ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਵਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮੰਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਨੇ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਉਪਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤਜਰਬਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।•

ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਲਾਜ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ 12-ਨੁਕਾਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ ਇਕ ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਜਾਤੀ ਤਜ਼ਰਬਾ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਗਰੁੱਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਰੈਗੂਲਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤਜਰਬਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਮੈਂ ਖੁਦ ਵੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਅਟੈਂਡ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੁਣਾਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਪੱਕੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਟੈਂਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ 12-ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ 12ਪਰੰ ਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

'ਐਲਏਨਾਨ', ਐਲ-ਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਗਰੁੱਪ ਵੀ 12-ਨੁਕਾਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ 'ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਈ ਹੋਰ ਐਨੋਨੀਮਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਵੀ ਕੀਤਾ। 1935 ਵਿਚ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਿੱਲ ਵਿਲਸਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਬੌਬ ਵਲੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ 2006 ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੁਣ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ 1,867,212 ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੱਥਾਂ ਮੁਤਾਬਕ 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੀਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬਰਾਂਚਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਗਪਗ 106,202 ਗਰੁੱਪ ਹਨ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ 12 ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣੂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਨੁੱਕਤੇ ਦੇ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਰਾਮਬਾਣ ਜਾਂ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛੜੀ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਸਰੇ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਕਤੀ, ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਵਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੇ ਪਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਨਸ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮੰਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। 'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਨੇ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਉਪਰ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤਜਰਬਾ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।•

ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ

'ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਐਨੋਨੀਮਸ' ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸੂਫ਼ੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਸ਼ੀਅਨ ਕਵੀ ਓਮਾਰ ਅਨੁਸਾਰ, "ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੇ ਅਜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅੱਜ ਦਾ ਅਤਿ ਪਿਆਰਾ ਦਿਨ ਹੈ।" ਸੂਫ਼ੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਾਲਾ, ਸੁਧਾਰਾਂ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਅਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਮੈਂ ਖੁਸ਼, ਦਾਨੀ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਪਲੈਨ ਬਣਾਵਾਂਗਾ। ਭਾਵੇਂ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਪਲੈਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਗੁਜ਼ਰੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ, ਕਾਹਲੀ ਅਤੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਰਫ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਕਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਨਾ
ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਨਾ

ਬਾਲ ਕਹਾਣੀ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤੋਂ ਜਨਮੀ ਜਿੱਤ

ਅੱਠ ਸਾਲ ਦਾ ਥਾਮਸ ਭੱਜਿਆ-ਭੱਜਿਆ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਕੋਲ ਆਇਆ ਤੇ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, 'ਮੰਮੀ, ਅੱਜ ਸਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈਂ।'

ਮਾਂ ਨੇ ਹੱਸ ਕੇ ਕਿਹਾ, 'ਜ਼ਰੂਰ ਤੇਰੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣੀ।' ਮਾਂ ਗਿੱਲੇ ਹੱਥ ਪੂੰਝਦੀ ਹੋਈ ਉਹ ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲਗਦੀ, ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵਕਤ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਹੰਝੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਤਰ ਪੁੱਛਦਾ, 'ਮਾਂ ਕੀ ਲਿਖਿਆ ?' ਮਾਂ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਬੁੱਕਲ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿ 'ਪੁੱਤ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਲੜਕਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਏਨੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਤੇਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਅ ਸਕਣ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਓ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।' ਹੁਣ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ। ਉਹ ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ, ਬਸ ਲੱਗਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ, 'ਪੁੱਤਰ, ਤੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇਗਾ। ਮਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਸ਼ਬਦ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ। ਤੇ ਇਹੋ ਲੜਕਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਥਾਮਸ ਐਡੀਸਨ (ਬਲਬ ਦਾ ਖੋਜੀ) ਬਣਿਆ।

ਕਹਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਬੱਚਿਓ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਥਾਮਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਭੇਜੀ ਸੀ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਲੜਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਲਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਇਹ ਫਜ਼ੂਲ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਨਾਂਅ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਦਮੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਸੱਚ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਉਹ ਬਾਲਕ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਲਗਨ ਸਦਕਾ ਹੀ ਉਹ ਨਲਾਇਕ ਆਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਮਹਾਨ ਖੋਜੀ ਬਣਿਆ।

ਸੋ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ। ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਰਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਢੁੱਡੀਕੇ
-ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕ: ਢੁੱਕੀਕੇ (ਮੋਗਾ)-
142053.
ਮੋਬਾ: 99146-89690

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਾਰਟੂਨ ਚਰਿੱਤਰ

ਦੁਨੀਆ ਦੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਰੋੜਾਂ ਬੱਚੇ ਹੈਰੀ ਪਾਟਰ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਹਨ। ਹੈਰੀ ਪਾਟਰ 11 ਕੁ ਸਾਲ ਦਾ ਇਕ ਅਨਾਥ ਨਾਇਕ ਹੈ। ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਗੋਰਾ ਲੜਕਾ ਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਨਾਂਅ ਡੈਨੀਅਲ ਰੈਡ ਕਲਿਫ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਮਤ੍ਰੇਏ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਾਤਰ ਹੈ। ਹੈਰੀ ਪਾਟਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਅਨੋਖੀ ਜਾਦੂਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਹੈਰੀ ਪਾਟਰ ਦੇ ਨਾਂਅ 'ਤੇ ਅੱਠ ਬਾਲ-ਨਾਵਲਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦਾ ਨਾਇਕ ਇਹ ਖ਼ੁਦ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅਨੇਕ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈਰੀ ਪਾਟਰ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਤਰ ਨੇ ਲੇਖਿਕਾ ਜੇ. ਕੇ. ਰੋਲਿੰਗ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਹਾਰਾਣੀ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਪਤੀ ਨਾਲੋਂ 6 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਆਸ਼ਟ
ਮੋਬਾ: 98144-23703

ਆਓ, ਹਿਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ

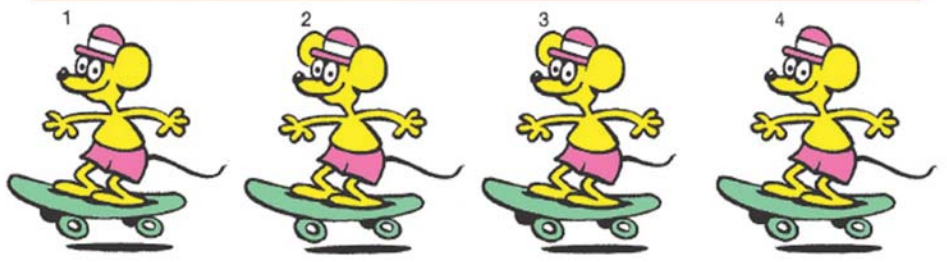
ਬੱਚਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਹਿਰਨ (ਬਾਰਾਂਸਿੰਗਾ) ਦੀ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਸੁਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿਰਨ ਨੇ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭੱਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਕੁੱਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੌੜੇ ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸਿੰਗ ਇਕ ਝਾੜੀ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ। ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਹਿਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ- ਬੱਚਿਓ, ਹਿਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਮਰੀਕਾ, ਉੱਤਰੀ ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਝੁੰਡ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਿਰਨ ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਉਚਾਈ 1.4 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ 12 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਝੜ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਉੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਸਿੰਗ ਇਕ ਮਖਮਲ ਵਰਗੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਦਾ ਹਿਰਨ ਜੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਦਾ ਹਿਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਵਾਓ
www.desitimes.ca
manjeetatthwal@gmail.com

ਇਕੋ ਜਿਹੇ

ਇਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਾਰਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ 'ਚੋਂ ਦੋ ਚਿੱਤਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ



ਉਤਰ : ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 1 ਅਤੇ 4

ਬੁਝਾਰਤਾਂ

1. ਹਾਥੀ, ਘੋੜਾ, ਊਠ ਨਹੀਂ, ਖਾਵੇ ਨਾ ਦਾਣਾ ਘਾਸ,
ਸਦਾ ਹਵਾ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੇ, ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਦੀ ਉਦਾਸ।
2. ਦੋ ਆਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਾਰ ਦੀਆਂ, ਧੀਆਂ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਦੀਆਂ,
ਬਾਗਾਂ ਵਿਚ ਕਸੀਦਾ ਕੱਢਣ, ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀਆਂ।
3. ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਮੇਮਣੇ, ਪਹਾੜ ਚੁੱਕੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
ਰਾਜਾ ਪੁੱਛੇ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਜਨੌਰ ਕਿਹੜੇ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।
4. ਇਕ ਟੋਟਰ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚੇ, ਨਾ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਨਾ ਉਹ ਪੀਂਦੇ,
ਬਸ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਜੀਂਦੇ।
5. ਦੋ ਗਲੀਆਂ ਇਕ ਬਾਜ਼ਾਰ,
ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਠਾਣੇਦਾਰ,
ਚੁੱਕ ਕੇ ਮਾਰੋ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ।
6. ਲੱਗ-ਲੱਗ ਕਹੇ ਨਾ ਲਗਦੇ,
ਬਿਨ ਆਖੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ।
ਮਾਮੇ ਨੂੰ ਲਗਦੇ, ਤਾਏ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ।
7. ਦਸ ਜਣੇ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ,
ਬੱਤੀ ਜਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ।
ਝੰਡੋ ਕੁੜੀ ਸਮੇਟਣ ਵਾਲੀ,
ਮੌਜਧੋਣ ਸਾਂਭਣ 'ਤੇ।

