

ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼



ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ ਏ (ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ)

ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

www.pardesitimes.com
f pardesitimes

ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

VOL- 20

No. 488

June 17, 2026

E-mail : info@pardesitimes.com

Ph 510-938-7771

ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਬਣਿਆ ਸਰਪ੍ਰੀਤ



ਟਰਾਂਟੋ- ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦਾ ਮਿਡਫੀਲਡਰ ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵਰਲਡ ਫੁਟਬਾਲ ਕੱਪ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫੁਟਬਾਲਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਇਰਾਨ ਖਿਲਾਫ 2-2 ਨਾਲ ਡਰਾਅ ਰਹੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਔਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜਨਮੇ 27 ਸਾਲਾ ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਇਸ ਮੈਚ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਡੇਵਿਡ ਬੈਂਜਲੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਲਗਪਗ ਪੂਰਾ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ 90ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਿਆ ਗਿਆ। 10 ਨੰਬਰ ਦੀ ਜਰਸੀ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਇਰਾਨ ਦੇ ਗੋਲ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਾਟ ਲਾਏ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਿਆ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਗਰੁੱਪ 'ਜੀ' ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ 'ਚ ਮਿਸਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੈਲੂਪਿਲੇ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰਕੀ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ 2-0 ਦੀ ਜਿੱਤ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਇਹ 25 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ 60ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਜੋਂ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਉਤਰਿਆ ਸੀ। ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਨੇ 2017 ਅਤੇ 2019 ਫੀਫਾ ਅੰਡਰ-20 ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇਕੱਲਾ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਫਰਾਂਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਧੋਰਾਸੂ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਗਏ 2006 ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਜੋਂ ਦੋ ਗਰੁੱਪ ਮੈਚ ਖੇਡੇ ਸਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਕਾਂਗੋ ਦੇ ਸੈਮੂਅਲ ਮੌਤੁਸਾਮੀ ਅਤੇ ਕਤਰ ਦੇ ਤਹਿਸੀਨ ਮੁਹੰਮਦ ਜਮਸ਼ੇਦ ਹਨ।

ਜੀ-7 ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ

ਪੈਰਿਸ- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮੁਲਕਾਂ ਦਾ ਸੰਮੇਲਨ ਜੀ-7 ਫਰਾਂਸ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦਰਮਿਆਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਮੁਲਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਉੱਠਿਆ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਜੀ-7 ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਸਮੇਤ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਜ਼ੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੁੱਕਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬਿਆਨ ਓਮਾਨ ਦੀ ਖਾੜੀ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜੀ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਭਾਰਤੀ ਮਲਾਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਰਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਜੋ ਮਲਾਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾ ਸਕਣ। ਇਰਾਨ-ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਰੂਸ-ਯੂਕਰੇਨ ਜੰਗ ਬਾਰੇ ਮੋਦੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਸਿਰਫ ਗੱਲਬਾਤ, ਕੂਟਨੀਤੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਜੀ-7 ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਇਮੈਨੂਅਲ ਮੈਕਰੌਂ, ਇਟਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੋਰਜੀਆ ਮੈਲੋਨੀ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਲੂਲਾ ਡਾ ਸਿਲਵਾ, ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਉਰਸੁਲਾ ਵਾਨ ਡੇਰ ਲੇਅਨ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੀਰ ਸਟਾਰਮਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਆਗੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।



ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅੱਜ, ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸੰਪਤੀ ਖਣਿਜ, ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਸਗੋਂ, ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।" ਸ੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ 'ਮਨੁੱਖਤਾ ਪਹਿਲਾਂ' ਦੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਲਰ ਅਲਾਇੰਸ, ਕੋਆਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਰੈਜ਼ਿਲੀਐਂਟ ਇੰਫਰਾਸਟਰਕਚਰ, ਗਲੋਬਲ ਬਾਇਓਫਿਊਲ ਅਲਾਇੰਸ, ਮਿਸ਼ਨ ਲਾਈਫ ਅਤੇ 'ਇੱਕ ਪੇੜ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ' ਵਰਗੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਇਸ ਸੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਫੇਰਿਆ 'ਆਪ' ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ, ਚੋਣਾਂ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ ਪਰ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਫੇਰਦਿਆਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਪਾ ਕੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਭੰਗ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ-ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਪਰ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਗੇੜ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ, ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਉਤਰਾਖੰਡ, ਗੋਆ ਅਤੇ ਮਨੀਪੁਰ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੈਅ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਕੋਲ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੰਜਾਬ, ਗੋਆ, ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਮਨੀਪੁਰ ਅਤੇ ਉਤਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ 2027 ਦੌਰਾਨ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਗੇੜ-ਜੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵੇਲੇ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਗੇੜ ਫਰਵਰੀ 2027 ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਪਰਵਾਸ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੇੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ- ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਤੰਬਰ 2026 ਤਕ ਚੱਲੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਕਿ ਚੋਣਾਂ ਦਾ



ਅਮਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਚੋਣਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਲੜਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਫਿਲੌ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਮਾਨ ਸੌਂਪੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਰੈਲੀਆਂ ਤੇ ਇਕੱਠ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਵੀ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਈ ਸਕੀਮਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਹਨ। ਉਧਰ, ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਸੱਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਵੀਰਾਂ/ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਖਬਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਖਰਚੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੁਭ ਕੰਮ ਚਲਦਾ ਰਹੇ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜੋ ਅਖਬਾਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਰਚਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਜਬ ਰੇਟ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਅਖਬਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ। - ਸੰਪਾਦਕ 510-938-7771

Raj Budwal
(Investment and Financial Advisor)
408-972-8000,
408-835-0202 (Cell)
Budwal and Associates
329 Piercy Road, San Jose, CA 95138
8350202@gmail.com

Joshi Law Firm
Attorneys at Law ਆਟਾਰਨੀ ਐਟ ਲਾਅ
www.joshilawfirm.com info@joshilawfirm.com
ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡਿਪੈਂਟੇਸ਼ਨ ਅਸਾਈਲਮ ਸਿਟੀਜਨਸ਼ਿਪ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਵਿਆਹ ਦੇ ਆਧਾਰ
ਤੇ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਆਫ ਸਟੇਟਸ ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ ਤਲਾਕ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਭੱਤਾ ਜਾਂ ਖਰਚਾ
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਬੈਕਰਪਸੀ ਚੈਪਟਰ 7 ਅਤੇ ਚੈਪਟਰ 13 ਵਿੱਚ ਲੈਣਦਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
TANVIR JOSHI
SBN: 302226
516 W. SHAW AVE STE 200 FRESNO, CA 93704

SURYA INDIAN CUISINE
SWEETS & SNACKS

ਮਨਿਆਈਆਂ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ, ਵਿਆਹ ਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲਈ, ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਟਰਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
669-275-2262, 408-892-2810
Meena Fashion
ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਊਲਰੀ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਆਓ
408-905-3779



ਡਾ. ਅਰੁਨ ਮਿਸ਼ਰਾ

ਜੰਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਨੇ ਸਮੂਹ ਖਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਿਕਾਰ ਸੈਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਹਕੀਕਤ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੰਗ ਸੰਘਣੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਈ-ਟਕਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 50-90 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਤੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 9:1 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਆਧੁਨਿਕ ਜੰਗ ਦੀ ਕਠੋਰ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਲੋਕ-ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਸਤ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲਾਗ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਫੈਲਾਅ ਆਦਿ। ਅਕਸਰ ਸੂਰਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੰਗ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਦਮਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਰ, ਬੇਵੱਸੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਅਗਲੇ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਚਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰੋਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੰਗ ਦੇ ਦੁਰਗਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਟਫਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਐਡਜੰਕਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬੈਰੀ ਐੱਸ ਲੇਵੀ ਨੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਫੋਰ ਦਿ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਾਰ (IPPNW) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਇੱਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ 'ਚ ਰਵਾਇਤੀ ਜੰਗਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੰਗ ਕਾਰਨ ਵਿਆਪਕ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ, ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ



ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀ ਬੀ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ- ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੋਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈੱਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਫਟਥ) ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਗੈਰ-ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਕਰੇਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੀ ਆਬਾਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਪਰੋਕਤ ਮੌਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੰਗ ਦੇ ਦੁਰਗਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਟਫਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਐਡਜੰਕਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬੈਰੀ ਐੱਸ ਲੇਵੀ ਨੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਫੋਰ ਦਿ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਵਾਰ (IPPNW) ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਇੱਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ 'ਚ ਰਵਾਇਤੀ ਜੰਗਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੰਗ ਕਾਰਨ ਵਿਆਪਕ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ, ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ

ਸ਼ਕਤੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਹਿਟਲਰ ਦੇ ਤਸੀਹਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਕਟਰ ਫਰੈਂਕਲ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਆਸ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਹੌਸਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਔਖੀ ਤੋਂ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਜੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਖਾਸਕਰ ਗਾਜ਼ਾ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ। ਅਸੰਭਵ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਆ ਟਕਰਾਅ ਮਨੁੱਖੀ ਮੌਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 70,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਨਿਰਦੋਸ਼ ਜਾਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਘਾਣ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਖਮੀ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀ ਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨੀ-ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

ਜੰਗ ਸਿਰਫ ਧਮਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੜਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਟਕਰਾਅ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਊਰਜਾ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਈਧਣ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਔਲ ਪੀ ਜੀ ਲਈ ਲੰਮੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੰਗ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਿੰਨਾ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਜਾੜਾ ਵੀ ਜੰਗ ਦਾ ਵੱਡਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਰਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਜੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੈਬਨਾਨ ਵਿੱਚ ਦਸ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪੋਸ਼ਣ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿਚਲਾ ਜੀਵਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ ਨਾਲ

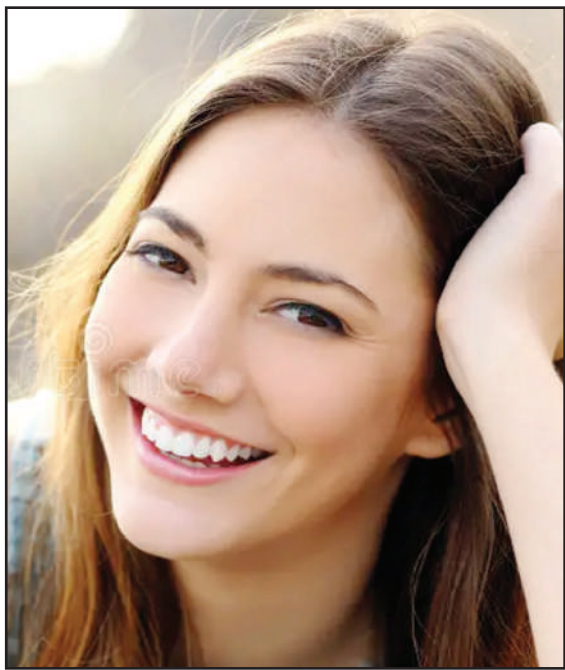
ਜੰਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੂ-ਸਿਆਸੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜਨ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿਰਫ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੂੰਘੇ ਉਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਦਿੱਖ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਭੌਤਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਮੁੜ ਨਿਰਮਾਣ। ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਦੇ ਪਰਮਾਣੂ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਤਬਾਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਨੌਸ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਹੀ ਇਕਮਾਤਰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਬਿਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਜੰਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਬਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜ ਜੰਗ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਮਨ ਸਿਰਫ ਰਾਜਨੀਤਕ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਹਿਮ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਸਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਦਿਖਾਵਾ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਸਿਰਫ ਫਾਰਮੈਲਿਟੀ ਜਾਂ ਮਤਲਬ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਸਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਸੁਠੀ ਹਸੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲੈਂਗੂਏਜ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਟ੍ਰਿਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ।

ਦੀ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅਸਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ



ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁਪਿਆ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਾਜ
ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਕਦੇ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸੋ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਸਿਰਫ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਅੱਖਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਕੜਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਕਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਭਾਵਹੀਣ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਹਿੱਸੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਕਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਅਜਿਹੀ ਹਸੀ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਟਾਈਮਿੰਗ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੀ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਅਸਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇੱਕ 'ਫੇਕ ਸਮਾਈਲ' ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪਲਕ ਝਪਕਦਿਆਂ ਹੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਤੁਰੰਤ ਆਨ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਫ।

ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦਿਲੋਂ ਹੱਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ, ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਪਰਲੇ ਦੰਦ ਹੀ ਦਿਖਣਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇੱਕ 'ਟਾਈਟ ਸਮਾਈਲ' ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪੁਨੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਦਿਓ ਗੌਰ
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੂਵਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਸ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਏ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ 'ਅਸਲੀ' ਅਤੇ 'ਨਕਲੀ' ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੂਰਜੀ ਤੇ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੂਰਜੀ ਤੇ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਧਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਤਕਨੀਕੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਥਾਈ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਕ ਦੱਸਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੱਚ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗੈਰ-ਫੌਜੀ ਪਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਪਰਮਾਣੂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਉਪਲਬਧੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਕਲਪੱਕਮ ਵਿੱਚ ਫਾਸਟ ਬ੍ਰੀਡਰ ਰੀਐਕਟਰ ਨੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕੈਲਿਟੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਟੀਕੈਲਿਟੀ ਉਹ ਸਟੇਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੀਐਕਟਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੈਲਫ ਸਸਟੇਨਿੰਗ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਚੇਨ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰੀਐਕਟਰ ਦਾ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਫੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ। ਬ੍ਰੀਡਰ ਰੀਐਕਟਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਊਰਜਾ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨਵਾਂ ਈਧਨ ਵੀ ਖੁਦ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੀਐਕਟਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ 'ਵਿਕਸਤ ਭਾਰਤ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਪਲਬਧੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਉਤਪਾਦਨ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁਣ 56 ਗੀਗਾਵਾਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰੀਬ ਛੇ ਗੀਗਾਵਾਟ ਨਵੀਂ ਸਮਰੱਥਾ ਜੁੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਚ ਭਾਰਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਚ ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਆਲਮੀ ਊਰਜਾ ਸੰਕਟ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰੋਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ' ਦੇ 133ਵੇਂ ਐਡੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਬਚਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਊਰਜਾ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਅੱਜ ਸੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅਦਿੱਖ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਹੈ ਸਾਡੀ ਪੌਣ ਊਰਜਾ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪੌਣ ਊਰਜਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ

ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ) ਪਟਿਆਲਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਬੇ-ਏਰੀਆ ਪਹੁੰਚੇ




CALIFORNIA
IMMIGRATION SERVICES INC.
Your Registered & Bonded 'Immigration-Consultants'



ROSY (Kanwal) KAUR
Immigration Consultant
408-422-8585
510-573-3666
website:- www.caials.com email:- rosy@caials.com

- FAMILY IMMIGRATION
- GREEN CARD PETITION
- CITIZENSHIP
- BUSINESS / VISITOR VISA
- OCI CARD / INDIAN PASSPORT / INDIA VISA
- STUDENT VISA
- RELIGIOUS VISA
- DIVORCE
- VARIOUS IMMIGRATION SERVICES
- U.K. VISA
- CANADA VISA & P.R.
- INDIAN PASSPORT
- POWER OF ATTORNEY

- ਫੈਮਲੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ
- ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਪਟੀਸ਼ਨ
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ
- ਬਿਜਨੈਸ ਵੀਜ਼ਾ / ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ
- ਓ.ਸੀ.ਆਈ. ਕਾਰਡ / ਇੰਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ / ਇੰਡੀਆ ਵੀਜ਼ਾ
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ
- ਰੀਲੀਜ਼ੀਅਸ ਵੀਜ਼ਾ
- ਤਲਾਕ
- ਕਈ ਹੋਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਯੂ. ਕੇ. ਵੀਜ਼ਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੀ. ਆਰ.
- ਇੰਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ

ਫਰੀਮਾਂਟ- ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਸ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਦੇ ਫਰੀਮਾਂਟ ਵਾਲੇ ਘਰ 'ਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੈਠਕ ਹੋਈ, ਜਿਸ 'ਚ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਹੁਰਾਂ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਯੂ. ਐਸ. ਏ. ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਮਿਲਣ 'ਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਨੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਵਜੋਂ (ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ) ਜੋ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਵੀ ਕੀਤਾ, ਜਦ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਬਣੀ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਲਿੱਪੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੇ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕਈ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਲਾਇਆ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਨੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚੋਂ 115 ਕਰੋੜ ਜੋ ਖਾਤਿਆਂ 'ਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਰਹਿ ਗਿਆ ਪਰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਨੇ 6

ਕਰੋੜ ਵਾਪਸ ਖਜ਼ਾਨੇ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਏ।

ਏ. ਆਈ. ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਈਬਰ ਸਕਿਊਰਟੀ 'ਚ ਡਿਗਰੀ ਲੈਣੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੂਨ 15, 2026 ਤਾਰੀਖ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਟਿਆਲਾ ਆ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਆ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਵੋ।

ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਜੋ ਕੰਮ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ 24 ਦੇ ਕਰੀਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ 275 ਕਾਲਜ ਹਨ ਤੇ ਦੋ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ, ਜੋ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਆਟੋ-ਬੁੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਜਸਬੀਰ ਗਿੱਲ, ਬਿਲੀ ਬਾਠ, ਪ੍ਰੋ. ਲਾਲੀ ਧਨੋਆ ਤੇ ਜਸਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ।

ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਤਰਾਂ-ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਦਰ ਮਾਣਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਈ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਆਖਿਰ 'ਚ ਸਾਰੇ ਆਏ ਸੱਜਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Fremont Office: 2450 Peralta blvd unit 107 Fremont, CA 94536
Tracy Office: 1660 W Linnee Rd. Unit J 25, Tracy CA, 95377

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਮਨ-ਸਾਂਤੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ, ਕੁਝ ਇੱਕ-ਦੁੱਕਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗੈਂਗਸਟਰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਕਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੂਰਾ ਵਾਹ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਰਿਹਾ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਆ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਚਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ 2027 ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਵੇਗੀ ਪਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਆਸ ਲਗਾ ਕੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਦੋੜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੀਡਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕਾਂਗਰਸ ਦੁੱਚਿਤੀ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਚੱਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਅੰਦਰ 6-7 ਲੀਡਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਲੈਂਸ ਨਹੀਂ ਬਣ ਪਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਵਾਲੇ ਹੀ ਲੈ ਡੁੱਬਣਗੇ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਕੋ-ਇਕ ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਪਾਟੋ-ਧਾੜ ਦਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਲੀਰੋ-ਲੀਰ ਹੋਈ ਪਈ ਹੈ। ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਲੀਡਰ ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਦੇ ਝੰਡੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੀਡਰ ਕਿਰ-ਕਿਰ ਕੇ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲ ਛਿਟਕਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੱਖੜਾ ਵੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜਾ ਵੜਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੀਡਰ ਵੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਵਾਰ ਇਕ ਹੋਰ ਧਿਰ ਵੱਡੀ ਬਣ ਕੇ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ। ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਤੋਂ ਕਈ ਅਹਿਮ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਂਟਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਹਿੰਦੂ ਪਾਰਟੀ ਹੋਣ ਸਾਝੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਿੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਜੋਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਅਹਿਮੀਅਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੀ ਡਬਲ ਇੰਜਣ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਸੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਾਜਪਾ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਚੋਣ ਲੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

-ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ ਏ

Balbir Singh M.A.
 Editor in Chief & Publisher
 e-mail: bsma54@gmail.com
 Tel : 510-938-7771

36415 RUSCHIN DR. NEWARK, CA 94560

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

Sanjeev Garg Kali, Reporter Malwa Area, 96713-53789

RAJ BUDWAL
 MEDIA PARTNER / REPRESENTATIVE
 8350202@gmail.com 408-835-0202

Web designed www.pardesitimes.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.

ਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਲੀ ਪਈ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ

ਗੱਲ ਸਾਲ 1935 ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਕੂਮਤ ਵੱਲੋਂ ਗੌਰਮਿੰਟ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਐਕਟ (ਸਿਰਫ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਾ ਕਾਨੂੰਨ) ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਖਿਆਲ ਗਾਇਕੀ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫ਼ਨਕਾਰ ਕੇਸਰਬਾਈ ਕੇਰਕਰ ਨੇ ਬੰਬਈ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਾਗ ਭੈਰਵੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਸ ਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਫੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੁਮਰੀ ਗਾਈ ਸੀ 'ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ'। ਕੇਸਰਬਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜੈਪੁਰ-ਅਤਰੋਲੀ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਮੋਢੀ ਉਸਤਾਦ ਅੱਲਾਦੀਆ ਖ਼ਾਨ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਸਤਾਦ ਤੇ ਸਾਗਿਰਦ ਦੀ ਜੋੜੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਗਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ 'ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ' ਨੁਮਰੀ ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਮਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਸੱਤਰ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ 'ਚ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਮਾਹਿਰ (ਐਥਨੋਮਿਊਜ਼ਿਕੋਲੋਜਿਸਟ) ਰੋਬਰਟ ਬ੍ਰਾਊਨ ਨੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਾਰਲ ਸਾਗਨ ਨੂੰ ਮਨਾ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਉਸ 'ਟਾਈਮ ਕੈਪਸੂਲ' ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਸਾ ਵੋਇਜ਼ਰ ਨਾਂ ਦੇ ਪੁਲਾੜੀ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸੌਰ ਮੰਡਲ ਤੋਂ ਪਾਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨਾਸਾ ਦਾ ਮਕਸਦ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੀਵਾਂ (ਏਲੀਅਨ) ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ। ਬ੍ਰਾਊਨ ਨੇ ਜਦੋਂ 'ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ' ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਗੀਤ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਇਸ ਨੁਮਰੀ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ "ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ/ਅਕੇਲੀ ਗੋਰੀ/ਜਾਨੇ ਨਾ ਪਈ" (ਭਾਵ: ਹੋ ਗੋਰੀ, ਤੂੰ ਇਕੱਲੀ ਕਿੱਥੇ ਚੱਲੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜਾ?)

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਇਤਫ਼ਾਕ ਸੀ ਕਿ ਸਾਲ 1977 ਦੇ ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੋਇਜ਼ਰ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸੇ ਮਹੀਨੇ ਕੇਸਰਬਾਈ ਨੇ ਆਪਣਾ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲਿਆ। ਵੋਇਜ਼ਰ ਦੇ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਦੇ ਮਹਿਜ਼ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੇਸਰਬਾਈ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ ਦੇ ਗਈ। ਇਸ ਪੁਲਾੜੀ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ 27 ਯਾਦਗਾਰ ਗੀਤ-ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਟਰੈਕ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੇਸਰਬਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੀ ਗਈ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਸੀ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਾਕੀ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਦਾ 'ਬਰੈਂਡਨਬਰਗ ਕਨਸਰਟੋ ਨੰਬਰ 2', ਜੈਰੇ ਦੀਆਂ ਪਿਗਮੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਗੀਤ, ਰੇਡੀ ਮਾਸਕੋ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਿਆ ਜੌਰਜੀਅਨ ਕੌਰਸ 'ਚਾਕਰੂਲੋ', ਲੂਈਸ ਆਰਮਸਟ੍ਰਾਂਗ ਦਾ 'ਮੇਲਨਕਾਲੀ ਬਲੂਜ਼' ਅਤੇ ਸਟਰਾਵਿੰਸਕੀ ਦਾ 'ਰਾਈਟ ਆਫ਼ ਸਪਰਿੰਗ' ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਇਹ 3.35 ਮਿੰਟ ਦੀ ਨੁਮਰੀ ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਮਰ ਗੀਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦੌਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਲਾਮਤ ਹੋ ਲੰਘੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਦੀ ਜਿਉਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੁਹਰੇ ਇੱਕ ਨਖਰਾ ਵੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਵੰਗਾਰ ਵੀ। ਇਹ ਨੁਮਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਕੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਉਹ ਸੱਤਾ ਦੇ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਲੋਹਾ ਕਿਵੇਂ ਮਨਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਦੀ ਹਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਮਤਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇਸ ਬਗ਼ਾਵਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਕੋਲੀ ਘੋਸ਼ ਦਸਤੀਦਾਰ, ਸਾਇਨੀ ਘੋਸ਼, ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਰਾਏ, ਸੁਸ਼ਮਿਤਾ ਦੇਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਿਆਸੀ ਵੋਟ ਬੈਂਕ ਵਜੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿਖੀ। ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਨੋਬ ਫੋਗਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਜੂਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ ਗਿਰੀਬਾਲਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਤਵਿਸ਼ਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਥਿਤ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰਹ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ।

ਅਜੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਹੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ (ਲਿਵ-ਇਨ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ 'ਤੇ ਕੋਈ 'ਕਲੰਕ' ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਬੰਬ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਾਲ 2018 ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗਤਾ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਆਇਆ ਹੈ। ਮਾਣਯੋਗ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਅਜੇ 10 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਨੀ 2016 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ (ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਨਿਡਰ ਨੁਮਰੀ ਦੀ

