





# ਸਨੌਰੀ ਸਿਹਤ

## ਦਿਲ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਮੋਟਾਬਾ

### ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ

ਦਿਲ ਐਸਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪੰਪ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਕੀਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਮਿੰਟ 5 ਤੋਂ 6 ਲੀਟਰ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਭੇਜਦਾ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਤੱਤ੍ਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਡੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪੇਪੜੀ ਜਿਹੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਐਥਰੋ-ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਕੋਰੋਨਾ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸਟੀਜ਼' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾਡੀ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਟਰੋਕ; ਦਿਲ ਦੀ ਨਾਡੀ 'ਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ; ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾਡੀਆਂ 'ਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ (ਗੈਂਗਰੀਨ) ਉਗਲਾ ਕਾਲੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਝੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸਟੀਜ਼: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੇਪੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵੱਡਾ ਦੌਰਾ ਪਵੇ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਦਰ ਘਟੀ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਰਤ ਸਮੇਤ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੋਵੇਂ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਤਹਿਤ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਚਾਂਸ, ਗੇਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਚਰਬੀ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੁਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੁਗਰ, ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਈ ਜਾਣਾ ਪਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ। ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਣ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਮਰ (ਅੰਦਰਾਂ ਦੀ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ), ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਕੱਪੜਾ-ਭੂਮੀ ਤੇ ਜਿਸ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਿਜ਼ਿਜ਼ ਤੇ ਅੰਟੀ ਅਕਸੀଡੈਂਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ, ਅਲਪ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਰਿਹਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਿਹਿਤ (ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਟੋਨਡ) ਦੱਧ ਵਰਤੋਂ। ਰੈਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੁੱਕਤ (ਚਿਕਨ) ਲਾਹੋਵੰਦ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਵੀ ਅੱਲ੍ਹਗ ਅੱਕਰੋ-ਸਕਲੀਰੋਜ਼ੀਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਲ ਦੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਭੋਜਨ (ਮੀਟ-ਮੁਰਗਾ, ਆਂਡਾ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ) ਚੌਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਐਲਡੀਐਲ (ਲੋਅ ਡੈਨਸਿਟੀ ਲਾਇਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਏਬਰੋ-ਸਕਲੀਰੋਜ਼ੀਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਲ ਦੀ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਵੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਲ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਐਚ ਡੀ ਐਮ ਡੈਨਸਿਟੀ ਲਾਇਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੋਵੰਦ ਹੈ। ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

(ਮੈਲ) ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਇਲ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਐਚ ਡੀ ਐਮ ਡੈਨਸਿਟੀ ਲਾਇਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਸਾਡੇ ਲਈ ਲਾਹੋਵੰਦ ਹੈ। ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

(ਸਾਧਾਰਨ ਭਾਰ ਤੋਂ 10-30% ਵਧੇਰੇ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 2-6 ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਵੇਸਟ' ਤੇ 'ਹਿੱਪ' ਦੀ ਨਾਰਮਲ ਅਨੁਪਾਤ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ 0.85 ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 0.95 ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਿਟਨੋਸੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਐਚ ਡੀ ਇਹ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਡੀਆਂ ਤੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੱਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰਟ ਅਟੈਕ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਜਾਂ ਤਿਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਸੁਗਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼, ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਇਲ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸੁਗਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 80% ਰੋਗੀਆਂ ਸੈਚੂਰੋਟ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਬਨਾਸਪਤੀ ਘਿਓ, ਕੋਕੋਨਟ

ਦੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਬਚਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੁਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਓ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਿਜ਼ਿਜ਼ ਤੇ ਅੰਟੀ ਅਕਸੀਡੈਂਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ, ਅਲਪ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਰਿਹਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਿਹਿਤ (ਸਕਿੰਮਡ ਜਾਂ ਟੋਨਡ) ਦੱਧ ਵਰਤੋਂ। ਰੈਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਮੱਛੀ ਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੁੱਕਤ (ਚਿਕਨ) ਲਾਹੋਵੰਦ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਵੀ ਅੱਲ੍ਹਗ ਅੱਕਰੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ। ਛਾਣ-ਬੂਰੇ (ਸੁਝੇ) ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰ ਦੀ ਬਚਬੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਸਮੋਕਰਜ਼' ਵਾਲੀ ਬੰਧ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਸਿੰਮ ਹੀ ਜਾਓ; 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਤੇ ਚੁਸਤ ਦਰਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੁ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵਦਿ। ਇਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਬਚਬੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੇ ਪਾਮ ਆਇਲ ਦਿਲ ਲਈ ਮਾਤ੍ਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਅਵੇਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ 'ਸਿਮਾਣੇ ਦਾ ਆਖਿਆ ਤੇ ਅੱਲੇ ਦਾ ਖਾਧਾ ਬਾਅਦ 'ਚ ਪਤਾ ਲਗਦੇ'। ਅੱਲੇ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੁੰਗਲੀ, ਕਨੋਲਾ ਤੇ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ; ਪ੍ਰਦਾ ਸੁਰਜ-ਮਖੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੋਹਿਦਿਜ਼ ਬਦਲ ਕੇ ਵਰਤੋਂ। ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਹੋਵੰਦ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਸਿੰਮ ਹੀ ਜਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਸਿੰਮ ਹੀ ਜਾਓ; 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਤੇ ਚੁਸਤ ਦਰਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੁ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵਦਿ। ਇਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰ ਦੀ ਬਚਬੇ ਤੇ ਸਵਾਦ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ

# YUBA CITY TO SWEAR IN PREET DIDBAL FOR MAYORAL TERM

## First Sikh Woman Mayor Calls It An Honor to Lead Her Community, Serve as Role Model For Young Women

The Yuba City City Council will swear in Vice Mayor Preet Didbal as Mayor on Tuesday, December 5. This unprecedented ceremony will take place at 6 p.m. in Council Chambers at the start of the regular City Council meeting, with a reception to follow. Didbal was elected to her first term in 2014 after eight years serving on the Yuba City Planning Commission and two years on Sutter County Planning Commission. Beating the odds and breaking both cultural and gender barriers, she is the first Sikh American woman to be elected Mayor in the United States. The City of Yuba City is proud to usher in a new era of leadership in municipal government. Didbal's history-making rise to the highest elected office in municipal government is evidence of the progress we have made for diversity throughout our country.

"I'm incredibly humbled by and grateful for the responsibility our community has invested in me," she said. "This is such an honor and incredibly exciting, for me and even more so for my family. It is truly the manifestation of the American dream."