ਉਤਰ : (1) ਸਾਈਕਲ, (2) ਸੂਲਾਂ, (3) ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਦੇ ਡੱਬੇ, (4) ਅੱਖਾਂ, (5) ਵਰਿਆਮ ਨੱਕ, (6) ਬੁੱਲ੍ਹੰ, (7) ਉਗਲਾਂ, ਦੰਦ, ਜੀਭ ਤੇ ਵਿੱਡਾ।

ਇਨਸਾਨੀ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਰੌਚਕ

1 . ਮਨੁੱਖ ਪੈਦਾ ਤਾਂ 306 ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਇਹ ਸਿਰਫ 206 ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2 . ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੀ ਪੂਰੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3 . ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਡੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

4 . ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 14 % ਭਾਰ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5 . ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਜਿਰਾਫ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

6 . ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਹੱਡੀ ਬਿਨਾਂ ਜੋੜ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7 . ਜਦੋਂ ਅਸੀ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਣਾ ਘਨਤਵ ਯਾਨੀ ਤਾਕਤ ਗਵਾਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

8 . ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਕੰਨ ਦੀ (0. 11 inch) ਅਤੇ ਸਭਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

9 . ਸਾਡੇ ਹੱਥ , ਕਲਾਈ ਅਤੇ ਊਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ 54 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲਿਖਣ , ਮੋਬਾਇਲ ਚਲਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

10 . ਹਰ 7 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

11 . Bone Marrow ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਲ ਭਾਰ ਦਾ 4 % ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ . ਇਹ Red Blood Cells (ਲਾਲ ਰਕਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

12 . ਸਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਟਕਰਾਉਣ ਉੱਤੇ ਜੋ ਕਰੰਟ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਨਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

13 . ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜਬੂਤ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜੋਰ ਨੱਕ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

14 . ਸਾਡੀ ਪੱਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਕਿਊਬਿਕ ਇੰਚ ਉੱਤੇ 7800 ਕਿਲੋਂ ਭਾਰ ਝੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

15 . ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਹੱਥ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

16 . ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਲੰਮੀ , ਛੋਟੀ , ਸਪਾਟ , ਅਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਤੀਲ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਰਗੀ।

17 . ਸਾਡਾ ਮੂੰਹ 14 ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

18 . ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 12 ਹਫਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

19 ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ 99 % ਸਾਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

20 . ਸਾਡੇ ਦੰਦ ਪਿੰਜਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ।

21 . ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਇਕੱਠੇ 20 ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਕਸ਼
ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤੰਗੌਰੀ

ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਗਲੈਮਰਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਰਬਪਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਤਨੀਆਂ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਨੀਤਾ ਅੰਬਾਨੀ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਅਸਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਤਾ ਅੰਬਾਨੀ, ਨੀਰਜਾ ਬਿਡਲਾ, ਸ਼ਾਲੂ ਜਿੰਦਲ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਪਤਨੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨੀਤਾ ਅੰਬਾਨੀ:- ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਕੇਸ਼ ਅੰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੀਤਾ ਇੰਡੀਅਨ ਬਿਜਨਸ ਵਰਲਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਕਪਲ ਹਨ। ਨੀਤਾ ਅੰਬਾਨੀ 54 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਉਮਰ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਧੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਭਾਰੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਨੀਤਾ ਅੰਬਾਨੀ ਮੁੰਬਈ ਸਥਿਤ ਧੀਰੂਭਾਈ ਅੰਬਾਨੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਦੀ ਫਾਊਂਡਰ ਅਤੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਹੈ। ਰਿਲਾਇੰਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ। ਨੀਤਾ IPL ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਟੀਮ ਮੁੰਬਈ ਇੰਡੀਅਨਸ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਵੀ ਹੈ।

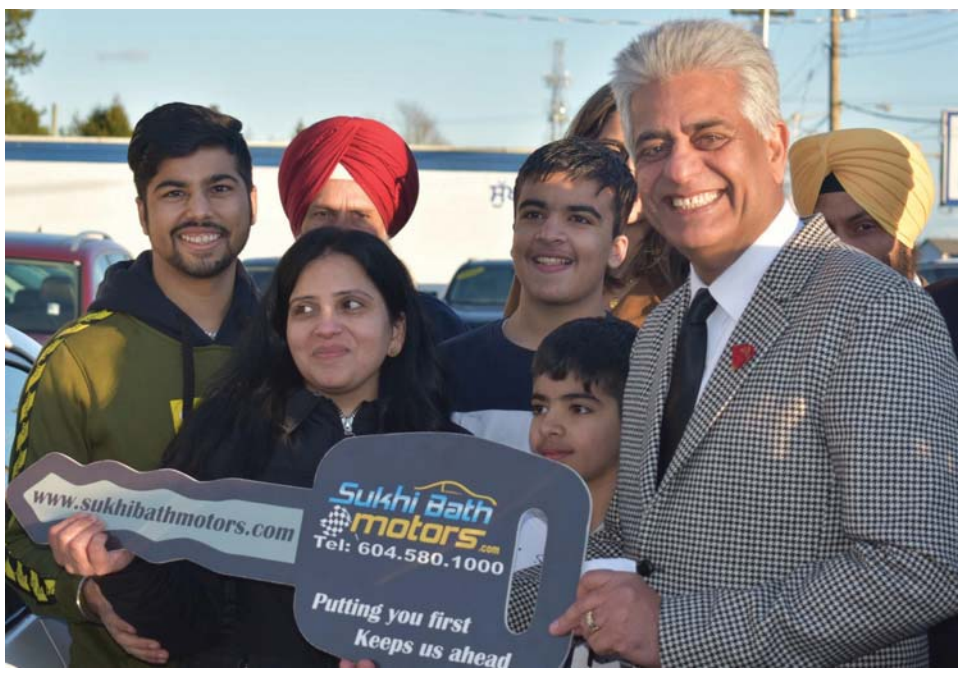
ਟੀਨਾ ਅੰਬਾਨੀ:- ਬਿਜਨਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਨਿਲ ਅੰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਟੀਨਾ ਅੰਬਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਆਹ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕਾਮਯਾਬ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹਨ। ਟੀਨਾ ਅੰਬਾਨੀ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਉਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨਜਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਟੀਨਾ ਕੋਕਿਲਾਬੇਨ ਧੀਰੂ ਭਾਈ ਅੰਬਾਨੀ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਉਹ ਹਾਰਮਨੀ ਫਾਰ ਸਿਲਵਰਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹਾਰਮਨੀ ਆਰਟ ਸ਼ੋਅ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨੀਰਜ ਬਿਡਲਾ:- ਨੀਰਜ ਬਿਡਲਾ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਬਿਡਲਾ ਸਮੂਹ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੁਮਾਰ ਮੰਗਲਮ ਬਿਡਲਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੀਰਜ ਬਿਡਲਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੈ। ਨੀਰਜ ਘਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੱਥ ਵਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੰਗਲਮ ਬਿਡਲਾ ਨੇ 22 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਨੀਰਜ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਰੇਂਜ ਮੈਰਿਜ ਸੀ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਲੰਡਨ ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਨੀਰਜ ਬਿਡਲਾ 'ਬਿਡਲਾ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਆਰਟ ਐਂਡ ਕਲਚਰ' ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਐਨ ਜੀ ਓ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤਾ ਜਿੰਦਲ:- ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਟੀਲ ਕੰਪਨੀ JSW ਸਟੀਲ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੱਜਨ ਜਿੰਦਲ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੰਗੀਤਾ JSW ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਉਹ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ JSW ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਡਿਪਲਵਮੈਂਟ ਵਿੰਗ ਵੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵੀ ਹੈ। JSW ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਆਜੀਵਿਕਾ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤਾ JSW ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਵੰਤੀ ਬਿਡਲਾ:- ਯਸ਼ ਬਿਡਲਾ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਯਸ਼ਵਰਧਨ ਬਿਡਲਾ ਅਤੇ ਅਵੰਤੀ ਬਿਡਲਾ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ 26 ਸਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਯਸ਼ ਬਿਡਲਾ ਗਰੁੱਪ ਸਟੀਲ ਪਾਈਪ,ਟੈਕਸਟਾਈਲ,ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ,ਇਨਫੋਟੈਕ ਵਰਗੇ ਕਈਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਵੰਤੀ ਬਿਡਲਾ ਮੇਕਅਪ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੇਕਅਪ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਦਿਖਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਪੰਜਾਬ ਭਵਨ ਦੇ ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਸਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਲੱਕੀ ਡਰਾਅ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਜਿੱਤੀ ਕਰੋਲਾ ਕਾਰ



ਨਿਊਯਾਰਕ/ਸਰੀ (ਰਾਜ ਗੋਗਨਾ)—ਸਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਆਟੋ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ 40ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੱਢੇ ਗਏ ਲੱਕੀ ਡਰਾਅ ਵਿਚ ਟੋਇਟਾ ਕਰੋਲਾ ਕਾਰ ਰੁਕ ਵਿਧਵਾ ਔਰਤ ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਜਿੱਤੀ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਕ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੈਜਿਕ ਬਾਕਸ ਵਿਚੋਂ ਜੀਵਨ ਬਾਠ ਵੱਲੋਂ ਕੱਢੇ ਗਈ ਲੱਕੀ ਡਰਾਅ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਈ। ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਹੈ, ਭਰ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਉਪਰੰਤ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਪੁੱਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕਰੋਲਾ ਕਾਰ ਦੀ ਜੇਤੂ ਵਜੋਂ ਬੋਲਿਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਅੱਥਰੂ ਆ ਗਏ। ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲਾਟਰੀ ਨਿਕਲੀ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਲਾਟਰੀ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਦੇ ਸੀ ਈ ਓ ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਨੇ ਕਰੋਲਾ ਕਾਰ ਜੇਤੂ ਦਿਸ਼ਾ ਅਰੋੜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਚਾਬੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਰ ਜੇਤੂ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਲਈ ਮਾਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਦਾ ਲੱਕੀ ਇਕ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਸੁੱਖੀ ਬਾਠ ਮੋਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਉਣਾ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ।ਇਸ ਲੱਕੀ ਡਰਾਅ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਨੰਨੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗਿੱਧੇ ਤੇ ਭੰਗੜੇ ਨਾਲ ਰੰਗ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਭੰਡ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਕਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਜ਼ਾਹੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸਦਾ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੇ ਭਰਵਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਚਾਹ, ਪਕੌੜੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਜਲੇਬੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਠੰਡਕ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘ ਭਰੀ ਰੱਖਿਆ।