ਜਨਮ-ਭੂਮੀ ਵੀ ਹੈ) ਦੀ ਲੜਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜਾ ਕੇ ਦੂਜੀ ਜਾਤ ਦੇ ਮਰਦ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਕੋਈ ਸਬੰਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨੁਮਰੀ, ਕਜਰੀ ਅਤੇ ਚੈਤੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਬਿਰਹੋਂ ਤੇ ਤੜਫ ਭਰੀਆਂ ਸੁਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜਦੇ ਪੱਛੜੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਗੁਹਾਰ ਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਗਮ ਅਖਤਰ ਦੀ ਗਾਇਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਵਿਕੀਪੀਡੀਆ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ' ਨੁਮਰੀ ਬੇਗਮ ਅਖਤਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੇਸਰਬਾਈ ਕੇਰਕਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬੰਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਸਰਬਾਈ ਨੂੰ 'ਸੁਰਸ਼ੀ' ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ) ਖੁਦ ਬੰਗਾਲ ਦੀ 'ਦੇਵੀ ਪੂਜਾ' ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਾਰਿਸ ਸਤਿਆਜੀਤ ਰੋਅ ਨੇ 'ਮਹਾਨਗਰ' ਅਤੇ 'ਚਾਰੂਲਤਾ' ਵਰਗੀਆਂ ਔਰਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਫਿਲਮਾਂ ਇੰਨੀ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ।

ਅੱਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਮਹਿਲਾ ਆਗੂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੋਰਚਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ। ਦਸਤੀਦਾਰ, ਘੋਸ਼, ਰਾਏ ਅਤੇ ਦੇਵ ਨੇ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਛੁਰੀਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸੇ ਆਗੂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਖੋਬ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਕਦੇ ਉਹ ਜਾਨ ਵਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਮਾਂ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਸੁਸ਼ਮਿਤਾ ਦੇਵ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 'ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ' ਅਤੇ 'ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ' ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਟੀ ਐਮ ਸੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੀ ਸੀਟ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਸਤਿਆਜੀਤ ਰੋਅ ਜਿਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਸ ਧੌਖੇਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਗ਼ਦਾਰੀ 'ਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਲਾਜਵਾਬ ਫਿਲਮ ਬਣਾਉਂਦੇ! ਭਾਜਪਾ ਸਣੇ ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਹੁਲ ਦੀ ਗੁੱਟ ਨਿਕੋਬਾਰ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਸਿਰਫ ਇਸਟਾਗ਼ਮ 'ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਚਮਕਾਉਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਬਕ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂ-ਕਿ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਗੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਿਆਸੀ ਘਰਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਆਈ ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਪਾਰਟੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ ਇਹ ਮੰਨਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਔਰਤ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਲੜਾਕੂ ਹੈ। ਯਕੀਨਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਸਤੇ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂ ਵੇਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਟੀ ਐਮ ਸੀ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਟੀ ਛੱਡ ਕੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਬੇਨਾਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ 'ਅਸਲੀ ਟੀ ਐਮ ਸੀ' ਦੱਸਣ, ਉਹ ਹੁਣ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੋਟ ਪਾਉਣਗੇ। ਸਿਆਸਤ ਦਾ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਦ ਪਵਾਰ ਦੀ ਐੱਨ ਸੀ ਪੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਸੱਤਾ ਜਾਂ ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਚਾਹਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬਕ ਛਿਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੇਸਰਬਾਈ ਕੇਰਕਰ ਉਸਤਾਦ ਅੱਲਾਦੀਆ ਖ਼ਾਨ ਕੋਲ ਫਰਿਆਦ ਲੈ ਕੇ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਗਿਰਦ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਸਤਾਦ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਰੱਖੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਰਿਆਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਕੀਤੇ ਉਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਰਿਆਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਬੇਮਿਸਾਲ ਨੁਮਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਨਿਖਾਰਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸੁਸ਼ਮਿਤਾ ਦੇਵ ਨੇ 2014 ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਟਿਕਟ 'ਤੇ ਜਿੱਤੀਆਂ, 2019 ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਾਰ ਗਈ ਅਤੇ 2021 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਤੋਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਦੀ ਟਿਕਟ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਟੀ ਐਮ ਸੀ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਟੀ ਐਮ ਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਗੂਠਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਦੀ, ਕਈ ਕਮੀਆਂ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਫਿਰ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਨੇ ਪੂਰੇ 15 ਸਾਲ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਿਆ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਹਕੂਮਤ ਚਲਾਈ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਖੇਰੂ-ਖੇਰੂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਖੜ੍ਹੇ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੌਰ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਦਿਖਾ ਸਕੇਗੀ? ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ 'ਵੋਇਜ਼ਰ' ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਸਰਬਾਈ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, "ਜਾਤ ਕਹਾਂ ਹੋ?" (ਕਿੱਥੇ ਚੱਲੀ ਹੈ?) ਤਾਂ ਮਮਤਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, "ਇਕੱਲੀ, ਏਕਲਾ, ਜੇ ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ।" ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਕਲਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਵੀ ਰਬਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ "ਜੇ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਇਕੱਲੀ ਹੀ ਤੁਰਾਂਗੀ।" ਯਾਨੀ 'ਏਕਲਾ ਚਲੇ ਰੇ'।

‘ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼’ ਦੇ ਆਨਰੇਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ

(1) ਰਣਜੀਤ ਕੰਦੇਲਾ	(8) ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ	(15) ਪ੍ਰੋ. ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ
(2) ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਹੇਵਰਡ	(9) ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ	(16) ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਭੋਲਾ
(3) ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ	(10) ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਦਮ	(17) ਰਵਿੰਦਰ ਪਾਲ
(4) ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ	(11) ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਨੋਆ	(18) ਅਟਾਰਨੀ ਤਨਵੀਰ ਜੋਸ਼ੀ
(5) ਡਾ. ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਪਲ	(11) ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ	(19) ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਲ ਕੌਰ
(6) ਪਰਮਪਾਲ ਸਿੰਘ	(13) ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮਾਨ	(20) ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਾਬਲਾ
(7) ਸ. ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ	(14) ਰਾਜ ਬਡਵਾਲ	

ਅੱਤਵਾਦ ਤੇ ਕੱਟੜਪੰਥ ਦੀ ਮਾਰ



ਰਾਜੀਵ ਸਚਾਨ

ਇਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਅੱਜ ਹੀ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ 25 ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਪੁੱਛ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭੁੰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਹਿਸੀ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਰੋਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਸਿੰਧੂਰ ਤਹਿਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਆਏ ਤਿੰਨ ਅੱਤਵਾਦੀ ਨਿਰਦੋਸ਼-ਨਿਰੋਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚਾਰ ਸਥਾਨਕ ਅਨਸਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਆਪ੍ਰੋਸ਼ਨ ਸਿੰਧੂਰ ਵਿਚ ਪਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸੁਧਰਿਆ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਅਨਸਰਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਕਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ 'ਲੋਨ ਵੁਲਫ' ਬਣ ਕੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਘੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਧੜੇ ਵੱਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਨਵੰਬਰ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਾਰ ਬੰਬ ਵਿਸਫੋਟ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਘੜਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਕਾਇਮ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵੇਲ਼ ਵਾਂਗ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਗੁਜਰਾਤ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਰਫਾਨ ਖਾਨ ਅਤੇ ਮੁਰਸ਼ੀਦ ਜਾਹਿਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਹ 'ਸੈਲਫ ਰੈਡੀਕਲਾਈਜ਼ਡ' ਹੋ ਕੇ ਗਜ਼ਵਾ ਹਿੰਦ ਦਾ ਤਾਣਾ-ਬਾਣਾ ਬੁਣ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਠਾਰਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਖਾ ਨੇ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸਟੇਟ (ਆਈਐੱਸ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਾਰ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ, ਡੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਤੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਫੜੇ ਗਏ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰਾਮ ਮੰਦਰ, ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜੀ ਅਦਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ 'ਖ਼ਿਲਾਫ਼ਤ' ਜਾਂ ਇਸਲਾਮੀ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮੀ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਗਜ਼ਵਾ ਹਿੰਦ ਦੇ ਫਿਤਰ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਆਈਐੱਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਅਲਕਾਇਦਾ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜੈਸ਼ ਜਾਂ ਲਸ਼ਕਰ ਤੋਂ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਮੀ ਜਾਂ ਪੀਐੱਫਆਈ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅੱਤਵਾਦੀ ਧੜਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮੀ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਜ਼ਵਾ ਹਿੰਦ ਕਰਨਾ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮਾੜੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ

ਸਰੋਤ ਕੀ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਸ ਮਜ਼ਹਬੀ ਸਨਕ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਹਨ ਕਿ ਅੱਤਵਾਦ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮੀ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਮਹੀਨਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਅੰਨ੍ਹੀ ਮਜ਼ਹਬੀ ਸਨਕ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ। ਇਸੇ ਚਾਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਯੂਪੀ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਕੁਸ਼ੀਨਗਰ ਤੋਂ ਆਈਐੱਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਿਜ਼ਵਾਨ ਅਹਿਮਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੀਹ ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਲਸ਼ਕਰ-ਏ-ਤੋਇਬਾ ਦੇ ਹੈਂਡਲਰ ਸ਼ਬੀਰ ਅਹਿਮਦ ਲੋਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਮੈਟਰੋ 'ਤੇ ਅੱਤਵਾਦ ਸਮਰਥਕ ਪੋਸਟਰ ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਡਿਊਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੁਲਜ਼ਮ ਸੀ। ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਵਰੀ ਅਤੇ ਜਨਵਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੱਕੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਸਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੇਹਾਦ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮੀ ਰਾਜ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਗਾਲਤਾ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਸਮੱਸਿਆ ਉਹ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਫਲ-ਬਲ, ਲੋਭ-ਲਾਲਚ, ਪ੍ਰੇਮ-ਪ੍ਰਸੰਗ ਜ਼ਰੀਏ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮੀ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਸੀ-ਐੱਸ ਨਾਸਿਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਜੇਹਾਦ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਜੇਹਾਦੀ ਅਨਸਰ ਵੀ ਕੋੜੀ ਵੇਲ਼ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਅਕਸਰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਸੀਐੱਸ ਨਾਸਿਕ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਜ਼ਾਲ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹਿੰਦੂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸਲਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਅਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਿ ਨਾਗਪੁਰ ਵਿਚ ਇਕ ਐੱਨਜੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ ਰਿਆਜ਼ ਕਾਦਰੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿੰਦੂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾ ਰੱਖਣ, ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਦਾ ਹਾਫਿਜ਼ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੇ ਇਸਲਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਲਗਾਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਮਾਮਲਾ ਭੋਪਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਧਾ ਅਤੇ ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸਲਿਮ ਲੜਕੀਆਂ ਗਰੀਬ ਹਿੰਦੂ ਕੁੜੀਆਂ



'ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼' ਇਕ ਯੋਗ ਵਰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਖੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ

6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ \$ 150 ਫੀਸ, Pay in Advance

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 510-938-7771 info@pardestimes.com

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਰਾਏ, ਲੜਕਾ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਜਨਮਿਆ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਬਿਜ਼ਨਸ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ, ਕੁਆਲੀਟੀਡ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 713-291-2102

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਬੈਂਸ, 24 ਸਾਲਾ, 5 ਫੁੱਟ 10 ਇੰਚ ਕੱਦ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪਾਸ, ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ 4 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਯੋਗ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 510-304-6982

31 ਸਾਲਾ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਸਿੱਖ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 8 ਇੰਚ, ਸੋਹਣਾ-ਸੁਨੱਖਾ, ਬੀ. ਐਸ.: ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਬੋਏ-ਏਰੀਆ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਿਤਾ ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲੱਲ ਨਾਲ 510-468-5436 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀਡੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸਲਿਮ ਬਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਗਿਰੋਹ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਲੈਕਮੇਲਿੰਗ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਨਾਬਾਲਗ ਹਿੰਦੂ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹੁਣ ਮੁਸਲਿਮ ਲੜਕੀਆਂ ਵੀ ਜੇਹਾਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਇਸਲਾਮੀ ਕੱਟੜਪੰਥ ਅੱਤਵਾਦ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ-ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਭਵੀ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਜੇਹਾਦ ਅੱਤਵਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਇਸਲਾਮੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਧੜਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜੇਹਾਦ ਸ਼ਬਦ ਨੱਥੀ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 'ਜਮਾਤ ਅਲ-ਤੋਹੀਦ ਵਲ-ਜੇਹਾਦ' ਅਤੇ 'ਹਰਕਤ-ਉਲ-ਜੇਹਾਦ-ਅਲ-ਇਸਲਾਮੀ'। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਹਾਦ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਦੱਸ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਐੱਸਆਈਆਰ ਹੋਈ ਆਰੰਭ