Vice Mayor Didbal was born and raised in this community, after her parents immigrated from India to Yuba City in 1968. The daughter of farm laborers, Preet worked alongside her parents in the peach and prune orchards and on the graveyard shift at a cannery

during the summer. She became the first in her family to attend college, pursue a master's degree, and follow a path to leadership in local government, culminating in her election to the Yuba City City Council.

"I lost my dad several years ago, but this was something we had talked about before he passed away," Didbal said. "It was part of his dream for me, because he knew I had a passion for our community and a heart for service."

Vice Mayor Didbal said her priorities, in part, for the City will continue to be its youth, infrastructure and public safety. She is committed to addressing issues related to youth, homelessness, furthering the progress of the Fifth Street Bridge replacement project, and fostering economic development opportunities through partnerships with other Yuba-Sutter agencies. She also plans to stay vigilant on ordinances to regulate marijuana and draw from her roots as planning commissioner in pri-

oritizing infrastructure and development, with a key focus on infill opportunities. "I'm eager to see the goals and initiatives I have for the citizens of Yuba City through to fruition, building on our council's accomplishments and following through on the commitments I've made to enhance the quality of life for all of our community members," she said. "Just as my parents wanted a better life for their children in coming to Yuba City, I want a better life for all our citizens, in all capacities, for the greater good of our entire community."

During the next year, Didbal said she wants to further streamline the government process, removing red tape to expedite projects, ensuring transparency and establishing efficiencies in operations. Additionally, she plans to continue to improve the hiring process, expanding on efforts she led this year to consolidate hiring-related activities into a single day at Yuba City Police Department.

Didbal championed the Summer at City Hall, a three-week program, where students from Yuba City Unified School District high schools spend nearly 100 hours at City facilities to learn what encompasses a job in government and the path to such a career. Her goal is to obtain additional grants and funding to continue the program's civic engagement connections not only for Yuba City youth, but also for students in surrounding regional schools.

"Councilmember Didbal has

been a tremendous asset to our City for more than a decade, helping shape the way we live, work, and play for the betterment of our entire community," said City Manager Steve Kroeger. "Her professionalism and passion have been paramount, and I look forward to her leadership in serving Yuba City and our surrounding region."

Didbal was born and raised in Yuba City, attending Franklin and Lincoln elementary schools, Gray Avenue School, and Yuba City High School. She graduated from Yuba College and went on to University of California, Davis, and Sacramento State, where she earned her bachelor's degree in Physical Education/Physical Therapy. She went on to earn an MPA with a concentration in health administration from University of San Francisco.

An active member of the community, Didbal is a member of the Sutter County First 5 Children and Families Commission, community team coach for Girls on the Run, and a leader in conducting Community Health and Safety forums. She collects backpacks for Western Farm Workers families every fall, volunteers for Back to School to support low income families, and participates in area charity runs to support community programs. In 2015, she was awarded Woman of the Year by Congressman John Garamendi, who recognized that her "personal devotion rests in a desire to give back to the community that has given her so much." For more than 19 years, she has been a civil servant, working primarily for the California Correctional Health Care Services before transitioning to the State Compensation Insurance Fund in 2015. Her daughter, Arianna, is in her freshman year at Willamette University on an academic scholarship and plays for its volleyball team. And Didbal continues to care for her elderly mother, Gurbaksh.



**Sex Problem**

**ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ**  
ਪੁਰਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ  
ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ

E-mail:- shweat077@yahoo.com  
www.surajvanshipharmacy.com

**ਅਸਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਬੁਢਾਪੇ 'ਚ ਜਵਾਨੀ ਮਾਣੋ**

**ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਲਈ ਸਿਹਤ ਰੀਯੰਗ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹੀ ਤਿੱਲਾ (ਸੁਪਰ ਪਾਵਰ)**

ਅੱਜਕਲੁ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਚਤ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਗਰਮੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, ਖੂਨ ਨਾ ਬਣਨਾ, ਖਾਂਦਿਆਂ ਪੀਂਦਿਆਂ ਸੁੱਕਦੇ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਤਮਾਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਹੋਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਜਮਾਈ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਪਾਵਰ ਤੇਲ ਦੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਏ ਗੁਜਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



**ਸਕੈਮ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਜੋਸ਼  
ਅਤੇ ਮਨਚਾਹਾ ਟਾਈਮ**

**ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਹਰ ਉਮਰ 'ਚ ਹਾਸਲ ਕਰੋ**

ਡਾ. ਨੰਦ ਕਿਲੋਰ ਓਬਰੋਈ  
ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਰਤਨ  
ਰਜਿ. ਨੰ: 59/A/YPB.

ਨਾਨਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਕੌਰੋ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹੀ  
(ਸੁਪਰ ਪਾਵਰ) ਤੇਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ  
ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਸਿਹਤ  
ਬਣਾਓ**      **ਵਾਲ ਝੜਨਾ  
ਜਾਂ ਸਫੈਦ ਹੋਣਾ**

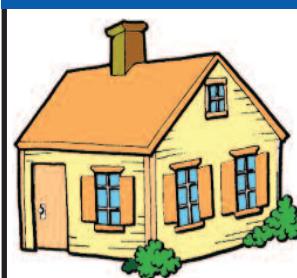
**Surajvanshi Pharmacy (R)**

**MANUFACTURE & EXPORTER OF HERBAL PRODUCTS**

**25, New Model Town, Jalandhar (Punjab) INDIA.**

**Contact : Dr. Shweat Oberoi +91-98155-33933**

## Low Rate Loans



**Real Estate Loans**

**Construction Loans**

**Commercial Loans**

**Business Loans**

**Apartment Loans**

**Loans up to \$30 Million**

**Credit or income problems are welcome**

**ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹੇਂਡਿਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਨਕਮ ਪੱਕ ਹੈ,  
ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਬੱਸ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਨ ਕਰੋ**

**For more information Call:-**

**(408) 307-6331**

# ਸੰਪਾਦਕੀ

**ਪ੍ਰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੌਜਾਂ ਦਾ ਗੱਠੋੜ ਖੁਲਨਾ**

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਸਮਗਰਿਆਂ ਅਤੇ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਐਸ. ਟੀ. ਐਂਡ. ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਾ ਸਮਗਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਰੈਕ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਔਰਤ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਦਾ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਾ ਪੁਲਿਸ ਸਮੇਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਚਿੱਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਦੋਸ਼ੀ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਗੈਂਗਸਟਰ ਕੁਲਪੀਤ ਇਸ ਉਰਫ਼ ਨੀਟਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਗੈਂਗਸਟਰ ਸੁੱਖੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਚੈਟਿੰਗ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਪੁਲਿਸ ਕਾਲ ਡਿਟੇਲ ਅਤੇ ਚੈਟਿੰਗ ਦਾ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੁਟ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੱਚੀ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਭਿਣਕ ਪੁਲਿਸ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਗੋਰਖਧੰਦੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਖੁਫੀਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਖਤਰਨਾਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਅਤੇ ਗੈਂਗਸਟਰ ਬੰਦ ਹਨ। ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਾਇਨਾਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਲ੍ਹ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਨਾਲ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਅਮਨ-ਚੈਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਸਮਗਰਿਆਂ ਜੇਕਰ ਨਾ ਰੋਕੀ ਗਈ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

-ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ ਏ

Balbir Singh M.A.