BOLLYWOOD BLAST
ACADEMY & ENTERTAINMENT

Performances & Choreography.
Wedding and Sangeet packages
Corporate and Special Events
Spiritual & Religious Ceremonies
Event and Wedding Planning
Dhol Percussion
Culture Consultation

Classes & Workshops in:
Bollywood Dance and Fitness
Indian Folk(i.e. Bhangra) and Fusion Dance
Motivation through Movement
Yoga

514 445 3625

BOLLYWOODBLASTINFO@GMAIL.COM

PINLESS CALLING CARD
NO CONNECTION FEE NO DISCONNECT FEE NO MAINTENANCE FEE

- ✔ Excellent quality and service
- ✔ No need to enter pin number
- ✔ Call from any phone
- ✔ Home, Office or Cell

LOW RATES

PAKISTAN 0.05/c
BANGLADESH 0.0350 ¢
INDIA 0.014/c
LEBANON 0.140 ¢
EGYPT 0.0350 ¢
SRI LANKA 0.10 ¢
SYRIA 0.16 ¢

CANADA 0.007 ¢
HAITI 0.25 ¢
ITALY 0.0275 ¢
IRAN 0.0431 ¢
MOROCCO 0.30 ¢
SAUDI ARABIA 0.0739 ¢
CHINA 0.03 ¢

QATAR 0.15 ¢
MAURITIUS 0.0759 ¢
SOUTH AFRICA 0.0215 ¢
U.A.E 0.16 ¢
PALESTINE 0.05 ¢
BRAZIL 0.0175 ¢
YEMEN 0.1280 ¢

Call us at: 514-297-2786, to get more information regarding the rates of your destination.
YOUR RELIABLE PARTNER FOR LONG DISTANCE !

MATRIMONIAL

Seeking a suitable match for Canadian born punjabi tonk kshatriya girl, 36 yrs old, 5'3", educated in accounting. Boy should be vegetarian and educated.

No caste bar. Please send complete biodata and pictures at:

canadian.alliance@yahoo.ca

CREATIVE VIDEO PRODUCTION 514-983-0864

keep your memories alive with.....
CREATIVE VIDEO PRODUCTION

WEDDING VIDEOGRAPHY & PHOTOGRAPHY
514-983-0864
creativevideomtl@gmail.com
CREATIVE VIDEO MONTREAL

RAJAN DESIGNS INC.

FULL RBQ Licence

Any Kind of Water Damage or fire, with or without insurance claim.

We are experts in insurance claims,
Bathroom Basement Painting Flooring

Phone : 514-236-2509

www.renorajan.com, rajangohal@yahoo.ca

**325 rue Baffin, Dollard-des-Ormeaux,
Québec, H9A 3G4**

A world of elegance awaits you at our Champagne Reception Hall at the

Holiday Inn & Suites Pointe-Claire Montreal Airport.

We create moments that will last a lifetime!

With its elegance and majesty, the Champagne Reception Hall provides you with a sense of lavish hospitality, phenomenal service and exceptional attention to detail

Our Chef's culinary expertise along with our professional staff will guarantee a truly extraordinary experience through a journey of exquisite dishes and reinvented recipes
Proudly catering to different ethnicities

The Holiday Innn & Suites Pointe-Claire is a proud supporter of the Montreal South Asian community. The Holiday Inn & Suites Pointe-Claire is Proudly owned and managed by the Easton's Group of Hotels Canada, a Steve Gupta Company.

Holiday Inn & Suites Pointe-Claire Montreal Aeroport
6700 Trans Canada HWY, Pointe-Claire, QC HGR 1C2
Tel : 514-697-7110, Fax : 514-697-4145
reservations@holidayinnpc.ca, www.holidayinn.com/pcarpt

VOYAGES **SKY LAWN** TRAVEL

Call one of our consulatants to book your holiday today

514.388.1588

Toll free : 1-877-759-5296

www.skylawn.net
email : skylawn@skylawn.net

433 Chabanel w. suite 111, Montreal, QC, H2N 2J3

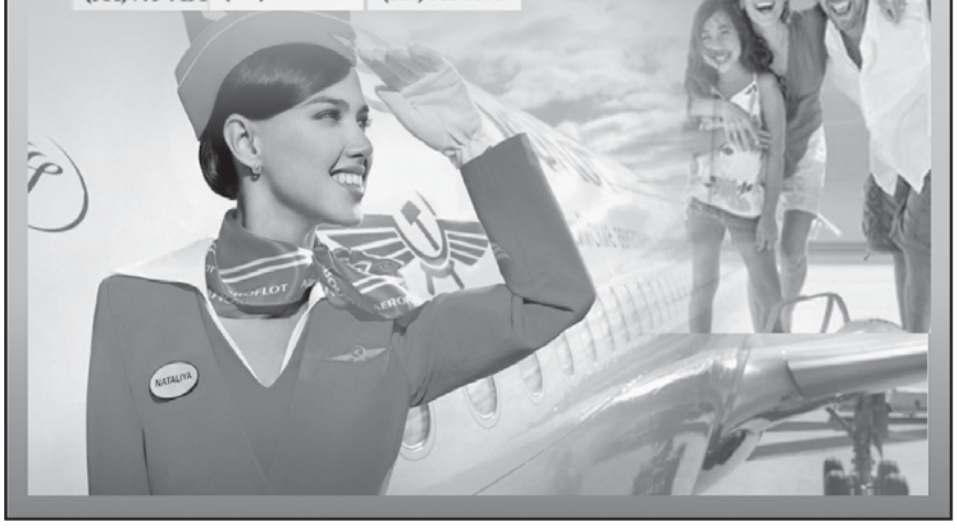
IATA ACTA ATAC

ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ

Kanwar S.
(514) 975-7454

Ajay B.
(514) 865-2529

Preet S.
(514) 501-7777



DJ SERVICES

WEDDING . ANNIVERSARY . BIRTHDAY . LIVE SHOWS
FOR ALL OCCASIONS

MIND BLOWING LIGHT SHOW

L.E.D. TV'S SCREEN

https://www.facebook.com/aqib.danny?fref=ts

PROFESSIONAL MC , Dhol & Bhangra Team

Contact :- 514-581-1625 438-929-8017

E-mail :- unitedbeatproductions@outlook.com

ਕਾਵਿ ਕਿਆਰੀ

.ਗ਼ਜ਼ਲ

ਰੂਪ ਸਰੂਪ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨ ਦਿਲ
ਤੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਰਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਇਹ
,ਇੱਕ ਧੜਕਣ ਦੋ ਸਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਓਂ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਈ
ਅਣਦਿਸਦੀ ਪਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇ,
ਪੌਣਾਂ ਦੇ ਮਦਮਸਤ ਫੁਹਾਰੇ ਇਸਦੇ
ਅਸਲ ਗਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਨਾ ਕੁਝ, ਕੀ
ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੁਰਦਾ,
ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਪਾਂਧੀ ਤਾਂਹੀਓਂ ਰਾਹਾਂ
ਵਿੱਚ ਗੁਮਰਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਪਿਆਰ ਗੁਲਾਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਘੜੀਆਂ ਪਹਿਰ ਦਿਵਸ ਦਾ
ਭਲਿਓ,
ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਸੁਰਖ਼ ਗੁਲਾਬ ਸੌਂਪ ਕੇ ,
ਕਿੱਥੇ ਕਰਜ਼ੇ ਲਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭੁਰਦੀ
ਫਿਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਗਨ ਅਜੂਨੀ,
ਓਦਾਂ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਖ਼ਾਤਿਰ
ਕਿੱਥੇ ਚਰਖ਼ੇ ਡਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪਾਤਰ
ਜੇਕਰ ਹੋਣ ਸਨੇਹ ਦੇ ਨਾਤੇ,
ਸੱਚ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਦੀਨ ਦੁਨੀ ਦੇ ਸ਼ਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
ਧਰਤੀ ਅੰਬਰ ਪਾਰ ਸੂਰਜੋਂ ਪਾਰ
ਉਡਾਰੀ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਜੋ,
ਕਾਲ ਮੁਕਤ ਹਿਰਨੌਟੇ ਮਨ ਹੀ ,ਸੱਚੀਂ
ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।

ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ

“ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿ ਹੋੜ”

ਹੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ;
ਅਸੀਂ ਤੇਰੇ ਆਲੰਬਰਦਾਰਾਂ,
ਤੇ ਝੰਡਾ ਬਰਦਾਰਾਂ ਨੇ;
“ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਭੰਨ੍ਹਾਂ;
ਚੁੰਮਾਂ ਪੈਰ ਪਰਾਇਆਂ ਦੇ”
ਇਸ ਮੁਹਾਵਰੇ ਦੀ,
ਅੱਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ,
ਆਰਤੀ ਉਤਾਰ ਲਈ ਹੈ,
ਤੇ ਇਸਦੇ ਅਰਥਾਂ ‘ਤੇ;
ਠੋਕ ਕੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੇ,
ਬਹੁਤ ਅਹਿਦ ਲਏ ਨੇ,
ਸੜਕੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਨਿੱਕਲ਼ੇ ਨੇ,
ਆਵਾਜਾਈ ਵੀ ਰੋਕੀ ਹੈ,
ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੈ,
ਭੀੜ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਤਾਂ “ਭੀੜ” ਜੁੜੀ
ਹ ੈ ।
ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ,
ਮਾਮਾ–ਮਾਮੀ,
ਚਾਚਾ–ਚਾਚੀ,
ਤਾਇਆ–ਤਾਈ,
ਭੂਆ–ਫੁੱਫੜ,
ਆਦਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ‘ਤੇ
ਅੱਜਕਲ “ਅੰਕਲ–ਆਂਟੀ”,
ਦੀ ਪੀਪਣੀਂ ਨਾਲ਼ ਵੈਣ ਪੈਂਦੇ ,
ਜ਼ਿਆਦੇ ਸੁਰੀਲੇ ਲੱਗਦੇ ਨੇ।
ਪਿਓ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਤਾਂ,
ਅਸੀਂ ਆਪ ਲੁਤਰੋ ਦੇ ਖੰਜਰ ਨੇ,
ਨਾਲ਼ ਕਤਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ,
ਤੇ ਲਾਸ਼ ‘ਤੇ ਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਪਰਚੀ,
“ਡੈਡ” ਨਾਂ ਦੀ,
ਬੜ੍ਹਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਾਸ਼ੀਆ ਬਣਾ ਕੇ।
ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਜਤ ਲਈ,
ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸ਼ਬਦ,
ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੜਾਂਦ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ,
ਅਸੱਭਿਅਕ ਹੈ ਅੱਜਕਲ੍ਹ,
ਪਰ “ਪੌਟੀ“ ਸ਼ਬਦ ਤੇ,
ਨੱਕ ਨਹੀਂ ਝੜਾਉਂਦੇ ਅਸੀਂ,
ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਹੈ।
“ਆਈਲਟਸ” ਤੇ “ਟੌਫਲਜ਼”
ਦੇ ਝਟਘਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ‘ਚ,
ਖੰਭ ਖੁਹਾ ਕੇ,
ਰੁੰਡ–ਮਰੁੰਡ ਹੋਇਆ,
ਬੈਂਡਾਂ ਦਾ ਤਮਗਾ,
ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ।
ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ,
ਅਸੀਂ ਹੋੜ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।
ਬੇਗਾਨਗੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ,
ਸੱਭਿਅਕ ਅਖਵਾਉਣ ਦਾ,
ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤੋੜ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।
ਸਾਡੇ ਕੋਲ਼ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ,
ਪਰ ਸੋਟੇ ਦੀ ਥਾਂ “ਸਟਿਕ“ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

ਚਾਰ ਰੁਬਾਈਆਂ

ਕੁੜੀਆਂ ਹੁਣ ਨਹੀ ਚਿੜੀਆਂ ਬਹਾਦਰ ਬਾਜ਼ ਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ।
ਨਹੀ ਹਨ ਪੈਰ ਦੀ ਜੁੱਤੀ , ਇਹ ਸਿਰ ਦਾ ਤਾਜ਼ ਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ।
ਸਮੇ ਦੀ ਤੋਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ,ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ,
ਸੁਨੈਹਿਰੀ ਯੁਗ ਦਾ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਜੀ ਆਗਾਜ਼ ਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ।
ਤਿੱਖੀ ਤੇਗ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ , ਕਲਮ ਦੀ ਧਾਰ ਹੁੰਦੀ ਏ ।
ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਜ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦਾ , ਮੋੜਵਾਂ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਏ ।
ਸਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਢਣਾ ਛੱਡੋ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ ,
ਕੇਵਲ ਕਲਮ ਦਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਜੈ ਜੈ ਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਏ ।
ਪੱਤਝੜ ਜੇ ਆਈ ਹੈ , ਆਊ ਬਹਾਰ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ।
ਬੰਦ ਹੋਣਗੇ ਆਖ਼ਰ ਇਹ ਅਤਿਆਚਾਰ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ।
ਲੋਕੀਂ ਜਾਗ ਪਏ ਅਗਿਆਨ ਵਿਚ ਜੋ ਘੂਕ ਸੀ ਸੁੱਤੇ ,
ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਹੁਣ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ।
ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਰਨਾ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੀਣਾ ।
ਕਦੇ ਤੈਨੂੰ ਪਵੇ ਸੁਕਰਾਤ ਬਣਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵੀ ਪੀਣਾ ।
ਪਰ ਕੈਂਚੀ ਨ ਬਣੀ ਕਪੜੇ ਕਰੇ ਜੋ ਪਾੜ ਕੇ ਲੀਰਾਂ ,
ਕੇਵਲ ਤੂੰ ਬਣੀ ਸੂਈ ਤਿਰਾ ਕੰਮ ਜੋੜਨਾ ਸੀਣਾ ।

ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਨਿਰਦੋਸ਼ ‘ਸਰੀ’

ਹਕੀਕਤ

ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਹੱਸ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ,
“ਤੂੰ ਨਾ ਕਦੇ ਘੁਮਾਇਆ ਮੈਨੂੰ।
ਘਰ ਦੀ ਕੈਦਣ ਕਰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ,
ਚਾਵਾਂ ਲਈ ਤਰਸਾਇਆ ਮੈਨੂੰ।“
ਉਹ ਖਿਝਿਆ ਤੇ ਖਪਿਆ ਥੋੜ੍ਹਾ,
ਰੰਗ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸੁਰਖ਼ ਬਣਾ ਕੇ।
ਕਹਿੰਦਾ,“ ਬੜਾ ਘੁਮਾਇਆ ਤੈਨੂੰ,
ਬਹਿ ਗਈ ਏਂ ਤੂੰ ਭੁੱਲ -ਭੁਲਾ ਕੇ।“
ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ,“ ਦੱਸ ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ?
ਕਦੋਂ ਘੁਮਾਇਐ ? ਸਾਰ ਨਾ ਮੈਨੂੰ।
ਤਰਸੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਵਰ੍ਹੇ ਬੀਤ ਗਏ,
ਐਵੇਂ ਮਿਹਣੇ ਮਾਰ ਨਾ ਮੈਨੂੰ।“
ਉਹ ਉੱਠ ਬੈਠਾ ਰੁੱਸਿਆ- ਰੁੱਸਿਆ,
ਤੁਰ ਗਿਆ ਬਾਹਰ ਭਰਿਆ ਪੀਤਾ।
ਮੈਂ ਚਾਕਰ ਬਣ ਕੰਮੀਂ ਰੁੱਝੀ,
ਆਪੇ ਘੁੱਟ ਸਬਰ ਦਾ ਪੀਤਾ।
ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅੰਦਰ,
ਘਿਰੀ ਹੋਈ ਨੇ ਮਨ ਸਮਝਾਇਆ।
ਉਹ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੀ ਆਖ ਰਿਹਾ ਸੀ,
ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਘੁਮਾਇਆ।
ਬੜਾ ਘੁਮਾਇਆ ਅਕਲ਼ ਮੇਰੀ ਨੂੰ,
ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹੈ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ।
ਉਹ ਤਾਂ ਰਿਹਾ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਮੈਨੂੰ,
ਆ ਗਈ ਸਮਝ ਹਕੀਕਤ ਸਾਰੀ।

ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਫਗਵਾੜਾ
94171-35083

ਗੋਸ਼ਟਿ ਸ਼ਾਹ ਸ਼ਰਫ਼ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ

(ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਨਿਰਦੋਸ਼)

ਦੋਹਿਰਾ

ਰਸੀਆ ਆਤਮ ਰਸ ਦਾ ,ਸ਼ਾਹ ਸ਼ਰਫ਼ ਸੀ ਨਾਮ ।
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕੋਲ ਆ ,
ਬਹਿ ਗਿਆ ਕਰ ਪਰਨਾਮ ।

ਕੋਰੜਾ ਛੰਦ

ਇਕ ਸੀ ਫ਼ਕੀਰ ਸ਼ਾਹ ਸ਼ਰਫ਼ ਨਾਮ ਦਾ ।
ਗੁਰਾਂ ਕੋਲ ਆਕੇ ਸੀਸ ਨੂੰ ਝੁਕਾਂਵ ਦਾ ।
ਇਸ਼ਕ ਹਕੀਕੀ ਕੀ ਹੈ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ।
ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿਓ ।

(ਗੁਰੂ ਜੀ)

ਮਿਹਰਾਂ ਘਰ ਆਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬੋਲਦੇ ।
ਦਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਏਦਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ।
ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਈਦਾ ।
ਰੱਬ ਨੂੰ ਫ਼ਕੀਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਇੰਜ ਪਾਈਦਾ ।

(ਸ਼ਾਹ ਸ਼ਰਫ਼)

ਸ਼ੁਰੂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋਂਵਦੀ ਫ਼ਕੀਰੀ ਹੈ ।
ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿਹੜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਖੀਰੀ ਹੈ ।
ਮਾਮਲਾ ਪੇਚੀਦਾ ਇਹਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿਓ ।
ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੈ ਪਾਉਣਾ

(ਗੁਰੂ ਜੀ)

ਆਪੇ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਇਹ ਫ਼ਕੀਰਾ ਆਦ ਹੈ ।
ਅੰਤ ਇੱਕੋ ਨਾਮ ਉਹਦਾ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਹੈ ।
ਸਾਸ ਸਾਸ ਉਹਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਧਿਆਈਦਾ ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਫ਼ਕੀਰਾ ਕਹਿੰਦੇ

ਜਿੰਦਰਾ ਹੈ ਕਿਹੜਾ ਇਹਦੀ ਕੁੰਜੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ।
ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿੱਥੋਂ ਇਹਨੂੰ ਲੱਗੇ ਜਿਹੜੀ ਹੈ ।
ਥਹੁ ਪਤਾ ਇਹਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਬਤਾ ਦਿਓ ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਾਉਣਾ

ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਜਿੰਦਾ ਕੁੰਜੀ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ।
ਹੋਰ ਨਹੀਓਂ ਕਿਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰਾਂ ਪਾਸ ਹੈ ।
ਛੱਡ ਮਾਣ ਤਾਣ ਗੁਰਾਂ ਪਾਸ ਜਾਈਦਾ ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਫ਼ਕੀਰਾ ਕਹਿੰਦੇ