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਰਿਵੀਜ਼ਨ (ਐੱਸਆਈਆਰ) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 324 ਤਹਿਤ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਧੀਨ ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 2027 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਇਕ ਨਿਰਪੱਖ ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲਗਪਗ 2.14 ਕਰੋੜ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਰਾਫਟ ਰੋਲ ਅਗਸਤ ਵਿਚ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਰੋਲ ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਐੱਸਆਈਆਰ ਮੈਪਿੰਗ ਵਿਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਬੁਝ ਲੈਵਲ ਅਫਸਰ (ਬੀਐੱਲ) ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਫਾਰਮ ਭਰਵਾਉਣਗੇ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈਰੀਫਾਈ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਵੋਟਰਾਂ, ਡੁਪਲੀਕੇਟ ਐਂਟਰੀਆਂ, ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੀਵਿਊ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐੱਸਆਈਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਕੇ ਵਸ ਚੁੱਕੇ ਲੱਖਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਇੱਥੇ ਵਸ ਚੁੱਕੇ ਲੱਖਾਂ ਪਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐੱਸਆਈਆਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇਗੀ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਧਾਏਗੀ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬੁਝ ਲੈਵਲ ਏਜੰਟਾਂ (ਬੀਐੱਲਏਜ਼) ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਵਰਗੀਆਂ

ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਚੁੱਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 2027 ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਰਵਾਸੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਚੋਣ

ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਐੱਸਆਈਆਰ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੋ-ਹੱਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਰੌਲੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇਕ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਵੋਟਰ ਲਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਰੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਗਲਤ ਲੋਕ ਵੋਟਰ ਬਣੇ ਰਹਿ ਗਏ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵੋਟਰ ਕੱਟੇ ਗਏ ਤਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਖਤਰੇ

ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਪਿੰਗ ਵੇਲੇ ਵੋਟਰਾਂ 'ਚ ਕੋਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਰਾਹੀਂ। ਐੱਸਆਈਆਰ ਇਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਲਾਭ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਬਲਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵੋਟਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਪਡੇਟ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਐੱਸਆਈਆਰ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸਰਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



AASAAN DRIVING SCHOOL

ਅਸਾਨ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ, ਫਰਿਜ਼ਨੋ-ਮਡੇਰਾ

ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਜ਼ਬ ਰੇਟ 'ਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ

Student driving
Please be patient

Contact Please :- 559-479-4676
408-890-8122, 408-314-2182

ਭਾਰਤ ਦੀ 71 ਫੀਸਦੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਰਾਜ

ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ 100 ਦਿਨ ਦਾ ਵੀ ਜਸ਼ਨ ਜੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ 13ਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਸੀਟਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਜਪਾ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਉਪਲਬਧੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ 22 ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਰਾਜਪਾ ਦੀ ਸੱਤਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿਚ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸੱਤਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਫ਼ਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤਕ ਦਲ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟੀਚਾ ਵੀ।

ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਜਨਸੰਘ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਸੱਤਾ-ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਗੈਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਦਲਾਂ ਨਾਲ ਗਠਜੋੜ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ 1980 ਵਿਚ ਜਨਸੰਘ ਦੇ

ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਪੀਵੀ ਨਰਸਿਮਹਾ ਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਜਪਾ 120 ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀ ਬਣ ਗਈ। ਰਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਜਪਾ 1996 'ਚ 161 ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕ ਸਭਾ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਵਜੋਂ ਉਭਰੀ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਜਪਾਈ ਨੇ 13ਵੇਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਵੇਟਰਾਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀਆਂ ਕਠਪੁਤਲੀ ਗਠਜੋੜ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲਾਮਬੰਦੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫਤਵੇ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਮੰਨਿਆ ਅਤੇ 1998 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਫਿਰ 182 ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ

ਪਾਰਟੀ ਬਣ ਗਈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਗਠਜੋੜ ਬਣਾ ਕੇ ਐਨਡੀਏ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਪਰ ਸਰਕਾਰ, ਚੈਕਮੈਟ ਦੀ ਖੇਡ 'ਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸਾਲ ਹੀ ਚੱਲੀ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਕਾਰਗਿਲ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ 1999 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਵਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘਟੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 'ਸ਼ਾਈਨਿੰਗ ਇੰਡੀਆ' ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਜਪਾਈ ਸਰਕਾਰ ਸਥਿਰ ਜਾਪਦੀ ਸੀ।

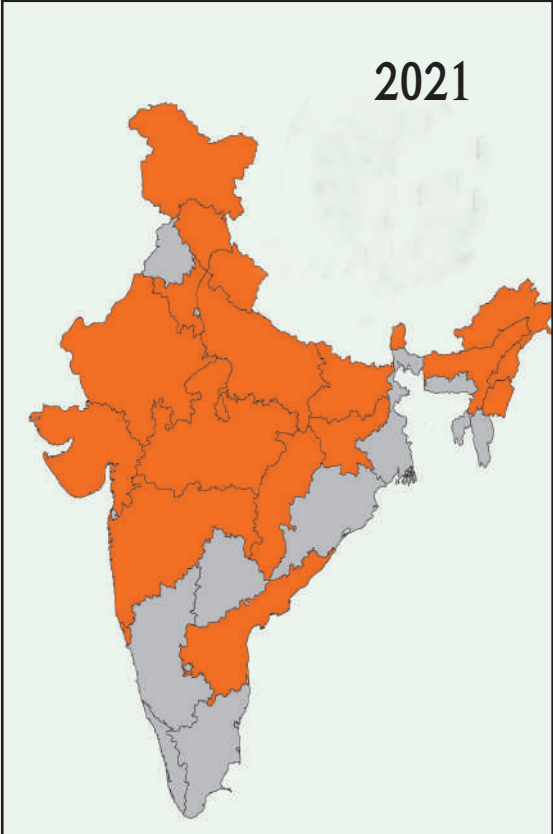
ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ 'ਨਵੀਂ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇ 2004 ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਗਠਜੋੜ ਦੀ ਪੈਂਤੜੇਬਾਜ਼ੀ ਰਾਹੀਂ ਵਾਜਪਾਈ ਵਰਗੇ ਉੱਚੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਖੁਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੋਨੀਆ ਨੇ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 1984 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2009 ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ 'ਚ 200 ਸੀਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਜਪਾ 138 ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਕੇ 116 ਰਹਿ ਗਈ। ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਬਹੁਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਲਿਆ। ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਸੱਤਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਜਰ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ

ਸੂਬਿਆਂ 'ਚ ਵੀ, ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ। 'ਕਾਂਗਰਸ ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ' ਦੇ ਮੋਦੀ ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਬੇਮਿਸਾਲ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।

ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੱਲਿਕਾਰਜੁਨ ਖੜਗੋ ਅਕਸਰ ਭਾਜਪਾ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਂਗਰਸੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਂਗਰਸੀ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੇ ਜੋ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਹਿਰੂ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਸਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ-ਚਿੱਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਰਾਜਾਂ 'ਚ ਵੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਭਾਜਪਾ ਏਜੰਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਸਿਆਸੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਕਈ ਵੱਡੇ ਲੀਡਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਰਸੂਖ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਫਾਇਦਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਸੂਬਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਭਾਜਪਾ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਦੇ ਕੇ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਭਾਜਪਾ ਜਾਂ ਐਨਡੀਏ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਸ ਰਣਨੀਤਕ ਪੈਂਤੜੇਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਇਸ ਦੋਹਰੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹਿੰਮਤ ਬਿਸਵਾ ਸਰਮਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਰੀਅਰ ਅਸੇਮ ਗਣ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ 'ਚ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ। ਗੋਰੇਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਕਾਰਨ, ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿੰਮਤ ਨੇ 2015 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਲਗਭਗ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬ 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2021 'ਚ ਅਸਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਭਾਜਪਾ ਨੇ 126 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 89 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ 82 ਸੀਟਾਂ ਦਾ ਬਹੁਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ



ਕੀਤਾ। ਦਰਅਸਲ, ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਾਅਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਤਿੰਨ-ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। 'ਕਮਲ' ਫੜ ਕੇ ਸੱਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਗੈਰ-ਭਾਜਪਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬੰਗਾਲ 'ਚ ਸੁਵੇਦੂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਰਾਟ ਚੌਧਰੀ, ਜੋ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਜਪਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣੇ, ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਵੀ ਆਰਜੇਡੀ ਅਤੇ ਜੇਡੀਯੂ 'ਚ ਹੈ। ਨਸਲੀ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਮਨੀਪੁਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਐਨ। ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀ ਹਨ। ਬੀਰੇਨ ਸਿੰਘ, ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੇਮਾ ਖਾਂਡੂ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪੁਰਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਾਣਿਕ ਸਾਹਾ ਵੀ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਤੋਂ ਭਟਕ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਪੱਤਰਕਾਰੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ 'ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਭਾਵ'

ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਖੰਭਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 'ਚ ਆਏ

ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ 'ਚ ਇਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਅਣਗਿਣਤ

ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਪੱਤਰਕਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਖਤੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਉਹ ਵੀਡੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ, ਪੌਡਕਾਸਟ, ਲਾਈਵ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ, ਡਾਟਾ ਵਿਜ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਲਟੀਮੀਡੀਆ ਸਟੋਰੀਟੈਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਇਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਇ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਯੂਟਿਊਬ ਅਤੇ ਐਕਸ (ਪਹਿਲਾਂ ਟਵਿੱਟਰ) ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅੱਜ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪੱਤਰਕਾਰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਹੋਰ ਲੋਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਬਣੀ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਨਾਗਰਿਕ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੋਈ ਵੀ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਵਧੀ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖੇਤਰ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਤਕਨੀਕੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਮੇਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਤਰੱਕੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫੇਕ ਨਿਊਜ਼, ਹੈਕਿੰਗ, ਟ੍ਰੋਲਿੰਗ, ਡਾਟਾ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਹਮਲੇ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀ ਜ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਾਇਰਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਮ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਫਲ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮੇਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਣ ਤਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ 'ਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰੇਡੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਸਗੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸਵੇਰੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਇਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ 'ਚ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਨੇ ਚੰਦਰਯਾਨ-3 ਦੀ ਸਫਲ ਲੈਂਡਿੰਗ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕੁਝ ਹੀ ਸਕਿੰਟਾਂ 'ਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ, ਆਈਪੀਐਲ, ਫੀਫਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਜਾਂ ਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਪਲ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਲਾਈਵ ਸਕੋਰ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡ

ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੁਣ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਾਇਨਾਤੀ ਕਰੇਗੀ ਸਰਕਾਰ

ਚੰਡੀਗੜ- ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਅਸਾਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ 40 ਕਿ-ਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੈਨਾਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹਾ ਯਕੀਨੀ



ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪੁਲੀਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਗਰੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਣਵਿਆਹੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਉੱਤੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਬੀਸ਼ਨਲ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਣਗੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅੱਜ ਮੁਹਾਲੀ ਦੇ ਫੇਜ਼ ਅੱਠ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਸਾਮੀਆਂ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ 523 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਵੰਡਣ ਉਪਰੰਤ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਰਾਹੁਲ ਦਾ 'ਸੰਘਰਸ਼': ਬਿਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਜੰਗ?

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਜ਼ਾ ਭਾਸ਼ਣ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਲ ਮਾਰਕਸ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਗਈ। ਮਾਰਕਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, “ਡੈੱਨ ਕਰੋਟੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ‘ਘੁਮਕਤ ਯੋਧਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਥਾ’ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਖਾਮਿਆਜ਼ਾ ਭੁਗਤਣਾ ਪਿਆ ਸੀ।” ਜਦੋਂ ਸਿਆਸਤ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਵੇਲੇ ਦੀ ਗਾਂਧੀਵਾਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਵੱਲ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੁਟੇਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਹਕੂਮਤ ਦਾ ਰਾਜ ਸੀ। ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਦੋਂ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਨਿਰਪੱਖ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ

ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਗੋਂ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਵੱਲੋਂ ਬੜੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਘੜੀ ਅਤੇ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹੀ ਗਈ ਰਣਨੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਕੋਲ ਜਥੇਬੰਦਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹੜਾ ਠੋਸ ਐਕਸ਼ਨ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨੀਟ ਤੇ ਸੀ ਬੀ ਐੱਸ ਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਦਇਤਜ਼ਾਮੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੋਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ, ਗ੍ਰੇਟ ਨਿਕੋਬਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਰਤ ਜੋੜੋ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ।

ਪਹਿਲੇ ਮਾਮਲੇ ਯਾਨੀ ਪੇਪਰ ਘੁਟਾਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਏ, ਪਰ ਸਾਰੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਕੋਕਰੋਚ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਖੱਟ ਗਈ। ਹੁਣ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਨੀਟ ਅਤੇ ਸੀ ਬੀ ਐੱਸ ਈ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਮੇਲਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਟ ਨਿਕੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਇੱਕ ਦੋ-ਮਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀ , ਇੱਕ-ਦੋ ਸੰਪਾਦਕੀ ਲੇਖ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਹੀ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਹੀ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ‘ਸਿਆਸੀ ਹਥਿਆਰ’ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਖੁਦ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹੇ।

ਅਨੁਨਾਦੀ ਚੱਕਰਵਰਤੀ

ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਠੋਸ ਮਿਸਾਲ ਭਾਰਤ ਜੋੜੋ ਯਾਤਰਾ ਸੀ, ਜੋ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲੀ। ਉਹ ਵੀ 2023 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕਈ ਅਹਿਮ ਸੂਬਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਉਤਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕਾਂਗਰਸ ਕੋਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਠੋਸ ਨੀਤੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਏਗੀ?

ਹਕੀਕਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ‘ਆਪ’ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ ਫੜ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਰਟੀ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਬਾਹਰੀ ਆਗੂਆਂ (ਅਜੇ ਮਾਕਨ, ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਨਟਰਾਜਨ ਅਤੇ ਭਜਨ ਲਾਲ ਜਾਟਵ) ਨੂੰ ਆਬਜ਼ਰਵਰ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗਾਂਧੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ, ਜੋ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਈ ਆਗੂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਪਟਨ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਵੀ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲੋਂ ਆ ਰਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੂਹਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਕਾਰਨ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਰਾਹੁਲ

ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੰਡੀਆ ਗੱਠਜੋੜ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ, “ਅਗਲੀ ਚੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਿੱਤ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ।” ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਆਦੇਸ਼ ਰਾਵਲ ਨੇ ਵੀ ਐਕਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਪਾਈ ਹੈ ਕਿ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰਧਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਬਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਹੀ ਇਕੱਲੀ ਅਜਿਹੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੈਣ।

ਕੀ ਕੋਈ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਰੱਬ ਆਸਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਛੱਡਿਆ। ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਪੜਨਾਨੇ (ਜਵਾਹਰਲਾਲ ਨਹਿਰੂ) ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਕਮਾਨ ਸੰਭਾਲੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਰਦਾਰ ਪਟੇਲ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ‘ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਲਹਿਰ’ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬੜੀ ਸੋਚੀ-ਸਮਝੀ ਰਣਨੀਤੀ ਘੜੀ ਸੀ, ਨਹਿਰੂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਰਮਨਪਿਆਰਾ ਚਿਹਰਾ ਸਨ ਅਤੇ ਪਟੇਲ ਉਹ ਸ਼ਖ਼ਸ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਇੱਕਮੁੱਠ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਫੰਡ (ਪੈਸੇ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦੋਲਨ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਦਗੀ-ਪਸੰਦ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਜੋ ਸਨਅਤੀਕਰਨ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਨ, ਦੇ ਵੀ ਉਸ ਦੌਰ ਦੇ ਦੇਸੀ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਬੰਧ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਨੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣ-ਇਆ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੋਟ ਕਦੇ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਾਂ ਘਨਸ਼ਿਆਮ ਦਾਸ (ਜੀ.ਡੀ.) ਬਿਰਲਾ ਦਾ ਸੀ। ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੇ ਬਿਰਲਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੁਕਾਇਆ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਦਿੱਲੀ, ਕਲਕੱਤਾ, ਬੰਬਈ ਜਾਂ ਪੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬਿਰਲਾ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠਹਿਰਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਜਮਨਾ ਲਾਲ ਬਜਾਜ ਵੀ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਨ। ਟਾਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭਾਵੇਂ ਸਿਆਸਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਤੈਅ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦੀ ਸੀ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਕੋਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਰ-



ਪੋਰਟ ਜਗਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨੀਤੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਦੋਂਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸਾ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਘਰਾਣੇ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਾਰੇਦਾਰ ਪ੍ਰੀਜ਼ੀਵਾਦ ਅਤੇ ਨਵ-ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਆਰਥਿਕ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੇ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ‘ਸੂਟ-ਬੂਟ ਦੀ ਸਰਕਾਰ’ ਵਰਗੇ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਕੂਮਤ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸਨਅਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਯਾਰ ਪਾਰਟੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ) ਦੇ ਸਿਰ ਕਾਰਪੋਰੇਟ-ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਨਵੀਂ ‘ਗਾਂਧੀਵਾਦੀ ਤਸਵੀਰ’ ਵੀ ਇਸ ਖੱਪੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਚੋਣਾਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਧਿਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਆਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਜਾਂ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਵਰਗ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਹ ਖੇਡ ਬੜੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੋਟਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ (ਹੇਠਲੇ ਮੱਧ ਵਰਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਚੇ ਮੱਧ ਵਰਗ ਤੱਕ) ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਵੱਡੇ ਵੋਟ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਚੋ ਡਾ. ਬਿਕਰਮਜੀਤ

ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਲੜੇ ਹਾਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾਂਹ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਤ ਦਾ ਅਗਲਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਗੱਡਿਆ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਸਤੂਹ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਵਧੇਰੇ ਆਉਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਓਗੇ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਨਿਮਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ । ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕੋ-ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨੂੰਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ

ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਟਸ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਕਾਰ-ਾਤਮਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮਯਾਬੀ ਜਲਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਹ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੜਿੱਕੇ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਡੇ ਹਿਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਤ 'ਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਦਿਲ 'ਚ ਕੰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨੂੰਨ ਤੇ ਲਗਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਕੰਮ ਫਲ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਇਹ ਹੋ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਕ-ਾਰਾਤਮਕਤਾ ਲਿਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬ੍ਰਿਟੇਨ 'ਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੱਗੇਗੀ ਪਾਬੰਦੀ

ਲੰਡਨ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੀਰ ਸਟਾਰਮਰ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚਲਾਉਣ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੇਮਿੰਗ ਅਤੇ ਲਾਈਵਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਟਾਰਮਰ ਨੇ ਅਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮਾਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਬੈਨ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਾਲਾ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਇਕੱਲਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟ੍ਰੈਂਡ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਕੈਨੇਡਾ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਅਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਲਿਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਹੀ ਫਰਾਂਸ, ਸਪੇਨ, ਡੈਨਮਾਰਕ, ਬਾਈਲੈਂਡ



ਇਸ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਦਿਆਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ।

ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਪੀਐੱਮ ਸਟਾਰਮਰ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਉਪਾਅ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਨ ਹੈ) ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਰੋਧ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਟਾਰਮਰ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਆਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ—ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕਰਨ

ਕਦੇ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ ਨਵਾਂ ਨਿਯਮ? ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਭ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਬੈਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਜੌਂਅ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ?

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਚਰਚਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ? ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਭਾਈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ। ਕਣਕ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਫਸਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰ ਕਰਕੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੰਗਲੀ ਪੂਰਵਜਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਗੁਣ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਜ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਕਾਲੀ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਅਤੇ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਅਨਾਜ ਬਨਾਮ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ

ਅਨਾਜ - ਜਿਵੇਂ ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਜੌਂਅ ਅਤੇ ਮੱਕੀ - ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਅਨਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਰਿਫਾਈਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਮੂਲ ਹਿੱਸੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਫਿਲਕਾ, ਐਂਡੋਸਪਰਮ ਅਤੇ ਜਰਮ - ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਪੌਲੀਫੀਨੋਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਪਾਸਤਾ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਰਿਫਾਈਨਡ ਪਾਸਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਅਕਸਰ ਚੱਕੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਤਿਆਰ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੂਲ ਬਣਤਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਵੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੇ ਫਿਨਿਸ਼ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨਲ ਐਪੀਡਿਮੀ ਲੋਜੀ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੀਲਾ ਟੈਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਬੋਕਿੰਗ ਲਈ ਰਿਫਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਫਾਈਨਿੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਈਫ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ) ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।" ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੋਕਰ ਅਤੇ ਜਰਮ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਫਾਈਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੈਲਫ ਲਾਈਫ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2020 ਵਿੱਚ 17 ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ, ਕੋਲਨ, ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਟਿਕ ਅਤੇ ਇੰਸੂਲੀਨੋਮਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਸੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਕੈਥਰੀਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫੂਡਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਮੇਰਿਟਾ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਅਤੇ ਮੰਨੇ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ) ਜੂਲੀ ਮਿਲਰ ਜੋਨਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਡੇਟਾ ਅਕਸਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਫਿਨਿਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 5,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਵੱਧ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ

ਪੋਸ਼ਣ 'ਤੇ ਵਧ ਰਹੀ ਖੋਜ ਹੁਣ ਇਹ ਦਰਸਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ "ਆਧੁਨਿਕ" ਅਨਾਜਾਂ - ਜੋ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਆਮ "ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ" ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਰਿਫਾਈਨਡ ਅਨਾਜ ਵਜੋਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਅਨਾਜ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਦਾਵਾਰ ਜਾਂ ਵਧੀਆ



ਸੁਆਦ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨਚਾਹੀਆਂ ਖੁਬੀਆਂ ਮਿਲਣ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਣਕ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕ੍ਰਾਸ-ਬ੍ਰੀਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੱਕੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਘਾਹ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਟਿ ਸਿਟੋ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕਣਕ, ਪੁਰਾਣੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 'ਐਮਰ' ਅਤੇ 'ਸਪੈਲਟ' ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਬ੍ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਐਮਰ' ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਖੇਤੀ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 9700 ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਵਪਾਸ਼ਾਣ ਯੁੱਗ (ਪਾਸ਼ਾਣ ਯੁੱਗ ਦੇ ਐਂਟੀਕ ਚਰਨ) 'ਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਛੇੜਛਾੜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 'ਸਪੈਲਟ' ਦੀ ਖੇਤੀ ਨਵਪਾਸ਼ਾਣ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਲਗਭਗ 12,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜੌਂਅ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਲਗਭਗ 4,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਲਿਖਤ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਸੋਪੋਟੇਮੀਆ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼ - ਜੋ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੇ ਸਨ - ਦੀ ਖੇਤੀ ਐਜਟੈਕ ਲੋਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਕਸਫੋਰਡ ਦੇ ਸਕੂਲ ਆਫ ਆਰਕਿਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪੀਅਨ ਆਰਕਿਓਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਮੀ ਬੋਗਾਰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਧੁਨਿਕ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੇ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਅਤੇ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਖੁਦਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸਾਨੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮਿਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖੇਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਬੋਗਾਰਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਨਾਜ ਸਭੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਪਕਾਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ

ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸੜੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਹੁਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਅਨਾਜ ਆਧੁਨਿਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਜਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਨਕੋਰਨ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਹੌਡੋ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਏਪੋਥ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਕੈਸਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਐਮੇਰਿਟਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕ੍ਰਿਸ ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਅਨਾਜ ਉਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਪੁਰਾਣੀ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਲੋਹਾ, ਜ਼ਿਕ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਘਾਟਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਮਿਲਰ ਜੋਨਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਟਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ... ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।" ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ 'ਤੇ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ - ਬਲਕਿ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਰਿਫਾਈਨਡ ਕਣਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ, ਵੱਧ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ।"

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ

ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਨਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਕਿਸਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸੌਕੇ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।" ਤੁਰਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਸੌਕੇ ਕਾਰਨ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੱਛਮੀ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ 'ਫੋਨਿ' ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਅਨਾਜ ਸੌਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਿਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੋਗਾਰਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।"

ਮਿਲਰ ਜੋਨਜ਼ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨਾਜ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਨਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।"

ਫੀਫਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ- ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ 67ਵੇਂ ਨੰਬਰ ਦੀ ਟੀਮ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਨੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਟੀਮ ਸਪੇਨ ਦੀ 31 ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਜੇਤੂ ਲੈਅ ਰੋਕੀ

ਫੀਫਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਦੇ ਗਰੁੱਪ-ਐੱਚ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਉਹ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਜਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਟਲਾਂਟਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਗਏ ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟੀਮ ਸਪੇਨ ਨੂੰ 0-0 ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ। ਫੀਫਾ ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ 67ਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ

ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਪੇਨ ਦੇ ਜਿੱਤ ਦੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ 31 ਮੈਚਾਂ ਤੋਂ ਅਜੇਤੂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। 40 ਸਾਲਾ ਗੋਲਕੀਪਰ ਵੇਜ਼ਨਹਾਰ ਬਣੇ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਦੇ ਸਟਾਰ ਸਪੇਨ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪੂਰੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ 74 ਫੀਸਦੀ ਸਮਾਂ ਗੌਡ