Editor in Chief & Publisher

e-mail: bsma54@gmail.com

Tel : 510-938-7771, Ph : 510-516-3536

36415 RUSCHIN DR. NEWARK, CA 94560

Pardes Times (2nd office)

Ranjit Kandola ,Managing Editor

530-315-1020, email-Kandola@macloans.net

Buta Ram Joshi Staff Reporter, Fresno 559-803-0055

Web designed www.pardestimes.com

by Aman Bansil 510-589-2245

The Pardes Times And People Associated With It Are Not Responsible For Any Claims Made By The Advertisers And Don't Endorse Any Product Or Services Advertised In The Pardes Times. Please Consult Your Attorney Before Buying/Hiring Contracting Through The Ads Published In The News Paper. The Pardes Times Is In Business Of Selling Spaces And Claims Made By Advertisers Are Not Tested/Confirmed By An Independent Source.

# ਕੀ ਆਪਾਰ ਦਾ ਡਾਟਾ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਸਾਂਝਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਧਿਕਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ, ਰਾਸ਼ਨ, ਮੋਬਾਇਲ, ਬੈਂਕਿੰਗ ਆਦਿ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਾਟਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਵਿਵਾਦ ਵੀ ਉਠਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਆਧਾਰ ਅਥਾਰੇ ਦੇ ਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅੜ੍ਹੇ ਭੁਸ਼ਣ ਪਾਂਡੇ ਨੇ ਕੁਝ ਸੰਖੇ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੀ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀ. ਡੀ. ਐਸ. ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਤੱਕ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਆਧਾਰ ਨੰਬਰ ਅਟੈਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਆਧਾਰ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਕੱਚਾ ਚਿੱਠਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਵਾਬ: ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਿੰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ, ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ, ਮੋਬਾਇਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੁਕਿਆ ਸਾਰਾ ਡਾਟਾ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੈਂਕਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਟੈਲੀਕਾਮ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢਾਂਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਯਤਨ ਦੇ ਪੈਨ ਡਿਟੇਲਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੈਨ ਅਧਾਰੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੋ. ਵਾਈ. ਸੀ. ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਧਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਹਲਫ਼ਾਗਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਧਾਰ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਂ ਤੋਂ ਰਿਹਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਵਾਬ- ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸ਼ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਤਾਂ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਕ ਮਕਸਦ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਈ-ਕੋ. ਵਾਈ. ਸੀ. ਲਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਵੇ।

ਜਵਾਬ- ਇਸ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵਿ ਕਿ ਕਿਸ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਧਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੁਣੌਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਰਸਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਡੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਹਲਫ਼ਾਗਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕੋਰਟ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਹਲਫ਼ਾਗਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਈ-ਕੋ. ਵਾਈ. ਸੀ. ਮੰਗੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਥੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਦਾਲਤ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਆਗਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਰ ਇਕ

ਆਮ ਆਦਮੀ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ, ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਆਦਿ

ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਝੰਟ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਪਵੇਂ?

ਜਵਾਬ- ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਵਾਇਦੇ ਦਾ ਸੋਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਕਤ ਆਧਾਰ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਾਇਓਮੀਟ੍ਰਿਕ ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਸੱਬੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਲਸਾਜ਼ੀ ਦੀ ਗੁਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸਾਡੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸੈਕਤੇ ਮੁਕੱਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਕਲੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ ਵੇਚ ਦਿੱਤੀ। ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਦੁਰਗਾਮੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਪਰਾਧ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਆਵੇਗੀ। ਫਾਲਦੂ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਤੇਰੂਂ ਬਦਾਮਸ਼ ਨਕਲੀ ਆਈ. ਡੀ. ਨਾਲ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਖੇਤ੍ਰ ਕੋਈ ਨੋਕਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਬਹੁਤ ਰਕਦਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਪਰਾਧ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਹਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਵਾਬ- ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਵਾਇਦੇ ਦਾ ਸੋਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਪਟਰੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰ







# ਸਿਰਫ਼ ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਾਸ ਆਈ ਮੇਦੀ ਦੀ ਨੋਟਬੈਂਡੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਾਨਿੰਦਰ ਮੌਦੀ ਨੇ 8 ਨਵੰਬਰ 2016 ਨੂੰ 500 ਅਤੇ 1000 ਰੁਪਏ ਦੇ ਨੋਟਾਂ ਦਾ ਚਲਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਐਲਾਨ ਕਰਿਆਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਧਨ, ਜਾਅਲੀ ਕਰਮੀ ਅਤੇ ਹਿਜ਼ਤਗਰਦੀ ਦੇ ਕਿਲਾਫ਼ 'ਸਰਜੀਕਲ ਸਟਰਾਈਕ' ਵਾਲੀ ਆਰਬਿਕ ਨੀਤੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਪਿੱਛਲੇ-ਸੋਥੀ ਇਹੋ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੈਰੋਸਮੀ ਆਰਬਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ 'ਕਾਰਪੈਟ ਬੰਬਾਰੀ' ਵਾਂਗ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਲਈ ਨਕਦੀ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਨੇ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨਕਦੀ ਰਹਿਤ ਅਰਥਵਿਸਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪੁਲਾਘ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਾਰਬਾਰਾ ਹੈਰਿਸ-ਵਾਈਟ ਅਤੇ (ਸਵਰਗੀ) ਅਰਜਨ ਸੇਨਗਪਾਤਾ ਖੇਤ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਉਪਰ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ ਕਿ ਗੈਰੋਸਮੀ ਖੇਤਰ ਨਕਦ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਆਸਰੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਤਰ ਭਾਰਤੀ ਆਰਬਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖੋਜ ਆਰਬਿਕ ਨੀਤੀ ਦਾਇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦਾ ਕਦਮ ਆਰਬਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਇੱਕ ਅਸਤਰ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਆਰੇਪਣ-ਦੋਵਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਸ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਸੀ।

ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਤਾਅ ਦੇ ਐਲਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਿਵੇਂ ਆਰਬਿਕ 'ਸਰਜੀਕਲ ਸਟਰਾਈਕ' ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹਵਾਲੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਉਹ ਉਸ ਵਰਗੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਗੁਆਂਦੀ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਹਿਸਤਗਰਦਾਂ ਕਿਲਾਫ਼ ਬਲ ਸੈਨਾ ਵੱਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੌਜੀ 'ਸਰਜੀਕਲ ਸਟਰਾਈਕ' ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਛੂਪੀ ਹੋਈ ਸਿਆਸੀ ਚਾਲ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਮੰਤਰ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਫਿਰਕੁ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਰਕੇਦਾਰਾਨਾ ਤੇ ਵੰਡ-ਪਾਊਂ ਦਾ ਅਪੇਚਾਂ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੇ ਘੱਟਗਿਣਤੀ

ਬਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਡਰ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ 'ਕੌਮੀ' ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਮੰਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਦਾਵੇਂ ਦਾ ਖੋਖਲਾਪਣ ਕਿ ਇਹ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਾਲੇ ਧਨ ਉਪਰ ਰੋਕ ਲਾਉਣਾ ਸੀ, ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟ ਟੈਕਸਜ਼ (ਸੀਬੀਡੀਟੀ) ਦੀ 2012 ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੋਈ ਰਿਪੋਰਟ 'ਕਾਲੇ ਧਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕਦਮ' ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਇੱਕ ਘਟਾਕੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਕਾਲੇ ਧਨ ਜਾਂ ਆਰਬਿਕਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਲਾ ਧਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤ ਬੇਨਾਮੀ ਸੰਪਤੀਆਂ, ਸੌਨੋ, ਚਾਂਦੀ, ਹੀਰਿਆ ਤੇ ਹਿਹਿਣਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਕਰ ਜਾਂਚਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਲਾ ਧਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਫੇ ਫਿਸਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦੌਲਤ ਨਕਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨਿਗੁਹੀ ਨਗਰੀ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਧਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਰੂਰਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਨੀਤੀ ਕਿਉਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ? ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਪਿੱਛੇ ਇਸਦਾ ਸਿਆਸੀ ਮੰਤਰ ਕੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਬੰਬਾਰੀ ਸ਼ੇਡਿੱਗ ਦੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਅਰਥਵਿਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਗਲੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਗਲੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਸਿਖਰਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੇ ਅਣਮੁੜੇ ਜਾਂ ਫੁੱਬੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਬੈਂਕਿੰਗ ਖੇਤਰ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬੈਂਕਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਕਰਜੇ ਦੇਣ ਲਈ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਘਟ ਹੈ। ਕਰਜੇ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਸਰ ਸਮੁੱਚੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰਮਾਣ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ

ਸੀ। ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਾਰਟੀ ਵੱਡੇ ਫਿਲਾਲਟਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਕਰਜੇ ਜ਼ਬਰੀ ਵਸੂਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੀ ਇਹ ਲੋੜ ਕਿ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਫੇਟੇ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਆਧੂਤ ਕਰਜੇ ਦੇ ਸਕਣ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਫੰਡ ਹੋਣ।

ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਨੂੰ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਵੋਟ ਆਧਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਫੰਡ ਜੁਟਾਉਣ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਪਰ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗਵਰਨਰ ਰਘੁਰਾਮ ਰਾਜਨ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਵਾਦ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਹਿਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਵੋਟ ਆਧਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਘਟਾ ਕੇ ਕਰਨ। ਸ੍ਰੀ ਰਾਜਨ ਨੇ ਇਸ ਸੌਂਤੇ ਸਿਆਸੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਿਆਂ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰਾਨਾ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ।

ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਧੀਆ ਨੀਤੀ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਸੁਚੱਜੇ ਦੇਂਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਏਟੋਐਮਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਕ ਸਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਭਰੀ ਨੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਭੇਜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਕਾਮ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ; ਕੇਵਲ ਨਕਦੀ ਕਾਲਾ ਧਨ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਆਰਬਿਕਤਾ ਲਈ ਚੰਗੇ ਅਸਰਾਤ ਮਿਲਣ ਪੱਖੋਂ ਵੀ। ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਹਾਲੀਆ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਸਮੇਂ ਚਲਣ ਵਿੱਚ 15.44 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ 15.28 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੂਪਏ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਏ 97 ਫੀਸਦੀ ਨੋਟ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਕਰਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਹੜਾ ਕਰੋੜਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ

ਜੇ ਕਾਲਾ ਧਨ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ 'ਚਿੱਟਾ ਧਣ' ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਨੋਟਬੈਂਡੀ ਦੇ ਕਾਲਾ ਧਨ ਸਬੰਧੀ ਦਾ ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੇ।



**ਸ੍ਰੀਮਨ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋ)**

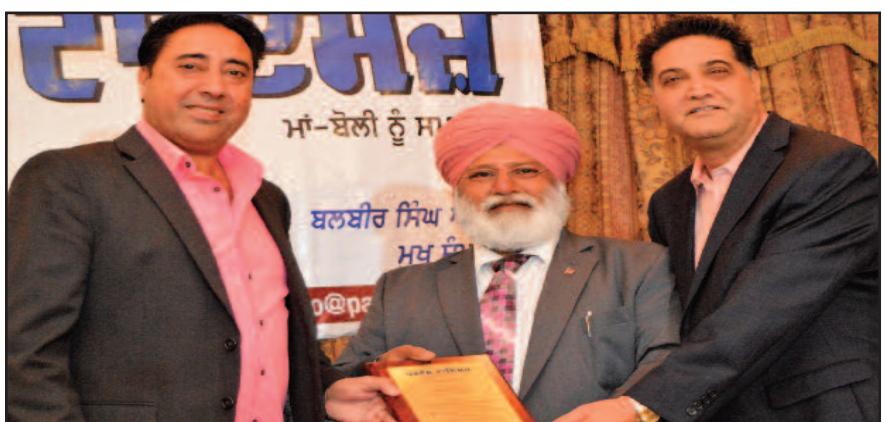
ਕਿਸਾਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਬੰਧੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖੂਰਾਕੀ ਕੀਮਤਾਂ ਘਰਾਵਣ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਉਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਪ-ਭੋਗਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਨਕਦੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੂਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਗਾਹਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਨਾਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ



# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਗੀਟ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ



# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਗੀਢ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ