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੈ ਬਣਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ।
ਭੱਜੇ ਜਾਂਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ।
ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਣਾ ਮੇਰਾ ਵੀ ਬਤਾ ਦਿਓ ।

ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੈ ਪਾਉਣਾ

ਮਨ ਦਾ ਗਰੀਬ ਅਸਲੀ ਅਮੀਰ ਹੈ ।
ਆਪਾ ਤੱਜ ਦਿੱਤਾ ਸੱਚਾ ਉਹ ਫ਼ਕੀਰ ਹੈ ।
ਰਹਿਕੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਈਦਾ ।
ਰੱਬ ਨੂੰ ਫ਼ਕੀਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਇੰਜ ਪਾਈਦਾ ।

.ਗ਼ਜ਼ਲ

ਕਿਲ੍ਹੇ ਉਸਰੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ।
ਚਲੋ ਰਾਹ ਲੱਭੀਏ ਹਾਸੀ ਦੇ।
ਇਹ ਜੀਵਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਹੈ,
ਇਹ ਚੱਕਰ ਨੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦੇ ।
ਨਾ ਵੈਦਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਦਾਰੂ,
ਨਿਮਾਣੀ ਜਿੰਦ ਹਿਰਾਸੀ ਦੇ।
ਨਾ ਰੂਹ ਨੇ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ,
ਬੜੇ ਨੇ ਰਾਹ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ।
ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ,
ਜਦੋਂ ਦੁੱਖੜੇ ਕਿਆਸੀ ਦੇ।
ਮੁਕਾ ਦੇ ਰੋਣੇ- ਧੋਣੇ ਸਭ,
ਤੂੰ ਲੱਭ ਲੈ ਰਾਹ ਖ਼ਲਾਸੀ ਦੇ।
ਕਦੇ ਇਕ ਬੂੰਦ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ,
ਪਵੇ ਮੂੰਹ ਜਾਨ ਪਿਆਸੀ ਦੇ।
ਸਦਾ ਹੱਥ ਮਿਹਰ ਦਾ ਰੱਖੀਂ,
ਐ ਦਾਤਾ ! ਸਿਰ ‘ਤੇ ਦਾਸੀ ਦੇ।

ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਫਗਵਾੜਾ
94171-35083

ਉਡੀਕ

ਤੇਰੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਤੇ
ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਨੇ
ਵੰਡਾਇਆ ਸੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ
ਮੇਰੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਦਾ ਵੇਖ
ਕਿਰ ਗਏ ਸੀ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤ
ਪਰ ਤੇਰੇ ਨਾ ਆਉਣ ਤੇ
ਇਸ ਚੰਦਰੀ ਬਹਾਰ ਨੇ
ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਨੇ ਅੱਲੇ ਜਖ਼ਮ
ਮਾਰਦੇ ਨੇ ਹੁਣ ਤਾਂ ਤਾਹਨੇ
ਅੱਧ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲ
ਤੂੰ ਆਇਆ ਵੀ ਤਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸੇ
ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲੇ ਤੁਰ ਗਿਓ
ਮੁੱਕ ਗਈ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਤੇਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ

ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ
ਤਰਨਤਾਰਨ

ਗੀਤ

ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਚਲਾਇਆ ਓਵੇਂ ਚਲਦੀ ਰਹੀ
ਦੱਬੀ ਘੁੱਟੀ ਰੋਅਬ ਤੇਰਾ ਝੱਲਦੀ ਰਹੀ
ਸਦਾ ਜਿੱਤਦਾ ਰਿਹਾ ਤੂੰ..ਮੈਂ ਹਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਸਰਦਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਪੇਕੇ ਘਰ ਮੇਰੀ ਸੀ ਬਥੇਰੀ ਟੌਰ ਵੇ
ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਤੂੰ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗੌਰ ਵੇ
ਮਿਲੀ ਇਕ ਵੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਉਧਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਸਰਦਾਰੀ
ਨਿੱਤ-ਨਿੱਤ ਮਹਿਫ਼ਿਲਾਂ ‘ਚ ਬਹਿਣਾ ਛੱਡ ਦੇ
ਲੋਕਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾੜੀ ਕਹਿਣਾ ਛੱਡ ਦੇ
ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੈਣਗੇ ਮਾਮਲੇ ਭਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਸਰਦਾਰੀ
ਚੰਦਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਨਾਲ ਘਰ ਟੁੱਟਦੇ
ਮਿਲਦੇ ਨਾ..ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਛੁੱਟਦੇ
ਖੇਡੇਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਬਣ ਤੂੰ ਖਿਡਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਸਰਦਾਰੀ
ਘਰ-ਬਾਰ ਸਾਂਭਣੇਂ ਦਾ ਚੱਜ ਸਿੱਖ ਲੈ
“ਜਸਵਿੰਦਰ ਫਗਵਾੜੇ“ ਕੋਲੋਂ ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਲੈ
ਕੱਲ ਚੱਲਣੀ ਨਾ ਤੇਰੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ ਜੁੱਤੀ ਦੀ ਨੋਕ ‘ਤੇ
ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਰਨੀ ਸਰਦਾਰੀ
ਨਈਂ ਰਹਿਣਾ

ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਫਗਵਾੜਾ
94171-35083

ਨੀ ਮਾਂ

ਜਦੋਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਡਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ,
ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਹਾਰਦੀ ਨਹੀ ਹੁਣ ਮੈਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ,
ਹੌਸਲਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਇਹ ਬੇਦਰਦੀ ਦੁੱਨੀਆਂ ਤਾਂ
ਬਥੇਰਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਕਿ
ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਪੈਰ ਟਿਕਾ ਨਾ ਸਕਾਂ
ਪਰ ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਾਬਸ ਸਦਕੇ
ਮੈਂ ਅਗਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਭਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ,
ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਕੇ ਵੀ ਤੁਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ
ਚੰਗੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ
ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ
ਭਾਵੇਂ ਥੱਕਦੀ,ਟੁੱਟਦੀ,ਮਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ,
ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਇਸ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ
ਆਪਣੀ ਅਜਾਦੀ ਲਈ ਮੈਂ ਲੜਦੀ ਹਾਂ
ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਹੱਕ ਲੈਣ ਖਾਤਰ
ਮੈਂ ਗੱਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਰ ਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ
ਤੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਨਸੀਹਤ ਨੂੰ ,
ਮੈ ਬੜਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਨੀ ਮਾਂ

ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਢੀਡਸਾਂ
ਪਾਤੜਾਂ ਪਟਿਆਲਾ

ਵਰ

ਬਾਬੇ, ਭਗਵੇਂ ਚੋਲੇ ਪਾ,
ਲੁਟੇਰੇ ਲੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ,
ਭੇਸ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ਰੇਆਮ ,
ਰੁਪਈਏ ਕੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ ;
ਜਾਂਦਿਆ ਜਿਹੜੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚ,
ਚਿਲਮ ਫੜਾ ਦਿੰਦੇ ,
ਲੋਕਾਂ ਭਾਣੇ ਇਹੀ ਸੁਰਗ,
ਨਰਕ ਵਿਚ ਸੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।
ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਬਾਬਿਆਂ,
ਦਾ ਸੱਚ ਸਾਹਵੇਂ ਆਉਦਾ ਹੈ ,
ਫੇਰ ਵੀ ਅਨਪੜ ਲੋਕ,
ਡੇਰਿਆਂ ਤੇ ਜੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।
ਬਾਬਿਆਂ ਤੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੇ ਰਲ,
ਐਸਾ ਜਾਲ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ
ਵਿਚ ਫਸਾਕੇ ਭੋਲੇ ਲੋਕਾ,
ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਟੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ ;
ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਏ
ਰੁਪਈਏ ਬਾਬੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ,
ਏਹ ਲੰਬੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ
ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ ।
ਕੀ ਬਣੂ ਐਸੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ,
ਸਮਝੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ,
“ਬੱਲ “ਇੱਥੇ ਸੱਚ ਆਖਿਆਂ,
ਝੱਟ ਚ ਲਾਵੇ ਫੁੱਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ ;

ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 9815452153

ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ

ਇੱਕ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਓ ਪੰਜਾਬੀਓ ਪਿਆਰਿਓ,
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਆਪਣੀ ਨਾ ਦਿਲ ਚੋਂ ਵਿਸਾਰਿਓ,
ਬੋਲੀ ਕਿਸੇ ਦੇਸ ਦੀ ਵੀ ਮਾੜੀ ਨਹੀਓ ਹੁੰਦੀ,
ਬੱਸ ਫ ?ਹੀਓ ਗੱਲ ਜਾਨਣੀ ਕਮਾਲ ਹੁੰਦੀ ਐ,
ਲੋਕੋ ਸਾਂਭ ਲਓ ਪੰਜਾਬੀ ਜੇ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਐ..!!
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ?ਅ..?..ਵੀ ਸਿਖਾਓ ਬਈ,
ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਲ ਚ ਪੰਜਾਬ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਬ ?ੀ,
ਵੇਖਿਓ ਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਰੰਗਲੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ,
ਨਕਸ਼ੇ ਚੋਂ ਲੱਭਣ ਨਾ ਰਾਵੀ ਤੇ ਝਨਾਬ ਨੂੰ,
ਪੱਛਮੀ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਬੜਾ ਮਿੱਠਾ,
ਜੀਹਨੇ ਕਰ ਦੇਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਗਾਲ ਹੁੰਦੀ ਐ,
ਲੋਕੋ ਸਾਂਭ ਲਓ ਪੰਜਾਬੀ ਜੇ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਐ..!!

ਭੱਟੀ ਭੜੀਵਾਲਾ

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕੀ ਰਾਜ਼ ?