'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਦੇ ਗੋਲ 'ਤੇ 27 ਵਾਰ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਦੀ ਟੀਮ ਸਿਰਫ 6 ਸ਼ਾਟ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕੀ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਪੇਨ ਦੀ ਟੀਮ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀ, ਜਿਸਦਾ ਵੱਡਾ ਸਿਹਰਾ ਕੇਪ ਵਰਡੇ ਦੇ 40 ਸਾਲਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ

ਗੋਲਕੀਪਰ ਵੇਜ਼ਨਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਖੇਡ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 7 ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬਚਾਅ ਕੀਤੇ। ਮੈਚ ਦੇ 39ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਸਪੇਨ ਦੇ ਫੇਰਾਨ ਤੋਰੇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਟ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਡਿੱਡੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਯਾਰਜ਼ਾਬਲ ਦੇ ਹੈਡਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਜ਼ਨਹਾਰ ਨੇ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਰੋਕ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 56ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਫੈਬੀਅਨ ਰੂਈਜ਼ ਦਾ ਹੈਡਰ ਵੀ ਸਿਧਾ ਗੋਲਕੀਪਰ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਜਵਾਨੀਆਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਚਾਅ

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨੀ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਚਾਅ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਾਰੂਵੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾ ਲੈਣਗੇ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਰ ਵੰਗ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਸਾ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਬਰਾਂ 'ਚ ਛਪੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲਾਈਨਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ, ਬੀ।ਏ।ਐੱਮ।ਏ ਪਾਸ ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਯੋਗ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪ੍ਰੋ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨਿਕੂਵਾਲ

ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖਰਚ ਮੁੰਡੇ ਵਾਲੇ ਚੁੱਕਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਕੁੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਬੀ।ਐੱਸ।ਸੀ ਪਾਸ ਕੁੜੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਲੋੜ, ਉਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਧੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਦੇ ਮਾਸੀ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖ ਕੇ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਜੇ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੌਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਰਵਾਏ ਵਿਆਹ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਆਹਾਂ ਮੌਕੇ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਗਹਿਣੇ ਰੱਖ ਪੁੱਤ ਜਾਂ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ 'ਚ ਆਈ ਖੋਟ ਅਤੇ ਧੌਖੇ ਕਾਰਨ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖ਼ਬਰਾਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਆਉਂਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ ਅਤੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਧੌਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੜੀ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਮੌਤ ਨੂੰ ਗਲ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

'ਚ ਮੁੰਡੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਪੈਸਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਮੁੜ ਕੁੜੀ ਨੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ ਪੁੱਜ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ ਦੇ ਸਤਾਏ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ। ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਬਨਿੰਡਾ 'ਚ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਈ ਪਤਨੀ ਦੇ ਧੌਖੇ ਕਾਰਨ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਮੁੰਡਾ ਤੇ ਕੁੜੀ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਲ 2018 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਸਾਲ 2021 'ਚ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਵੇਚ ਕੇ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਲ 2021 'ਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 2023 'ਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 2024 'ਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਵਿਆਹ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਆਈ ਸੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਪਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲ ਝਗੜੇ 'ਚ ਬਦਲ ਗਏ। ਸਾਲ 2024 'ਚ ਵਾਪਸ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੰਬਰ ਬਲੌਕ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਇਹ ਖ਼ਤਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਜਾਨ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲਾ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਸਰਹਿੰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਕੈਨੇਡਾ ਗਈ ਕੁੜੀ ਵੱਲੋਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਧੌਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਲੜਕੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਸਾਲ 2022 'ਚ ਕਿਰਨਦੀਪ ਕੌਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ 27 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜਕੀ ਤੇ ਲੜਕਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਉਥੇ ਲੜਕੇ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਚਲੇ ਗਈ। ਇਸ 'ਚ ਪੀੜਤ ਲੜਕੇ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਤਣ ਮਗਰੋਂ 27 ਲੱਖ ਦੀ ਠੱਗੀ ਵੱਜਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ 'ਚ ਲੜਕੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਸਣੇ ਤਿੰਨ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇੱਕ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਮ



ਲੋਕ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਚਾਅ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਤੋਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੋਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿੰਗੋ-ਟੋਢੇ ਰਾਹ ਚੁਣਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਸੱਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲਾਰੇ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੀ ਉਦੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੋਟਾਂ ਲਾਗੇ ਹੋਣ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕੱਚੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਠੇਕਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਹੱਥੋਂ ਡੰਡੇ ਖਾਂਦੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ

ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਖ ਕੇ ਫਿਰ ਇਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਹੀ ਇੰਨੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਗਾਨੇ ਮੁਲਕ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਹੀ ਭਵਿੱਖ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਰੁਖ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟ ਰਿਹਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਨਿੱਠ ਕੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੱਖੋਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਉਕ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਬਕ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿੰਨੇ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹੀ ਹਨ, ਜੋ ਨਿੱਤ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ 'ਚ ਵੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਛੱਡਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਪੈਰੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਖ਼ਬਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਧਨੋਲੇ

TANVIR Tour & Travels

FRESNO

(559) 803-0055

Where journey don't cost the world
Cheap Fares For Airline Tickets all around the world
Best Deals to India England, Pakistan, Canada and Europe

Our Services

- * Cheap Fares For Airline Tickets all around the world
- * Best Deals to India, England, Pakistan, Canada and Europe
- * Apply for USA Citizenship
- * Indian Passport renewal and Visa
- * OCI Card and Renunciation
- * Family Petition, Work Permit
- * Power of Attorney
- * Green card renewal

B.R. Joshi, Prop.

5627 N. Figarden Dr. STE 114 Fresno, CA 93722

email: tanvirtravels@gmail.com, www.tanvirtravels.com

R.PAL SINGH TAX PROFESSIONAL

ENROLLED AGENT

BOOKKEEPING ACCOUNTS PAYROLLS

TAX-INDIVIDUAL FAMILY, BUSINESS, TRUCKING, BOOKKEEPING ACCOUNTS, PAYROLLS & INCORPORATION, INSURANCE LIFE
Only-Agent. NOTARY, REAL ESTATE (SVA), EXPECTING REFUND : GET MONEY BACK FAST!

California Tax Education Council
Registered Tax Preparer

Open 7 Days Weekends/Evenings (Year Round Service) Resonable Rates Call for Appointment

CALL: R. PAL. SINGH EA- 510-750-3464

EA 00097224, CRTP A44237 Realtor#148514
Insurance Life- Only Agent #0G76896
39111 Paseo Padre Pkwy , suite 201 C, Fremont, CA 94538
Email:singhrpal@sbeGLOBAL.net Singhtax.com

ਨਾਰਵੇ ਦਾ ਸਵਰਗ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਪਿੰਡ ਰੋਲਦਾਲ

ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂਦਿਆਂ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਘਾਟੀ 'ਚ ਵਸਿਆ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡ ਦੇਖਿਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਉਥੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਕਾਵਿ ਯਾਦ ਆਇਆ, 'ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਪਿੰਡ ਲੰਘ ਕੇ ਸਾਡਾ ਪੈਰ ਪਿਛਾਹ ਨੂੰ ਜਾਵੇ'। ਮੇਰੀ ਉਸ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਮਨ ਮਾਰ ਕੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਜੰਗਲੀ ਤੇ ਪਹਾੜੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਏ। ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਢਲਾਣ ਉੱਤੇ ਵਸਿਆ ਇਹ 'ਰੋਲਦਾਲ' ਨਾਮੀ ਪਿੰਡ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਸਵਰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਜਾਪਿਆ। ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਸਵਰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਇਹ ਪਿੰਡ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਪਿੰਡ ਵੜਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਚੀ ਸਾਰੀ ਚਰਚ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਕੋਲ ਪੁੱਜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਸੀ, ਜੋ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਪੇੜ-ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਰਗਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਉਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਗਏ। ਕਬਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਤੇ ਸਾਰੇ ਕਬਰਸਤਾਨ ਵਿਚ ਖਿੱਤੇ ਫੁੱਲ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਗੋਦ 'ਚ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਾਲਾ

ਬੱਸ ਵਰਗੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਚੱਲਦਾ ਫਿਰਦਾ' ਘਰ ਨਾਰਵੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਰਸੋਈ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗੁਮਲਖਾਨਾ (ਵਾਸਰੂਮ) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਸੋਫਾ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬੈਠ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣੇ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਇਸ 'ਚ ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਦੀ ਜਾਂ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ ਡੇਰਾ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬੁਝੀਲ ਅੰਦਰ ਵੜ ਕੇ ਪੂਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਇਸ ਘਰ 'ਚ ਸਹਿਰੋਂ ਦੂਰ ਸਾਂਝੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਆਪਣੀ ਬੁਝੀਲ 'ਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬੁਝੀਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਰਾਲੀ ਲਗਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ 'ਤਿਲ ਹੋਂਗਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਤੰਬੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਝੀਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਮਸਤ-ਮਲੋਗਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਅਤੀਤ ਪਰਛਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

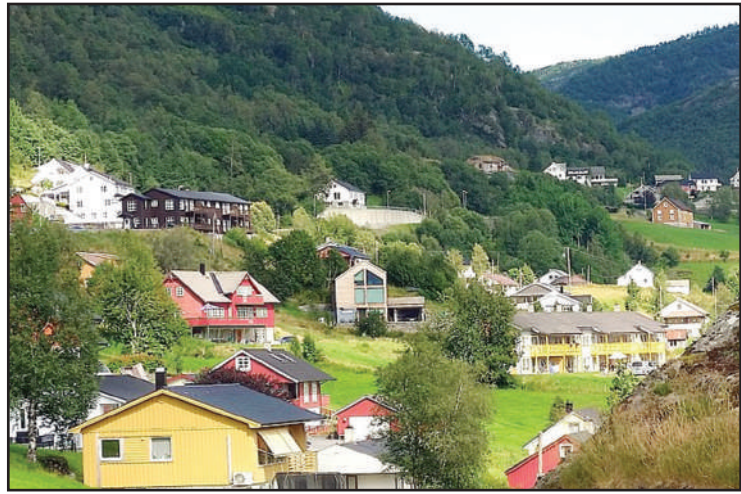


ਕਣ-ਕਣ 'ਚ ਵਸਿਆ

ਇਹ ਪਿੰਡ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇ ਚਾਰੇ ਜਾਂ ਘਾਹ ਦੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਪੰਡਾਂ ਹਰ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਘਾਹ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਲੀਨ ਉੱਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਤੰਬੂ ਲਾ ਕੇ ਆਰਜ਼ੀ ਪਰ ਸੁੰਦਰ ਘਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵੀ ਸਨ। ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਖਾ-ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਕੋਈ 'ਰੱਬ ਦੇ ਕਾਲੀਨ' ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ। ਬੱਚੇ ਮਸਤੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਹਾੜ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਲੱਗਵੇਂ ਹਰਿਆਲੀ ਭਰੇ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ 'ਬੁਝੀਲ' ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ। ਨੌਰਵੀਜ਼ੀਅਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਬੂ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਰਹਿਣਾ ਤੇ 'ਬੀਲ' ਤੋਂ ਗੱਡੀ। ਬੁਝੀਲ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ

ਜਾਪਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ

ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਅਸੀਂ ਭਾਰੇ ਗਰਮ ਕੋਟ-ਜੈਕਟਾਂ ਪਹਿਨ ਕੇ ਵੀ ਕੰਬ ਰਹੇ ਸਾਂ ਪਰ ਇਹ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕ ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਦੇਰ ਕਾਦਰ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਮਿਅਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਏ ਕਿ ਵਾਪਸ ਵੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨੇ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਮਈ ਸਾਲੂ ਵਾਂਗ ਕੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕਿਣਮਿਣ ਵਿਚ ਭਿੰਜਦੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਥੋਂ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੀ ਨਦੀ, ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਿ-ਰਆਲੀ ਵਿਚ ਖਿੱਤੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਨਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਵੇਂ ਪਹਾੜ ਵਾਲੇ ਅਲੌਕਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ



ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਲ ਲਿਆ ਸੀ। ਆਲੇ-ਦੁ-ਆਲੇ ਦੇਖਦੀ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਇਸ ਮੁਲਕ ਉੱਤੇ ਕੁਦਰਤ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੈ। ਨਾ ਉਥੇ ਕੋਈ ਖਰੀਦੇ-ਫਰੋਖਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਖਾਸ ਥਾਂ ਪਰ ਇਹ ਪਿੰਡ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸਕਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਧੂਹ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਪੜਾਅ ਸਬੰਧ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਰੁਕ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਕਾਦਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਧਰਤ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚੀਂ ਸੁਹਾਵੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ 'ਚ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰਾ ਵਸਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕਾਇਨਾਤ ਨੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਇਉਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਾਈ ਬੈਠੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੱਜਵੀਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੂਬਸੂਰਤ ਵਾਦੀ ਵਿਚ ਵਸੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਰੂਹ ਨੂੰ ਰੱਜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਿਹਾ ਪਰ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਵੀ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਉਚਾਰੀ ਤੁਕ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਮੈਂ ਵੀ ਕਾਰ 'ਚ ਆ ਬੈਠੀ ਕਿ, 'ਅਖਿ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆਂ, ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ।'

ਰੂਹ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਿੰਦਾ ਝਰਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ

ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਕ ਪਹਾੜੀ ਝਰਨੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘੇ ਸੀ ਪਰ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਥੇ ਰੁਕ ਨਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਉਥੇ ਰੁਕ ਗਏ। ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੁਹੱਪਣ ਇਉਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮੁਕੱਦਸ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੱਲੋਮੱਲੀ ਸਿਰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਾੜ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਸੜਕ ਕਿਨ-ਾਰੇ 'ਲੋਡੋਫਾਸ' ਨਾਂ ਦੇ ਝਰਨੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ। ਨਦੀ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਪੁਲ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਇਸ ਝਰਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਡਿੱਗਦਾ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ ਪਰਬਤ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਕੁ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਨਾਲ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੋ ਝਰਨੇ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵਗਦੇ ਇਹ ਝਰਨੇ ਪਹਾੜ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਝਰਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਰੂਹ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤ

ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪੁਲ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਇਕ ਪਾਸਿ 'ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿ 'ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ। ਅਸੀਂ ਪੁਲ ਉੱਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਮੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ। ਝਰਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ ਉੱਤੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪੇੜ ਇਉਂ ਸਜੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਾਜੇ ਦਾ ਮੁਕਟ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਇਕ ਬੈਂਚ ਉੱਤੇ ਬੈਠੀ ਕਰਤਾ ਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦੀ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸਾਂ ਕਿ ਦੂਰੋਂ ਚਾਂਦੀ ਵਾਂਗ ਚਮਕਦਾ ਐਨਾ ਪਾਣੀ ਪਰਬਤ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੋਂ ਕਿਸ ਸੋਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਫੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਿੱਥੇ ਛੁਪਿਆ ਬੈਠਾ ਇੰਦਰ ਦੇਵਤਾ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਅਮੁੱਕ ਪੰਡਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਕਿ 'ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਵਾਰਿਆ।'

ਯਾਦਗਾਰੀ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮਰੇ 'ਚ

ਸਾਂਭ ਰਹੇ ਸਨ ਬੱਚੇ

ਬੱਚੇ ਝਰਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਪੱਥਰਾਂ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘਦੇ ਪਹਾੜ ਦੀ ਢਲਾਣ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਕੈਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਭ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਹਾੜਾਂ-ਪੱਥਰਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇਹ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਫੁਰਤੀਲੇ ਦਿਸ ਰਹੇ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੇਰਾ ਪਹਿਨਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਟ ਤੇ ਦੁੱਪਟਾ, ਦੋਹਤੇ ਅਤੇ ਦਾਮਾਦ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਪੱਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਹਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਜ਼-ਗਜ਼ ਲੰਮੇ ਕਾਲੇ ਸਾਹ ਵਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨਹਿਰੇ-ਭੂਰੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਗੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਥੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਲਾਨੀ ਤੋਹਫੇ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਥੋਂ ਚਾਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਛੱਲੇ ਤੇ ਪੈਨ ਖਰੀਦੇ। ਦੁਕਾਨ ਵਾਲੀ ਗੋਰੀ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਦੋਹਤੀਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਤੇਲ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹੋ? ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਾਡਾ ਮਾਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸੋਹਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨ ਵਿਚ ਸਾਂਝੀ ਅਸੀਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਆਪਣੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਏ।

- ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਹਿੰਦ

ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਔਰਬਨ ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਪਤਨ

ਜਦੋਂ ਵਿਕਟਰ ਔਰਬਨ ਦੀ ਫਿਡੈਸ ਪਾਰਟੀ 2022 ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਚੌਥੀ ਵਾਰ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਔਰਬਨ ਨੇ ਗੁਮਾਨ ਭਰੀ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ: "ਅਸੀਂ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 1989 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਸੀ, ਪਰ ਸਿਆਸਤ ਦਾ ਪਹੀਆ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਿਆ ਕਿ ਉਸ ਟਿੱਪਣੀ ਤੋਂ ਮਹਿਜ਼ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਔਰਬਨ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਤਾਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮਹਿਲ ਵਾਂਗ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਫਿਡੈਸ ਪਾਰਟੀ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 80 ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਔਰਬਨ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਔਰਬਨ ਨੂੰ ਪੇਟਰ ਮਾਜ਼ਾਰ ਨੇ ਹਰਾਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਟਿਸਜ਼ਾ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਆਗੂ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਰਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਛੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ, ਪਰ 2024 ਵਿੱਚ ਮਾਜ਼ਾਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ

ਵਾਗਡੋਰ ਸੰਭਾਲੀ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਰੂਹ ਫੁਕੀ ਗਈ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਵਜੋਂ ਉਭਰਦਿਆਂ ਟਿਸਜ਼ਾ ਨੇ ਹੁਣ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ

ਹਰਸ਼ਵਿੰਦਰ

ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਬਹੁਮਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਬੁਡਾਪੈਸਟ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ, ਲੋਕ ਰਾਤ ਭਰ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨ ਵਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਇਨਕਲਾਬ' ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਸੀ ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵੋਟਿੰਗ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਜਨਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਜ਼ਾਮ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿੱਤ ਲੱਗਦਾ ਆਗੂ ਹੁਣ ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਰਿਆ? ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਬਦਹਾਲ ਆਰਥਿਕਤਾ ਹੈ। ਔਰਬਨ ਨੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਅਤੇ

ਰੂਸ ਦੇ ਸਸਤੇ ਤੇਲ ਤੇ ਗੈਸ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਖੋਡ ਖੋਡੀ। ਰੂਸ ਨੇ ਪਾਕਸ II ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ 10 ਅਰਬ ਯੂਰੋ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੰਗਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਥਿਕਤਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਘਿਰਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਜੰਗ ਨੇ ਤੇਲ ਤੇ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ 'ਚ ਬਹੁਤ ਨਿਘਾਰ ਆਇਆ। ਸਾਲ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 57 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ, ਜੋ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਔਸਤ 28 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਹੈ। ਔਰਬਨ ਆਪਣੇ 'ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦੀ ਆਰਥਿਕ ਮਾਡਲ' ਤਹਿਤ ਸਥਾਨਕ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਉਦਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਦਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੀ ਡੀ ਪੀ ਦਾ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਖਰਚਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ 5 ਲੱਖ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ 8,500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਕਟਰ ਬਿਹਤਰ ਤਨਖਾਹਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਬਰ ਦਾ ਬੰਨ੍ਹ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਜਿਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹਾਂ 'ਚ ਕੋਈ ਸਿਫ਼ਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਔਰਬਨ



ਦੇ 'ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦ' ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਚੋਣ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਹਾ। 18-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 8 ਫ਼ੀਸਦੀ ਨੇ ਔਰਬਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਰੋਹ ਸੀ ਕਿ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵੋਟਿੰਗ ਕਾਰਡ ਲੁਕਾ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫਿਡੈਸ ਨੂੰ ਵੋਟ ਨਾ ਪਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਉਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ, ਜਦੋਂਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਅਮੀਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਪੇਟਰ ਮਾਜ਼ਾਰ ਨੇ ਇਸੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਇਆ। ਮਾਜ਼ਾਰ ਖੁਦ ਕਈ ਸਾਲ ਫਿਡੈਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ 2024 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਘੁਟਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਛੱਡ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)



ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਔਰਬਨ ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਪਤਨ

(ਸਫਾ 14 ਦੀ ਬਾਕੀ)

ਦਿੱਤੀ। ਹੰਗਰੀ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਾਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਔਰਬਨ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਔਰਬਨ ਦੀ ਹਾਰ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਮੈਗਾ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਯੂਰੋਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ 'ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਰਾਜਦੂਤ' ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਬਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਮੈਗਾ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸਿਆਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਔਰਬਨ ਦੀ ਅਮਰੀਕੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾ ਆਈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਜ਼ਰ ਨੇ ਬੜੀ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਔਰਬਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਆਗੂ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜੋ ਹੰਗਰੀ ਦੇ ਆਮ ਵੋਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਮਾਜ਼ਰ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਔਰਬਨ ਹਰ ਉਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਬੋਲਿਆ ਜੋ ਹੰਗਰੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਜ਼ਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, "ਸਾਡਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਰੱਸਲਜ਼ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹੰਗਰੀ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਚੌਕਾਂ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਭਾਵੇਂ ਮਾਜ਼ਰ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਹਾਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਵੀ ਰੱਖੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਹੰਗਰੀ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਹੋਣਗੇ। ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਇਸ ਲੋਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੇ ਹੀ ਔਰਬਨ ਦੇ ਉਸ ਸਾਮਰਾਜੀ ਭਰਮ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਟਰੰਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਚੋਣ ਨਤੀਜਾ ਟਰੰਪ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਔਰਬਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਾਹ-ਦਸੇਰਾ ਮੰਨਦਾ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਮਾਜ਼ਰ ਦੀ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਉਦਾਰਵਾਦ ਦੀ ਜਿੱਤ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਔਰਬਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਜ਼ਰ ਨੇ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ (ਖਾਸਕਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ) 'ਤੇ ਫਿਡਿਸ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿ ਪਛਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾਜ਼ਰ ਦਾ ਰੁਖ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਹੰਗੇਰੀਅਨ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੂਸ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਭੂਗੋਲ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ।"

ਮਾਜ਼ਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਥਿਕਤਾ ਡੂੰਘੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਇਰਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਕਾਰਨ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਆਸਮਾਨ ਛੂਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੰਗਰੀ ਆਪਣੀਆਂ 80 ਫੀਸਦੀ ਊਰਜਾ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਰੂਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਰੂਸ ਨਾਲੋਂ ਸਬੰਧ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਰੱਸਲਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਬਜਟ ਘਾਟਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਾਜ਼ਰ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਔਰਬਨ ਦਾ ਪਤਨ ਇੱਕ ਯੁੱਗ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਜ਼ਰ ਦਾ ਉਭਾਰ ਕਿਸੇ ਅਸਲੀ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੰਗਰੀ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਹੇਠ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਤਕਦੀਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗੀ।

ਔਰਬਨ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸੰਕਟ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਮਾਜ਼ਰ ਕੋਲ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਵੋਟਿੰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸਿਆਸੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਮਾਰੂਥਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਰੂਥਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਗੋਬੀ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਰੂਥਲ ਕਾਫੀ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਪੌਧਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਰ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕਾਇਰੋ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੇਗਿਸਤਾਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 30 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਰਾ, ਜੋ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਮਾਰੂਥਲ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਬੀ ਜਾਂ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦੇ ਮਾਰੂਥਲ, ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ।

ਬੱਦਲ ਫਟਣਾ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਪਸ ਪਰਤਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਹਵਾ ਉਨੀਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਮੀ ਭਾਫ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੱਦਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਲਾਕਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਇਸਦਾ ਉਲਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਐਲਬੀਡੋ ਘਟਾ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਵਰਖਾ ਵਧੇਗੀ?"



ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਰੂਥਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੱਕਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੱਧਣਾ-ਫੁੱਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਰੂਥਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 10 ਲੱਖ ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਮੀਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੀ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੌਧੇ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਣ?

ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਚੀਨ ਦੀ ਬੀਜਿੰਗ ਨਾਰਮਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਭੂਗੋਲਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਯਾਨ ਲੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, "ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਮੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਘਾਹ ਵਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਲਾਕਾ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਸੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜੂਲ ਚਾਰਨੀ ਨੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, "ਜਦੋਂ ਪਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਘਾਹ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਾਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੇਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।" ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਲਬੀਡੋ, ਭਾਵ ਸਤ੍ਹਾ ਦੀ ਬਦਲਾਅ ਸਮਰੱਥਾ, ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੰਗੀ ਰੇਤ ਬਹੁਤ ਚਮਕੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੂਰਜੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਾਪਸ ਪਰਤਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਹਵਾ ਉਨੀਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਮੀ ਭਾਫ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੱਦਲ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਲਾਕਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਇਸਦਾ ਉਲਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਐਲਬੀਡੋ ਘਟਾ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਵਰਖਾ ਵਧੇਗੀ?"