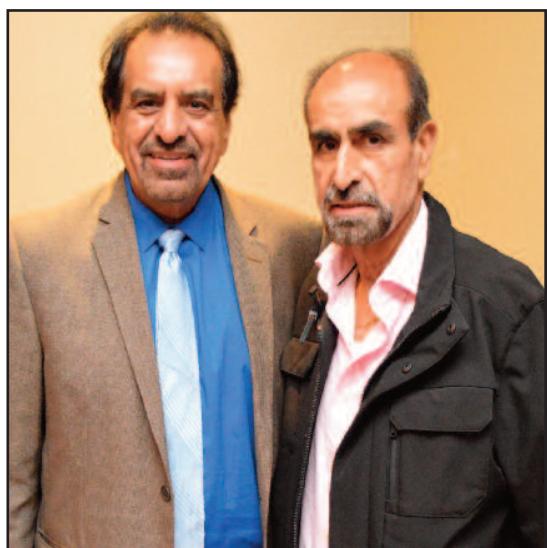
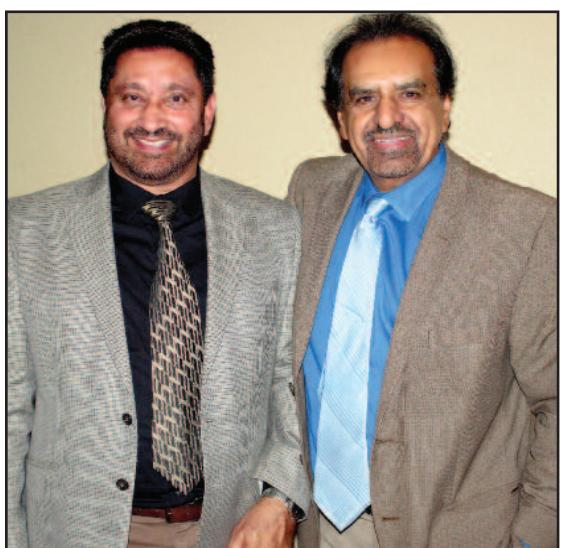
# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਰੀਦਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ



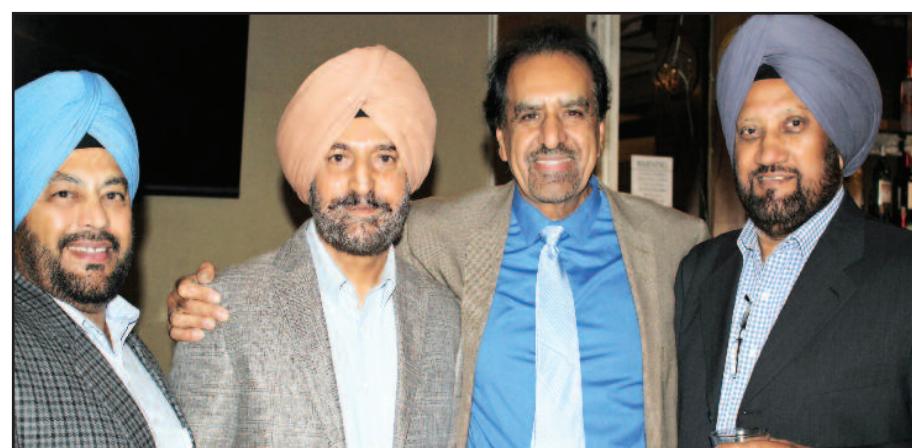
# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਰੀਓ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਛਲਕੀਆਂ



# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਗੀਟ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ



# 'ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੀ 12ਵੀਂ ਵਰ੍ਗੀਢ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ



# ਸਾਡਾ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਅਰੋਗਤਾ

ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਛਿੱਲੋ (ਡਾ.)

ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਖਾ-ਪੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਿਨ ਭਿਨ ਤੱਤ ਇਸ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋਤਾਂ ਪੁਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਆਹਾਰ ਅੰਦਰਲੇ ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਅਰਪਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ: ਕਾਰਬੋਗਾਬੀਕ੍ਰੇਟ (ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ), ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਖਾਣ-ਪਦਾਰਥ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ, ਪਰ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਤਾਂ ਢਾਂਚੇ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸੰਜਾਮ ਸਿਰ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਦੱਧ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਪਜ ਅੱਗੋਂ ਦਹੀ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਹਨ। ਦਹੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਦੱਧ ਉਪਰ ਤਰਜੀਹ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੱਧ ਅੰਦਰਲੀ ਮਿਠਾਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਧ ਨੂੰ ਦਰੀ 'ਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਮ ਜੀਵ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜ ਕੇ ਅਪਣੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਣ ਯੋਗ ਹਨ।

ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪਰਖਦਾ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਪਈ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਖਾਣ-ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੋਰਾ। ਪਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣ-ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਹਿਲ ਛੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ, ਘੱਟ ਸਲੂਣੇ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਮਿਠਾਸ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਮੁਅਫ਼ਕ ਹਨ। ਜਿਸ ਭੋਜੇ 'ਚ ਦਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਚੋਕਰ ਸਹਿਤ ਆਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਫਿਲਕੇ ਸਹਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੱਧ ਜਾਂ ਦੱਧ ਦੀ ਉਪਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹੋ ਹੈ ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਅਰੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਪਰ ਜੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਜਮੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਝ੍ਰੀਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।

ਝ੍ਰੀਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚ ਹਿਰਦੇ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਵਗਾਉਣ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਕ ਜੀਨ ਵਿਰਸੇ 'ਚ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋਕਿ ਸਾਡੀ ਵਸਤੂ 'ਚ ਵਿਕਾਰਕ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰ ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਿਕਨਾਈ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੈਸਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਉਜ ਹੀ ਜੇਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟਨੋਂ ਨੂੰ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਹਾਲੇ ਨਿਸਚਿਤ ਰਾਇ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ-ਅੰਡੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣਾਏ ਜਾਣ

ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਸ-ਅੰਡੇ ਵਾਂਗ ਮੱਛੀ ਪ੍ਰੈਟੀਨਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਅਡ੍ਰਿਪਤ ਚਿਕਨੇ ਤੇਜ਼ਾਬ, ਓਮੈਗਾ- 3 ਦਾ ਸਭਿਧ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਸਿਵਾਏ ਖੁਸ਼ਕ ਮੇਵਿਆਂ (ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਤਿਲ, ਤੌਰੀਆ-ਸਰ੍ਹੋਂ, ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਅਲਸੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਧਰੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦਾਣੇ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪੈਸਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਧਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਅੰਦਰ 20 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਮਿਨੋ-ਤੇਜ਼ਾਬ ਸਮਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭੇਜਨ ਦੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਧਾਤ ਕਰਨੇ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਾਣੇ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਣ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਐਮਿਨੋ-ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ, ਵੀ-12 ਅਤੇ ਲੋੜੀਦੇ ਖਣਿਆਂ ਦੀ ਮਾਸ-ਅੰਡੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਇੱਕੋ ਥਾਂਵੇਂ ਹੋਰ ਕਿਧਰੋਂ ਪ੍ਰਧਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਦੀ ਮਾਸ-ਅੰਡੇ ਦਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਧ ਨੂੰ ਦਰੀ 'ਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖਮ ਜੀਵ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜ ਕੇ ਅਪਣੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੀ ਕੰਮ ਆਉਣ ਯੋਗ ਹਨ।

ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪਰਖਦਾ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਪਈ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਖਾਣ-ਪਦਾਰਥ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੋਰਾ। ਪਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣ-ਯੋਗ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਹਿਲ ਛੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ, ਘੱਟ ਸਲੂਣੇ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਮਿਠਾਸ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਮੁਅਫ਼ਕ ਹਨ। ਜਿਸ ਭੋਜੇ 'ਚ ਦਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਚੋਕਰ ਸਹਿਤ ਆਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਫਿਲਕੇ ਸਹਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਦੱਧ ਜਾਂ ਦੱਧ ਦੀ ਉਪਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹੋ ਹੈ ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਅਰੋਗਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾਸ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਪਰ ਜੋਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਜਮੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਝ੍ਰੀਪਤ ਚਿਕਨਾਈ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ।



ਅਨੁਕੂਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ 'ਚ 2500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਲੱਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਾਪ-ਇਕਾਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਜ਼ਨ ਦੀ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਰਜਾ ਲਈ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਰੁਕਿੰਦੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲ ਘਟਦੀ-ਵਧਦੀ ਭਾਵੇਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਉੱਰਜਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਰਿਹਾ ਆਹਾਰ, ਅੰਦਰ-ਸਵੇਰ, ਕਮਰ ਤੇ ਫਿਲਕ ਜਾਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਹੈ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਉਦਾਰ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ, ਇਸੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਤਹਿੰਦੀ ਮੌਟੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜਕੁਲੁ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਢਾਂਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡ, ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਹਿਰ ਵਸੀਏ ਭਾਵੇਂ ਪਿੰਡ, ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਅਰੋਗਤਾ ਸਰਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦਾਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ-ਦਾਣੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਬਦਲ ਸਮਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਿਠੇ ਦਾ ਉਪਜੋਗ ਵੀ ਪੈਸਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਫੌਰੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਉਪਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਜ ਉਸ ਦਰ ਨਾਲ ਟੰਗ-ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਦਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੀਂਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਅੰਦਰਲੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੈਟੀਨਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਅੰਦਰਲੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗਲੀ ਨਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗਲੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕਾਸ਼ਤ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਉਪਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕੀਟਨਾਸਕਾਂ ਉਪਰ ਵੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗਲੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋ

# ਆਬੋ-ਹਵਾ 'ਚ ਕਿਘਾਰ ਤੇ ਕਿਖਾਰ



**ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ**

ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ (ਪੀਪੀਸੀਬੀ) ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚਲੰਤ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਕੌਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ ਜਿੰਨਾ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਰੀ ਭਾਰਤ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੌਮੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਫਿਜਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਧੂਆਂ ਦੀ ਧੂਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕੋਈ 'ਯੋਗਦਾਨ' ਨਹੀਂ ਸਾਂਗ ਲਿਲੀ ਦੀ ਧੂਆਂ ਹੋਵਾ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਕੱਚ-ਸੱਚ ਤਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮਾਹਿਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਮਾਹਿਰ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੀਪੀਸੀਬੀ ਦੇ ਅੰਕਤੇ ਹਨ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ। ਬੋਰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਾਲ 11 ਨਵੰਬਰ ਤਕ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੇ ਕੁੱਲ 42,025 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜਦੋਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਇਸੇ ਤਰੀਕ ਤਕ 76,045 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ 44.73 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਹੋਇਆ, ਨਿਧਾਰ ਨਹੀਂ।

ਬੋਰਡ ਦੇ ਅੰਕਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਜ ਦੇ ਚਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ - ਮੁਹਾਲੀ, ਰੂਪਨਗਰ, ਹੁਸ਼ਕਾਰਪੁਰ ਤੇ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਭਰਵੀ ਕਮੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਹੁਸ਼ਕਾਰਪੁਰ ਵਿੱਚ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਢੀ ਖੇਤਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਥੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਵੱਧ ਬੀਜਿਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਤਿੰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਜ਼ਾਹਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਪੱਖੋਂ ਮੋਹਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਸੰਗਰੂਰ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 6446 ਕੇਸ ਹੋਣਾ ਚਿਤਾਨਕ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੇ



ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਘਟੇ ਹਨ, ਵਧੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਨਾਲ ਜੁਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕਸ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਖਪਾਉਣ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਜ, ਮਾਇਕ ਬੋਲ ਵਧਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰ ਜਿੰਥੇ ਆਬੋ-ਹਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਖੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਰਸਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਸੇਵਾਸ਼ਟਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਅਜੇ ਵੀ ਗਾਇਬ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੀ ਦਬੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਮੰਨੇ ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਵਾਲਿਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਐਂਡਾਈਆਰਜ਼ ਦਰਜ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਵਿੱਚ ਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਫੀਸਦੀ ਤਕ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਬੋਰਡ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਜਿਹੇ ਹੁਕਮ ਮਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੀ ਜਾਣ ਕਿ ਜਿਸ ਵੋਟ ਬੈਂਕ ਦਾ ਉਹ 'ਭਲਾ' ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਅਸਰ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਨਵੀਂ ਨਸਲ ਅੰਟਿਜ਼ਮ ਤੇ ਹੋਰ ਜਿਹਨੀ-ਜ਼ਿਸਮਾਨੀ ਮਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਸਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਿਜ਼ ਤਿੰਨ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਪੰਜ ਉਤਰੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਸਾਡਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਡੀ ਹੱਦ ਤਕ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫੰਡ ਜੁਟਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਲਚੀਲਾਪਣ ਦਿਖਾਉਣ।