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਕਰੀਬਨ 25 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਇਆ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਜੋੜੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦਾ ਭਾਰ ਇਕਦਮ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਤੇ ਯੌਨ ਜੀਵਨ 'ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਪਰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਮੋਟਾਪਾ ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਬੰਧ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਆਦਤਨ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇਣ 'ਤੇ ਔਰਤ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੌਨ ਜੀਵਨ 'ਚ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਕਸਰਤ ਹੇਤੂ ਟਾਈਮ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਅਵਤਾਂ 'ਚ ਬੇਹਿਸਾਬ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਏਸਟ੍ਰੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਤੇ ਟੇਸਟੋਸਟੇਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ

ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ : ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਹੁਣ ਆਨਲਾਈਨ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਨਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਅਮਰੀਕੀ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈੱਬ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਲਦੀ ਹਾਰਟ ਟੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਵੇ 'ਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨੌਂ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

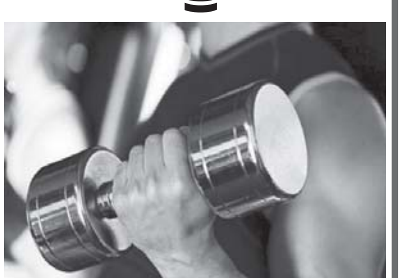
ਤੰਦੂਰੀ ਜਾਂ ਬਟਰ ਚਿਕਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓ, ਨਹੀਂ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ : ਤੁਸੀਂ ਤੰਦੂਰੀ ਜਾਂ ਬਟਰ ਚਿਕਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਸ਼ੰਕਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਸੁਪਰਬਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਪਰਬਗ ਅਜਿਹਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਸੀਜ਼ ਡਾਇਨੈਮਿਕਸ, ਇਕਨੋਮਿਕਸ ਐਂਡ ਪੌਲਿਸੀ (ਸੀਡੀਡੀਈਪੀ) ਦੇ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਜ਼ਨਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੜੱਲੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਪਪਗਟਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਸੀਡੀਡੀਈਪੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਰਮਣਨ ਲਕਸ਼ਮੀ ਨਾਰਾਇਣ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਐਂਟੀਮਾਈਯੋਬਿਅਲ ਰਸਿਸਟੈਂਸ (ਏਐੱਮਆਰ) ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਪਪਭਾਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ 2016 'ਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ 'ਚ 4.80 ਲੱਖ ਲੋਕ ਮਲਟੀ ਡਰੱਗ ਰੈਸਿਸਟੈਂਟ ਟੀਬੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ। ਦਵਾ ਵਿਰੋਧਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਐੱਚਆਈਵੀ ਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਮਾਰਗਰੇਟ ਚਾਨ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਕੰਢੇ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਆਓਗੇ ਤਾਂ ਰੈਗੂਲਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਲ ਏਮਜ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁਣ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਤਾਂ ਸੀਵਰੇਜ ਡਰੇਨਾਂ 'ਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਹਾਲਤ 'ਚ ਸੁਪਰਬਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟਮਾਟਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇਹ ਫਾਇਦਾ !

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਮਾਟਰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ, ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟਮਾਟਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸਰਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਇੰਟਰਵੀਸ਼ਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਮੜੀ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਸਰਚ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 35 ਹਫਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ 10% ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਰਿਸਰਚ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਕਿਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 50% ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਓਹੀਓ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕੋਪਰਸਟੋਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਰਿਸਰਚ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ

ਜਿੰਮ 'ਚ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਖਬਰ ਜ਼ਰੂਰ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਕ ਆਊਟ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਵਾਕਿਆ ਡੈੱਲ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਨਾਲ ਵਾਪਰਿਆ। ਡੈੱਲ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ 22 ਸਾਲ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਦੀ ਮਧਾਪੁਰ 'ਚ ਵਰਕ ਆਊਟ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਵਰੁਣ ਬੈਕ ਮਸਲਜ਼ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ 'ਚ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਡੈੱਲ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਜਿੰਮ 'ਚ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੀ। ਇਸੇ ਦਰਮਿਆਨ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲੱਥਪੱਥ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਮ ਦੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਠਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਪਰ ਉਸ ਇੱਕਦਮ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਵਰੁਣ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਲੀਨਕ 'ਚ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬੀਪੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਪਲਸ 40 ਤੱਕ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ। ਵਰੁਣ ਵਿਸ਼ਾਖਾਪਟਨਮ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਵਰੁਣ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਸੀ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਿੰਮ 'ਚ ਹਾਰਡ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਟੂਥ-ਬਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ, ਬੱਸ ਬਟਨ ਦਬਾਓ

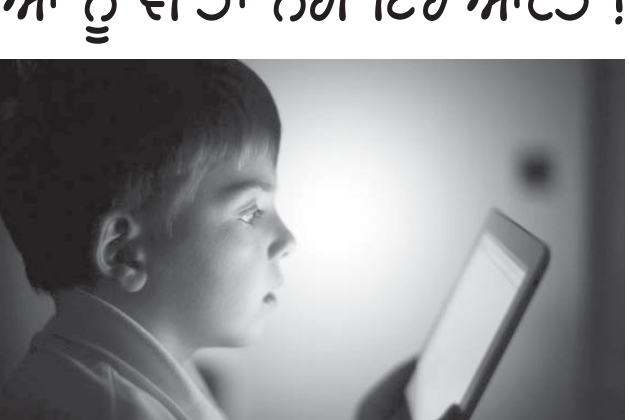
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੈਂਡਜ਼-ਫ੍ਰੀ ਟੂਥ-ਬਰਸ਼ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਸਿਰਫ਼ 10 ਸੈਕੰਡ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਟੂੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ 108 ਦਿਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਪਨੀ ਮੁਤਾਬਕ ਐਮਾਬਰਸ਼ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦ ਘਸਣ, ਕੁੱਲਾ ਕਰਨ ਤੇ ਫਲਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੱਦਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬਟਨ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। 10 ਸੈਕੰਡ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਦੰਦ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਿਸਲਜ਼ ਵਾਲਾ ਮਾਊਥ ਗਾਰਡ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਿਲੀਕਨ ਦਾ ਮਾਊਥਪੀਸ, ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਪੀਸ ਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਕੈਪਸੂਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬਟਨ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। 10 ਸੈਕੰਡ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਦੰਦ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਿਸਲਜ਼ ਵਾਲਾ ਮਾਊਥ ਗਾਰਡ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਐਮਾਬਰਸ਼ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਾਊਥਪੀਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰੈਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਿਲੀਕਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਵੱਲ 3ਡੀ ਬਰਿਸਲਜ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨੇ ਸਾਫ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਮਸੂੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਇੰਨੇ ਹਾਰਡ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਚਮਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਵਧਾਨ ! ਕਿਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਇੱਕ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸ਼ੰਕਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਅਮਰੀਕੀ ਵਰਜੀਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੌਸਪੀਟਲ ਦੇ ਮਾਰਕ ਡੇਬੋਅਰ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਡੇਬੋਅਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਦੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਅਪਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਛ ਹੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। 'ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਓਬੈਸਿਟੀ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਸ਼ ਹੋਈ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 10,186 ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਓਰ ਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸਟੱਡੀ ਹੋਈ। ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਤੈਅ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਦਸ਼ਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਆਮ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਦਿੱਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਓਰ ਬੱਚੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਵਜ਼ਨੀ ਸਨ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸੇ। ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਵਜ਼ਨ 4.5 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਵਿੱਚ 69 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ਼ੰਕਾ ਹੈ।

ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਆਦਤ !

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਡਰਾਈ ਆਈ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਸਰਚ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ।



ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਐਕਸਪਰਟ- ਹਿਊਸਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਟੋਮੇਟ੍ਰੀ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਆਪਟੋਮੇਟ੍ਰੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾ. ਐਂਬਰ ਗੈਡਮ ਗਿਆਨਨੋਨੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਬਿਨਾ ਪਲਕ ਝਪਕਾਏ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਾਈ ਆਈ ਸਿਸਟਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕਾਉਣਾ ਨਾਲ ਗਲੈਂਡ੍ਰਸ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਰਿਸਰਚ- ਰਿਸਰਚ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦਿਨ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕਰੀਨ ਉੱਤੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਐਂਬਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਰੇਂਟਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਲਾਲੀ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਤੇ ਜਬਰਨ ਪਲਕਾਂ ਝਪਕਣਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਗ਼ੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਡਾ. ਐਂਬਰ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਬਰੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 20 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

EXERCISE IMPROVES FERTILITY IN WOMEN

The resulting hormone imbalance can cause irregular or absent menstrual periods, weight gain, acne, excess hair on the face and body, or thinning

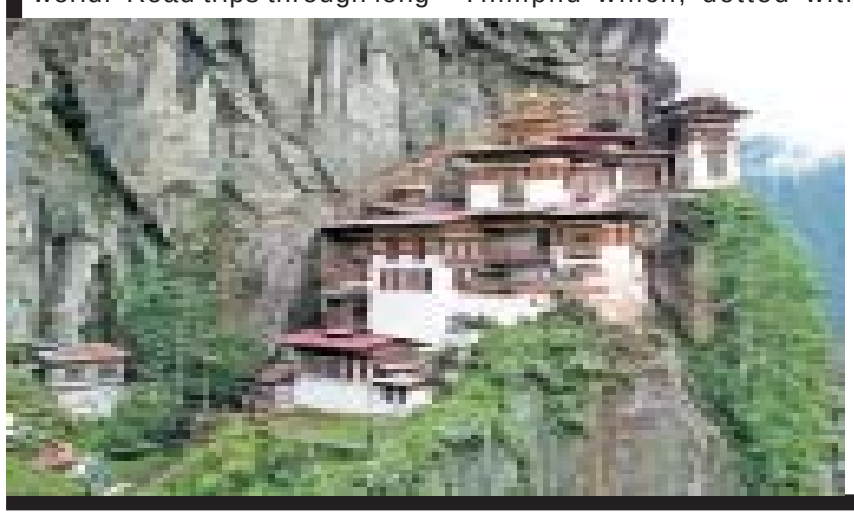
Exercise and weight loss improves ovulation in women who have polycystic ovary syndrome (PCOS), a common hormone disorder that often causes infertility, a new study says. "The findings confirm what we have long suspected - that exercise and a healthy diet can improve fertility in women who have PCOS," said one of the study authors, Richard Legro, a professor at Penn State College of Medicine in Pennsylvania. Polycystic ovary syndrome is the most common cause of female infertility. The condition occurs when a woman's body produces slightly higher than normal amounts of testosterone and other androgens, sex hormones associated with male traits. The resulting hormone imbalance can cause irregular or absent menstrual periods, weight gain, acne, excess hair on the face and body, or thinning hair on the scalp. Women with PCOS often take birth control pills to regulate the menstrual cycle and reduce the level of androgens in the body as past research has indicated that pretreatment with a short-term course of birth control pills can raise pregnancy rates among women with PCOS. The latest study examined the differences in pregnancy outcomes among 149 women with PCOS who either took birth control pills, underwent lifestyle modification or a combination of the two interventions for a four-month period. The participants were between the ages of 18 and 40. The researchers found that women who participated in the lifestyle modification intervention and took birth control pills were more likely to ovulate than women who were assigned to take birth control pills. "The research indicates preconception weight loss and exercise improve women's reproductive and metabolic health," Legro said. The study was published in the Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism

The attractive calmness of THUNDER DRAGON LAND

After smoggy, sooty Delhi, the crisp air at Bhutan›s Paro airport is unmistakable and, descending after a three-hour flight, the first instinctive reaction is to breathe in a lung-full of the clean, soft and scented air.

A light drizzle only adds to the magical feeling of landing in the Land of the Thunder Dragon. The airport looks small - maybe a few of them could easily fit into Delhi›s T3 - but is more homely When the captain announced that the plane was heading for the final approach, a frequent flyer began a conversation of how his company provides professionals for various businesses in Thimphu and other cities. It was only when the landing gear hit the tarmac that one realised that the pilot had skilfully negotiated one of the most difficult landings in the world. Road trips through long-winding mountainous roads aren't everyone's forte. Stocking up enough medication to avoid throwing up, this writer was sure that the 90-minute drive from Paro to Thimphu would be a forgettable one. The sheer beauty, however, leaves one stunned. Surrounded by snow-clad mountains, apple, peach orchards and a river with clean water running parallel to the road, the breathtaking beauty of the landscape leaves one in awe.

The fluttering prayer flags added to the mystical beauty of the countryside. The feeling was stunning and humbling at the same time. After a 54 kilometre drive, we entered Thimphu which, dotted with buildings strictly following traditional aesthetics, looked like out of a dream. Clean roads with barely no traffic showed how much the citizens take care of the city. Revved up by the sights, one is looking forward to a walk outside the hotel. A faint Tibetan horn sounds the beginning of prayers. As the clouds cleared I caught a glimpse of the gigantic Buddha Dordenma. Made of bronze and gilded in gold, the Shakyamuni Buddha statue glitters under the crisp sunlight and sea blue skies. A 15-minute drive away, the resplendent statue, standing tall at a height of 169 feet, offers an unforgettable view of the enchanting and exhilarating country. The sense of calm and unhurried life in Thimphu is evident. Travelling alone is not a problem here. Welcoming and helpful locals add to the charm. Walking into the Centenary Farmers Market, one is overwhelmed by the cleanliness and order that the Bhutanese have. With fresh vegetables, fruits and the humble dried fish all in a beautiful ensemble, the market is a riot of colours. With no bargaining, the market also has a sense of orderly calm



An hour of video game daily can make girls fat

Young women who play computer games for an hour every day are at increased risk of gaining unhealthy weight, warns new research. Those women who spend two hours daily in playing computer game are at risk of gaining additional 3.7 kg after a period of five years, the findings suggested. The research that followed more than 2,500 Swedes in their 20s for five years found no such impact of video games in men. The participants responded to a survey on three different occasions: in 2007, 2008 and 2012. Researchers used the survey to investigate whether the amount of time young people spend e-mailing, chatting or playing computer games in their free time affects their body mass index (BMI). The results showed that women of normal weight who played computer games for at least one hour a day were more likely to become overweight (measured as a BMI over 25) during the five-year study period compared with women who did not play. "The increased BMI in those who played computer games for more than two hours a day would for a young woman of average height and weight equal an additional weight gain of 3.7 kilos," said one of the researchers, Sara Thomee from Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg in Sweden.

GROUP discussion improves lie detection

In the study, the researchers designed four experiments to test if individuals can do better to detect lies as a group

Just because you get away with a lie to your wife does not mean you would be lucky in front of a group. Researchers have found that groups are consistently more accurate in distinguishing truths from lies than one individual is. The group advantage in lie detection comes through the process of group discussion, not the product of a 'wisdom of crowds' effect, the results published in the journal Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), showed.

"We find a consistent group advantage for detecting small 'white' lies as well as intentional, high-stakes lies told for personal gain," said one of the researchers Nicholas Epley, professor at the University of Chicago Booth School of Business in the US. "This group advantage seems to come through the process of group discussion rather than statistical aggregation of individual opinions," Epley said.

Need a partner for work TRY DOGS

Are you a fitness freak looking for a partner who can give you company? Take your dog along. Cameron Diaz, Nicole Richie, Amanda Seyfried and Nikki Reed are just a few of the stars who were spotted out and about with their pooches, and now it''s time you too did the same.

A new study from Drontal shows that 40 percent of females have said the reason they purchased a dog was for exercise and 80 per cent of females claim that they do more exercise since having a dog, reports femalefirst.co.uk.

Rob Jones, personal training instructor from StrideFit, said: "Keeping fit with your dog can be a fun thing to do that will help increase the special bond between you and your pet."

Jones added: "However, you need to ensure you're not biting off more than you can chew by making sure you plan your training properly and increase time, distance or intensity gradually. Remember to check for signs that your dog is getting tired too, you know when you've done enough, but do you know when your dog has?"

Top tips for for working out with your pet:

Choose wisely: Choose something that you love and you''ll be more inclined to keep exercising with your pooch long-term. This could be scenic hikes, agility training, rugged trail runs, cycling or even sea swims. The list is varied and endless, ensure however, the exercise is also appropriate for your dog. Choose the right time: Best for you and your dog not to run during the hottest time of the day. Dogs deal with heat loss mainly by panting and tend not to be able to keep cool as easily as their owners. If your dog has a thick coat, try to avoid exercising in the hot midday sun. Also take a bottle of water and a collapsible dish with you to keep the pet hydrated. Get fit and have fun: Mix it up, turn away from the usual long distance running and incorporate your dog in the exercise. Try turn your dog's favourite games into a workout with the simple 'fetch' workout, for example after warming up throw a ball whilst waiting for your dog to return, start squatting, lunging or perform some press-ups. Or even try football with your collie or tug-of-war with your terrier.I

Hit the treadmill to sharpen your memory

No point hopping on to that massive burger while shopping if you cannot remember where you parked your car. For, a fit body has a friend in long-term memory. Those who are less fit have a harder time retaining information, research says. "The findings show that lower-fit individuals lose more memory across time," said Kimberly Fenn, an assistant professor of psychology at Michigan State University. To prove their point, the researchers tested 75 college students during a two-day period.Participants studied related word pairs such as "camp" and "trail". The next day, they were tested on the word pairs to evaluate long-term memory retention. Long-term memory is anything remembered more than about 30 seconds ago. Aerobic fitness was gauged by oxygen consumption derived from a treadmill test and factored with the participants' weight, percent body fat, age and sex. "A surprising number of the college students were significantly out of shape and did much worse at retaining information than those who were extremely fit," Fenn noted

Go for pole fitness for fit, flexible

Inspired by the benefits of an all-body work-out that improves strength, flexibility and confidence, several men and women are trying pole fitness, a gymnastic workout. Pole fitness is said to be the most comprehensive and result-oriented workouts possible. It demands the strength of gymnastics, the focus of yoga and gets the heart racing faster than any treadmill, reports femalefirst.co.uk. According to Aurelian Sports, a new pole fitness and premium fashion brand, the benefits of the regime include:

Strength : Pole athletes have some of the best bodies in the world because lean muscles are developed through performing many sets of resistance exercises whilst practice for a routine.

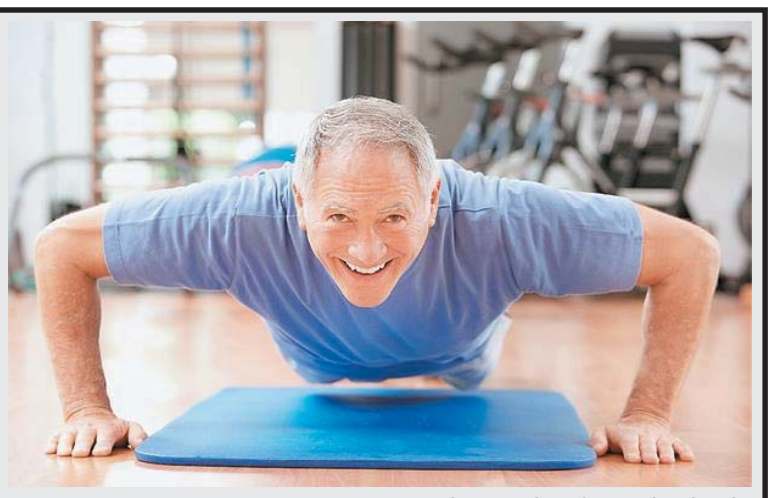
While learning a three-minute routine during a pole fitness class, you will work multiple sets of muscle groups. The result is, after eight weeks, you'll notice your arms getting stronger, your stomach becoming more toned and your legs looking better.