ਇਹ ਲਚੀਲਾਪਣ ਇਸ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਰ ਤਸੀਲੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਪਸੀ ਸੰਵਾਦ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤਕ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹੋ ਦੁਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਬੂਰ ਪਵੇ।

## ਬਹਾਲ ਹੋਵੇ ਫੈਸਲਾਵ ਦੀ ਆਨ, ਬਾਨ ਤੇ ਸ਼ਾਨ

ਸਰਦਾਰ ਵੱਲ ਭਾਈ ਪਟੇਲ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ 31 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਸੋਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਅੰਦਰ ਬੜੀ ਸਰਧਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ 'ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਦੌੜ' ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਗੁਲਮੀ ਦੀਆਂ ਜੰਜ਼ੀਰਾਂ 'ਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮੁੱਖੀਆ ਕਰਵਾਉਣ ਖ਼ਾਤਰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੰਗਰਾਮੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਗਏ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸਿਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਮਾਜ ਦਾ ਫਰਜ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਰਗ ਅੰਦਰ ਕੋਸਾਪ੍ਸਤੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਰਾਜਸੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਸ਼ਿਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਤੇ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਵੀ ਚੰਲਾਂ? ਸਰਦਾਰ ਪਟੇਲ ਦਾ ਇਕ ਅਨਮੇਲ ਵਚਨ ਇਹ ਸੀ, "ਚੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲਾਪ੍ਵਾਹੀ ਇਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਮੰਦਰ ਦੀ ਤਹਿਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।"

### ਬਿਗੋ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋ (ਰਿਟ.)

ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਨਾ ਸੂਣੀ। ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਫੌਜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਪ ਤੇ ਢਾਂਚੇ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਧਰਨੇ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਇਕ ਯੋਧੇ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਸੀ) ਨੂੰ ਤਹਿਸ-ਨਹਿਸ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਬਲੜੁਰਾਗ ਫੌਜੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ-ਪਾਈ ਕਰਕੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਦੀ ਇੰਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਮੰਟੀ 'ਚ ਰੋਲਿਆ, ਉਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੁਮੰਚੇ ਫੌਜੀ ਭਾਈਓਤੇ 'ਚ ਰੋਸ ਉਪਜਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸੀ।

ਫੌਜੀ ਵਰਗ ਅੰਦਰ ਰੰਜਿਸ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਲੀਸੈਟ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਓ.ਆਰ.ਓ.ਪੀ.



ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰਸਦਾ ਸਕੀਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਅਫਸਰਸਾਹੀਵੀ ਵੱਲੋਂ ਤੇਜ਼-ਮਰੋੜ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਖਵਾਂ-ਗਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲੁਭਸੇ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਨ ਸਕੀਮ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤਨਖਾਹ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਧਾਈ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ 7 ਨਵੰਬਰ, 2015 ਵਾਲੇ ਅਧੂਰੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਮੀਆਂ ਵੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਧੁਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਮਨੋਰਹ ਪਰੀਕਰ ਦੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਫਿਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੁਰੁਟੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨੇ ਵੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਧਰਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਧੂਮੁੰਡਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ 19 ਮਾਰਚ 2015 ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨੇ ਵੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਧਰਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਧੂਮੁੰਡਰੀ ਹੈ।

ਜਸਟਿਸ ਰੈਡੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ 19 ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੀਆਂ ਜਿੰਥੇ ਜੁਡੀਸ਼ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਫੌਜੀਆਂ ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਧ ਦਿੱਤੀ ਜੇ ਕਿ ਠੰਡੇ ਬਸਤੇ 'ਚ ਜਾ ਪਹੁੰਚੀ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਮੰਗ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਧਰਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਾਸ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਰਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਾਸ ਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਸ ਕੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਫੌਜ ਨੂੰ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੌਜ ਦੇ ਗੱਤ ਵੀ ਹੋਰ ਵੀ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੋ ਕੰਮ ਰੋਲ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਢੁੱਟ ਉਵਰਵਿਸ਼ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ, ਉਹ ਫੌਜ ਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਚਾਰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੀ ਵਿਖਾਵਾਂ 'ਚ ਸੁਰੂ ਕਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਧਰਨ ਦੇ ਰ







# ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੈਮਾਂਡਰੀ ਆਪਾਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੀ ਧੀ ਇਵਾਂਕਾ

ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਗਜ਼ਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਵਾਦਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੀ ਧੀ ਇਵਾਂਕਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਿਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸ਼ਾਸਕ ਵਰਗ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਿਪਲੋਮੈਟਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਟਰੰਪ ਦੀ ਧੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਵਾਂਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਭਾਰਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਉਹ 'ਗਲੋਬਲ ਇੰਟਰ-ਪ੍ਰੀਨਿਊਰਸ਼ਿਪ ਸਮਿਟ' ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਦਿਆਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁੱਹੋਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੈਂਡਰੀ ਨਹਿਰਿਦਰ ਮੌਦੀ ਇਵਾਂਕਾ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਲਈ ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਵਾਂਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸੈਲੀਂਬ੍ਰਿਟੀ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੇਤਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਪਿਛੇ ਕਿਹੜੇ ਕੁਟਨੀਤਕ ਕਾਰਨ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮਚ ਟਰੰਪ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਟਰੰਪ ਦੀ ਕੁਟਨੀਤੀ ਦੀ ਦਸ਼-ਦਿਸ਼ਾ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚਮਚ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕੁਟਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਉਹ ਅੱਤਵਾਦ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਰਾਕ ਓਬਸਾ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਉਮੀਦਵਾਰ ਰਹੀ ਹਿਲੇਰੀ ਕਲਿੰਟਨ ਵਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਚੁੱਡੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਫਟਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਵਾਂਕਾ ਸੱਚਮਚ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਨੇਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਰੱਖਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਟਰੰਪ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਚੋਣ ਲਤਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਤੇ ਕੁਟਨੀਤਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤੀ ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਕਿਉਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ? ਇਵਾਂਕਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮੌਤੀ ਕਿਹੜੀ ਕੁਟਨੀਤਕ ਤਾਕਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਮੌਤੀ ਸਰਕਾਰ 'ਚ ਇਵਾਂਕਾ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ

ਕਿਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੈਂਡਰੀ ਸੁਸ਼ਮਾ ਸਵਾਜ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਵਾਂਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਬੁਲੀ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਆਪਣੀ ਧੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਵਾਂਕਾ ਵੀ ਉਸੂਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ



ਭਰੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟਰੰਪ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸੂਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਇਵਾਂਕਾ ਵੱਲ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਅੰਦਰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਇਵਾਂਕਾ ਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਟਰੰਪ ਤਾਂ ਇਕ ਵਪਾਰੀ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਕੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸੂਂ ਦਾ ਇਕ-ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਵਪਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹ ਸਿਆਸਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਆਸਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੌਤੀ 'ਤੇ ਅੰਬਾਨੀ-ਅਡਾਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਵੀ ਅੰਬਾਨੀ-ਅਡਾਨੀ ਵਾਂਗ ਇਕ ਵਪਾਰੀ ਹੀ ਸੀ।

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਚੋਣ ਜ਼ਿੰਡਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰ-

ਪਤੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਉਮੀਦਵਾਰ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਸੂਂ ਦਾ ਕਾਢੀ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸੂਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਾਰਟੀ 'ਤੇ ਵੀ ਚੁੱਣੌਤੀ ਮਿਲੀ ਪਰ ਟਰੰਪ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਹਿਲੇਰੀ ਕਲਿੰਟਨ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਇਕ ਵਪਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਇਆ ਸੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸੂਂ ਚ ਇਕ ਸ਼ਾਸਕ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤੀ ਇਕ ਸਾਂਸਕਾਰਿਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਵਾਂਕਾ ਦੀ ਅਰਬ ਦੇ ਮੁਸਲਿਮ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਰਵਉਤੀ ਚਾਹਿਏ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀ। ਇਵਾਂਕਾ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਹੀ ਟਰੰਪ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਘੁੜੀਆਂ ਵੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਕਰਿਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਟਰੰਪ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ।

ਅਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਈਰਾਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਸਾਉਂਦੀ ਅਰਬ ਨੂੰ ਢਾਲ ਬਣਾਇਆ, ਜੋ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਵਾਂਕਾ ਨੇ ਮਦਦ ਬਦਲੇ ਹਥਿਆਰ ਵੇਚਣ ਦਾ ਹੱਸਕੰਡਾ ਅਪਣਾਇਆ ਅਤੇ ਸਾਉਂਦੀ ਅਰਬ ਨੇ ਅਰਬਾਂ ਰੂਪਏ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਖਰੀਦਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਝੌਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਅਰਬਚਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਤਰੀ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਸਾਰ ਦੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਵੀ ਇਵਾਂਕਾ ਨੇ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਸੰਜਮਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਖਰੀਦਾ ਕਰਾਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਇਵਾਂਕਾ ਨੇ ਉਤਰੀ ਕੋਰੀਆ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਪਾਨ ਤੋਂ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਰੱਖਦੀ ਸਿਖਿਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਹੁਦੇ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਿਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਅੱਤਵਾਦ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਹਿਲੇਰੀ ਕਲਿੰਟਨ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਪਾਨਾ ਟਰੰਪ ਦੇ ਹੀ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿੱਥੋਂ ਹੁਣੋਂ ਹੁਣੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੀਹਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਨੀਤੀ ਅਰਬ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੀ ਉਤਰੀ ਕੋਰੀਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ। ਇਵਾਂਕਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹ ਸਿਆਸਾਂ ਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਸੋਟੀ 'ਤੇ ਟਰੰਪ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਪਤੀਆਂ ਜਾਰਜ ਬੁਸ ਜੂਨੀਅਰ ਅਤੇ ਬਰਾਕ ਓਬਸਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੰਸਾਰਕ ਮੰਚ 'ਤੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਮੌਤੀ ਵਿਚਲੇ ਮੁਲਕਾਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ। ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਰਗ ਦੇ ਸੁਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਿਨੈਸ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਣ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਅੱਤਵਾਦ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਅੱਤਵਾਦ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

(16 ਨਵੰਬਰ, 1915 ਨੂੰ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਭਾ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸੂਂ ਦੀ ਬਰਸੀ ਮੌਕੇ ਉਸੂਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਲੇਖ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੈ। ਲੇਖ ਦੀ ਇਵਾਰਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ)

ਜਲਸੇ ਦੇ ਬੁਲਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਵੀ ਸਨ। ਅਚਾਨਕ ਯੂਰੈਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਜੰਗ ਲੱਗ ਦੀ ਬਖਰ ਮਿਲੀ। ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਫੁੱਲੇ ਨਹੀਂ ਸਮਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇੱਕਦਮ ਸਾਰੇ ਗਉਣ ਲੱਗ ਪਏ - ਚੱਲੋ ਚੱਲੀਏ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਯੋਧ ਕਰਨ





**Raja** King of Sweets Now Presents

New Introducing Chaat Corner

Come and Enjoy Mouth Watering Chaat All Day

ਹੁਣ ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

- BHEL PAPDI CHAAT
- GOL GAPPE (PANI PURI)
- FALUDA KULFI
- KHASTA KACHORI

## RAJA SWEETS & INDIAN CUISINE

31583 Alvarado Blvd. Union City, CA 94587

Phone : (510) 489-9100

**Moon Indian Cuisine**

**510-780-9233**

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੇਟਰਿੰਗ ਵੇਲੇ ਤੰਦੂਰ ਦਾ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈ, ਕੇਟਰਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੀ

- \* 100 ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਤੱਕ
- \* ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੇਟਰਿੰਗ ਲਈ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਡੋਟ
- \* ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਕੁੱਕ



Paul  
510-978-7170

### Fish Pakora

ਮੱਛੀ ਪਕੋਂਝੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਲੱਭੂ, ਜਲੇਬੀ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ ਤੇ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਮੌਕੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿਆਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Gill  
510-709-5285

Over 30 Years Experience in Restaurant & Catering Business

ਇੰਡੀਅਨ-ਫਿਜੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕੁਸ਼ਲ

## ਮੁਨ ਇੰਡੀਅਨ ਕੁਸ਼ਲ (ਹੇਵਰਡ)

600 West Harder Rd. Hayward, CA 94544  
Phone (510)780-9233 Fax (510) 780-9812

[www.moonindiancuisine.net](http://www.moonindiancuisine.net)

**TEC Equipment**  
Your Best Business Partner

ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਟਰੱਕ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੋ ਅਸੀਂ ਟਰੱਕਾਂ ਲਈ ਫਾਈਨਾਂਸ ਵੀ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

**Harjinder Singh Bal**

Direct (510) 577-5509  
Cell (510) 613-3573  
[hsingh@tecequipment.com](mailto:hsingh@tecequipment.com)

8099 S Coliseum Way  
Oakland, CA 94621

[www.tecequipment.com](http://www.tecequipment.com)