Weight Loss: In an hour's class you will burn around 300 calories. The big plus is you will build tone and muscle in your arms and legs and strengthen flabby areas such as your bottom and upper arms, which can be hard to target at the gym. It also improves balance, coordination and agility and core strength.

Flexibility : It's a fact - if you don't stretch, the older you get, the smaller and tighter your muscles become leading to greater difficulty in movement. You basically start to loose ease of motion as your muscles become tighter.

Builds self confidence: Pole fitness creates body awareness and develops self-confidence. You'll learn to see yourself. You'll regularly be studying your position on the pole in the mirror, examining your own legs, arms, tummy, bum and even your toes to work out what your best angles are, how to hold a position and what moves you can perform.

A healthy life not only helps in fighting fatal diseases but also relieves stress. dailylife talks to fitness experts to know how the elderly can stay



Age Gracefully

Too old to exercise? No, you are never! Age never comes in the way of exercising. You can hit the gym, join yoga class or do any form of exercise at any age in order to remain fit. And this is a must in today's stressful life. Today, everybody wants to be physically fit in order to lead a healthy and happy life. A healthy life not only helps in fighting fatal diseases but also relieves stress. We talk to fitness experts to know how the elderly can stay fit. "Senior citizens can join gym without worrying about any side effects," says Sunil Kumar, a fitness trainer at a gym in Chandigarh. "Before they hit the machines, we always ask them to consult doctors as their bodies undergo changes, such as loss of stamina, energy and muscle mass. "People with type 2 diabetes can improve their health by making little changes in their exercise regime," he adds. Yoga too is an excellent form of exercise and is often preferred over other forms of fitness. This is true especially with the elderly who face problems like loneliness, retirement, fear, neglect, slow metabolic rate, memory loss, and yoga works as a blessing for senior citizens. However, proper guidance is a must. "Yoga aims to put together the body and the mind. It brings along with it many blessings as it helps in managing stress, removing toxins from the body, makes the immune system strong, lowers blood pressure, regulates sugar levels, manages cholesterol and reduces the risk of diabetes and stroke," says Sheojee Singh, a yoga instructor in Chandigarh. "With regular practice of yoga, we help the elderly not only in fighting diseases but also finding peace with themselves," she adds. Sunaina Lamba, a city resident, who practices yoga regularly, says, "Ever since I started practicing yoga my outlook towards life has changed. I have not only lost weight but also become more calm and patient. I shall continue practicing it for the rest of my life.''

Turn the coronavirus crisis into an opportunity

It is not merely a public health scare. Decarbonise the economy, reduce air travel, and ban wildlife trade

The planet is in intensive care, and it has taken a possible pandemic to shake us out of our inertia. One of the world's biggest economies, China, came to a halt when the coronavirus was detected. To date, it has affected over 100,000 people in more than 100 countries. Incidentally, the disease was thought to have been transmitted to humans via bats and pangolins, although further research is still needed on its origins.

But the virus is more than just a health crisis. It is symptomatic of all that we have unleashed on our planet in the name of development. As we course-correct to combat the coronavirus, even the short-term measures that have been put in place to contain the virus have helped improve the planet's condition. A recent report of Carbon Tracker, a London-based not-for-profit think tank researching the impact of the climate crisis on financial markets, said that China staved off a quarter or more of its Co2 emissions in two weeks by stopping work at manufacturing units and construction sites to quarantine its workers. These restrictions led to fewer numbers of vehicles on the road, and air travel dropped by 70%. The European Space Agency and NASA images showed a drop in pollutants like nitrogen oxide that lead to respiratory diseases, asthma and breathing problems.

Another decision made by the Chinese authorities could have far-reaching implications for the planet. Since the coronavirus is believed to have originated from a wildlife food market, the authorities banned consumption of wildlife meat. A massive crackdown has been initiated on wildlife farms and breeding centres. This could help the conservation of a number of species, in particular the pangolin that has been on the verge of extinction. Pangolin meat is considered a delicacy, and their scales are used in traditional medicine. Experts, however, remain sceptical about whether the ban on wildlife trade will be permanent, and if the restrictions will apply to traditional Chinese medicine as well.

Are these measures too little, too late? In 2018, the Intergovernmental Panel on Climate Change Special Report on 1.5°C had said that any warming of 1.5°C is not considered "safe" for most nations, communities, ecosystems and sectors, and poses significant risks to natural and human systems. The same report added: "The principal vectors for dengue fever, chikungunya, yellow fever, and the zika virus — are projected to increase in number, with a larger geographic range by the 2030s than at present, which could put more individuals at risk of the diseases they carry, with regional differences." And, prophetically, the report stated that incidents of zoonotic diseases will grow.

It's taken a disease in a small province in China to bring the world to a halt. But if we continue to treat this as just a "health crisis", we are signing ourselves up for more pandemics. The Amazon fires and Australian bushfires are symptomatic of our inertia on climate. And, yet, a state of crisis could give us opportunities to heal the planet. The reduced emissions, even if temporary, means a far lesser number of people are exposed to air pollution, and serve as an example that significant policy shifts aimed at decarbonising our economies could help improve lives. Can we use the coronavirus epidemic as an opportunity to decarbonise our economy, and shake us out of our inertia to respond to the climate crisis? We can cut fossil fuel consumption and air travel, and ban wildlife trade to save ourselves from pandemics, and also help the planet to heal.

Tackling coronavirus: Lessons for India

Widen testing, restrict travellers, cancel public events, and be ready with Plan B

The math is inescapable. In late February, Italy had 600 confirmed cases of coronavirus. That number is now in excess of 10,000. Some people are terming that exponential growth. It isn't. But it is geometric growth. And very worrying. Experts in the United States (US), which had around 600 cases at the beginning of this week, are expecting a similar so-called hockey stick curve this week. India has around 60 confirmed cases of coronavirus now. This number will increase. The good news is that there's no community transmission as of now — but that too could change. By now, India has had enough time to study the responses of China, South Korea, Italy and the US. What should it do?

The first thing is to widen testing. South Korea cracked down on the disease's spread through aggressive testing. India should make sure it has enough testing kits and also explore using the shorter-duration test China used (most European nations and the US say it isn't 100% accurate but this is not the time for the great to get in the way of the merely good enough). The second is to restrict and regulate international travel and travellers — inbound as well as outbound. India has already done some of this. It needs to do more, including, and controversially, a restriction on travellers from the US. The third is to cancel public events. Experts call this social distancing. In both China and South Korea, this helped reverse the trend in terms of new cases.

Finally, India should be ready with Plan B. At some point, when the number of cases crosses 1,000, maybe 5,000, contact tracing will stop making sense.

Real
Desi Times
रेमी टाइमस
www.desitimes.ca
Weekly
QCNA

JOB VACANCY

TANDOOR COOK WANTED BY ESTAB-LISHED RESTAURANT. ALSO WANTED KITCHEN HELPER.

CALL

514-685-0000

VOLUME 7, ISSUE NO # 419 FRIDAY, 14 March, 2020, MONTREAL TEL : 514-827-2929

Coronavirus: Canadian Parliament shut, Trudeau quarantined

Canadian authorities advise cancellations of major events and are cautioning against unnecessary travel.

Canada shut down against all nonessential travel outside the country while Prime Minister Justin Trudeau governed remotely from his home, in self-imposed quarantine after his wife tested positive for the new coronavirus.

Dr Theresa Tam, the chief public health officer, also advised more social distancing, and no handshakes or kisses.

The Canadian government is advising the cancellation of all large events such as concerts. Transport Minister Marc Garneau said cruise ships with more than 500 people will not be able to dock in Canada until July 1.

Overseas flights returning to Canada will also be restricted to a small number of airports in the country.

Canada's House of Commons voted to shut down for at least five weeks to help ensure lawmakers do not contribute to the spread of the virus.

The moves came a day after Trudeau's wife tested positive for the virus after returning from the United Kingdom. The prime minister himself has been in self-imposed quarantine. Trudeau said on Friday that his wife has mild flu-like symptoms but is doing fine. He said neither he nor their three children are showing symptoms.

More than 5,000 people have died and over 137,000 are infected globally, according to the World Health Organization. Nearly 70,000 victims have recovered, according to Johns Hopkins University, which is tracking the virus.

All parties in the Parliament of Canada agreed to the suspension, which means lawmakers will miss two weeks of sessions since they had previously planned to be away next week and two weeks in April. The House is scheduled to next meet on Monday, April 20.

This just shows you how seriously our government and members of the house are taking this," Government House leader Pablo Rodriguez said.

Part of the deal for closing Parliament for five weeks was ratifying the United States-Mexico-Canada Agreement (USMCA), the new version of the North American Free Trade Agreement.

Rodriguez said lawmakers have passed legislation to ratify the USMCA, and the Senate is expected to follow suit later Friday.

The suspension of the House of Commons means the federal budget won't be presented March 30 as Finance Minister Bill Morneau had promised.

Rodriguez said the federal budget will be announced at a later date. Trudeau was spending Friday in briefings, phone calls and virtual meetings from home, including speaking with other world leaders and joining a special Cabinet committee discussion on the coronavirus.

COVID-19: Quebec nurses given power to write a note if you need to miss work because of coronavirus

MONTREAL — The Quebec College of Physicians on Friday announced it has authorized the province's nurses to write notes to employers for people who need to miss work due to COVID-19. The order specifically grants nurses the power to write notes to authorize people to be off work for 14 days, the length of the recommended quarantine or self-isolation period for people who test positive for the novel coronavirus. Generally, it's only the province's doctors who can issue such a note for Quebecers who need to miss work for medical reasons.The College said the decision was meant to limit the exposure and travel of patients infected with COVID-19 and improve access to the public health system. "This is an exceptional situation and we need to consider all possible avenues to optimize the role of doctors and other health professionals," said Dr. Mauril Gaudreault, president of the College, in a statement.