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੌਰ ਪੈਨਲ ਇਸ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇਹ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਮੀ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਦਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਸਹਾਰਾ ਦਾ 20% ਹਿੱਸਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੌਰ ਪੈਨਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਣ ਚੱਕੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ। ਲੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, "ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੌਣ ਚੱਕੀਆਂ ਲਗਾਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਖੁਦਰੇਪਣ ਨੂੰ ਬਦਲੇਗਾ। ਵੱਧ ਘਰਸ਼ਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹਲਚਲ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਲਚਲ ਮੌਸਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਦਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਡਲ ਨੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸਹਾਰਾ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਵਰਖਾ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੌਰ ਪੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਪੌਣ ਚੱਕੀਆਂ

ਚਿਲੀ ਦਾ ਅਟਾਕਾਮਾ ਮਾਰੂਥਲ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਿਲੀ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੇਯੋਰ ਵਿੱਚ ਭੂਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਰਜੀਨੀਆ ਕਾਰਟਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁੰਦ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਪੁੰਦ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਲਗਭਗ 50 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਲੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।" ਪੁੰਦ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹਾਸਲ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਜਾਲੀ ਦੇ ਖੰਭਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਬੱਦਲ ਇਸ ਬਰੀਕ ਜਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਤਰੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਫਿਰ ਪਾਈਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਟਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿਲੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਤਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਔਸਤ ਦੋ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਸੱਤ ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਕੀ ਪੁੰਦ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਾਰੂਥਲ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਾਰਟਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਟਾਕਾਮਾ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੁੰਦ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਪੋਨਿਕਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੌਧੇ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੁੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ

ਜਿਵੇਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਸਿੱਧਾ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਾਫੀ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਫੌਜਲ ਫਿਊਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਡਰਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕ੍ਰਿਸਟੋਫਰ ਸੈਨਸਮ ਛੋਟੇ ਡੀਸੈਲੀਨੇਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸੌਰ ਊਰਜਾ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਪਾਈਪਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੂਣ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਲਈ, ਮਾਰੂਥਲਾਂ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੀ ਛੱਡੋ, ਡੀਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਾਰੂਥਲ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਮਾਰੂਥਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਮਾਰੂਥਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮਾਰੂਥਲ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਰੂਥਲ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਹੈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।"

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਨਾਟਿੰਗਹਮ ਦੀ ਪੌਧਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਨੀਆ ਗੋਜ਼ਾਲੇਜ਼ ਕਰਾਂਜ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮਾਰੂਥਲ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰੂਥਲ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ, "ਪੌਧੇ ਲਿਆ ਕੇ ਸਾਇਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਫਸਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਰੂਥਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੱਗੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਰੂਥਲ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ, ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।"



ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਲਗਭਗ 20 ਲੱਖ ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਂ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਲੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ



ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮਕਾਨ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਮੌਲ, ਸ਼ੋਅਰੂਮ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Harpreet Singh Padam 510-695-6435

Gurpreet Singh Padam 510-962-2593

email: padambuilders@gmail.com
Licensed # 1019803



Gurpreet Singh Padam



Harpreet Singh Padam

3143 ARDEN ROAD, HAYWARD, CA- 94545

Kash Fabrics

37 ਸਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ

ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

1. Wedding Lehngas
2. Mens wear-shervani
3. Kurte Pajame
4. Sharara Suits.
5. Patiala. Suits.
6. pression stove jewelery
7. kids wear
8. Turbans (paggan). 80 colors
1. ਵਿਆਹ ਦੇ ਲਹਿੰਗੇ
2. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੇਰਵਾਨੀ
3. ਕੁੜਤੇ ਪਜਾਮੇ
4. ਸ਼ਰਾਰਾ ਸੂਟ
5. ਪਟਿਆਲਾ ਸੂਟ
6. ਗਹਿਣੇ
7. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ
- 80 ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੱਗਾਂ



**Kashmir Singh Dhugga
Gurjeet kaur Dhugga**

kashfabrics@gmail.com

**Kash fabrics
29576 Mission Blvd
Hayward, CA 94544
510-538-1138**



Auto repair, Diagnostics & Smog Check Station



ਚਲਦੀਆਂ (Used) ਕਾਰਾਂ, ਵਾਜਬ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਗੋਗੀ ਹੁਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

SUKHWINDER BHELLA

510-757-6775 gogibhella@gmail.com

TENNYSON AUTO

Car Sale Service and Repair

SUKHWINDER BHELLA, Manager
tennysonauto1@gmail.com

510-330-7112, 510-757-6775

691 W. Tennyson Rd Hayward, CA 94544



**Moon Indian Cuisine
510-780-9233**

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

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

Fish Pakora

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



Paul 510-978-7170

Over 30 Years Experience in Restaurant & Catering Business

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

www.moonindiancuisine.net



ਕੀ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਵਾਈ-ਫਾਈ ਰਾਊਟਰ ਅਤੇ ਬਲੂਟੂਥ ਡਿਵਾਈਸ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਲੈੱਸ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਅਤੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਮੈਰਿਜੋ ਏਸ਼ੀਆ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਨਿਊਰੋ ਐਂਡ ਸਪਾਈਨ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਰਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਹੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੋਨ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਬਨਾਮ ਨਾਨ-ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਡਾਕਟਰ ਗੁਪਤਾ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਤੋਂ ਜੋ ਤਰੰਗਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਫੀਲਡਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਨਾਨ-ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ' ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ ਗਾਮਾ ਕਿਰਨਾਂ 'ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ' ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।



ਸਭ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਨ-ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਡਰ ਅਤੇ ਭਰਮ ਕਿਉਂ ਫੈਲਿਆ?

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਡਰ ਸਾਲ 2011 ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਠਿਆ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਜੰਸੀ ਫਾਰ ਰਿਸਰਚ ਆਨ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਫੀਲਡਸ ਨੂੰ 'ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ' ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਗੁਪਤਾ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਫੋਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੋਲ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਿਊਮਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਈਓਮਾ ਜਾਂ ਮੈਨਿੰਗੀਓਮਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਦਫਤਰ ਦਾ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਗੱਲ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਦੀ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਗੁਪਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਫੀਲਡ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਿਸਰਚ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬੱਸ 'ਡਰ' ਅਤੇ 'ਸਾਵਧਾਨੀ' ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਫਰਕ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡਰ ਨਹੀਂ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਖੋੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ:

- * ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੋਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੰਨ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਪੀਕਰਫੋਨ ਜਾਂ ਈਅਰਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- * ਲੰਬੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ (ਮੈਸੇਜਿੰਗ) ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੋ।
- * ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਦਮ ਕਿਸੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਡਾਕਟਰ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- * ਜੈਨੇਟਿਕ (ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ) ਕਾਰਨ
- * ਕੁਝ ਦੁਰਲੱਭ ਸਿਡਰੋਮ
- * ਆਯੋਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਦਿ)

ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਡਰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੰਕ ਫੂਡ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਖੋਖਲਾ

ਪੀਜ਼ਾ, ਬਰਗਰ, ਫ੍ਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਚਿਪਸ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਕੈਂਡੀ, ਪੈਕਟਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੰਕ ਫੂਡ ਸਿਰਫ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਬਲਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੰਕ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੀ, ਖੰਡ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਤੱਤ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਪੇਟ ਤਾਂ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।

ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਡਾ. ਸੁਭਦਾ ਭਨੋਤ (ਚੀਫ਼ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਟ, ਮੈਕਸ ਹੈਲਥਕੇਅਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ) ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿਲਜੁਲ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਐਸਿਡਿਕ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਤਚਿਤਾਪਨ, ਥਕਾਵਟ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ, ਚੀਨੀ ਤੇ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਆਦ ਦੀ ਪਸੰਦ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿੱਝੂ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ (ਮੋਬਾਈਲ/ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਰਮੋਨਲ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਮੁਹਾਸੇ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਾਲ ਆਉਣਾ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਐਸਿਡਿਕ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਤਚਿਤਾਪਨ, ਥਕਾਵਟ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ 'ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ' ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰਾਬ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਇਨ (ਚੇਅਰਮੈਨ, ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਮੇਦਾਂਤਾ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਰਨ ਹੈ- ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ। ਜੀ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਫਿਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਅਧੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ- ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 'ਅਲਰਟ' ਮੋਡ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਇਨ (ਚੇਅਰਮੈਨ, ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਮੇਦਾਂਤਾ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਰਨ ਹੈ- ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ। ਜੀ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਫਿਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਅਧੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ- ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 'ਅਲਰਟ' ਮੋਡ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਥਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਲਿਵਰ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ? ਲਿਵਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਬੀ-12 ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀਆਂ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਝਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ (ਪੇਰੈਂਟਸ), ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਲਾਦ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਡਰਾਈ ਫਰੂਟਸ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿੱਝੂ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ (ਮੋਬਾਈਲ/ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੇਡ-ਕੁੱਦ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਰਮੋਨਲ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਮੁਹਾਸੇ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਾਲ ਆਉਣਾ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਰਮੋਨਲ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਮੁਹਾਸੇ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਾਲ ਆਉਣਾ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੀ.ਸੀ. ਐੱਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਰਮੋਨਲ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਮੁਹਾਸੇ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਵਾਲ ਆਉਣਾ, ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਧਾਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਖੋਖਲਾ

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਰਜਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ 'ਕੋਰਟੀਸੋਲ' ਅਤੇ 'ਐਂਡਰੋਨਾਲੀਨ' ਵਰਗੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਨਾਰਮਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸਰਚ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 'ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ' ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ: ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਵਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫੈਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਲੋਕ:

- * ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ 'ਕੰਫਰਟ ਫੂਡ' ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- * ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- * ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਨਹੈਲਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਚੈਂਪੀਅਨ ਖਿਡਾਰੀ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਮੀ ਰਾਈਫਲ ਅਤੇ ਪਿਸਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ 7 ਜੂਨ ਤੋਂ ਦੋਹਰਾਦੂਨ, ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ 25 ਮੀਟਰ ਪਿਸਟਲ ਕੋਚ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਰ 12 ਜੂਨ ਦੀ ਸਵੇਰ, ਜਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਸੀ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ਬਰ ਆਈ ਜਿਸ ਨੇ ਪੂਰੇ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਮੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਘਾੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦਾ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕੋਚ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਬਾਨੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆ—ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਖਿਡਾਰੀ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵੱਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਪਿਕ ਤਮਗਾ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹਾਈ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਕੋਚ ਡੀ.ਐਸ. ਚੰਦੇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ,



"ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਭ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਸੀ। 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਸਪਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਫਿੱਟ ਕੋਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ, "ਸਵੇਰ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲੀ, ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਉਹ

ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਕੇ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਸੀ।" ਚੰਦੇਲ ਅਤੇ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦਾ ਸਾਥ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਸੀ।

ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, "ਜਸਪਾਲ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਾਥ 1999 ਤੋਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2000 ਦੇ ਸਿਡਨੀ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੋਚਿੰਗ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਚ ਬਣੇ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਅਸੀਂ ਮਿਊਨਿਖ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਰਾਈਫਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 29 ਮਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਉਹ ਪਿਸਟਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 31 ਮਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਸਨ।"

ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਚੰਦੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਸੂਟਿੰਗ ਰੋਂਜ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜਦੋਂ ਜਸਪਾਲ ਰੋਂਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਇਨਸਾਨ ਲੱਗਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰੋਂਜ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਸੂਟਿੰਗ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਕੋਚ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹੀ ਸਮਰਪਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।" ਚੰਦੇਲ ਮੁਤਾਬਕ, ਜਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਨੇ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੈਂਪੀਅਨ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਬਣਾਇਆ, ਉਹੀ ਗੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। "ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਸਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹੀ ਸੋਚ ਉਹ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ।" ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੇ ਦੋਹਰਾ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਸਨ। ਚੰਦੇਲ ਨੇ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਹੱਦ ਜਾਗਰੂਕ ਸਨ। ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਆਖਿਰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।" ਮਿਊਨਿਖ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੀ ਤਬੀਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਾਕੋਤ ਸਥਿਤ ਮੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਧਮਨੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਈ। ਸਟੈਂਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਸਵੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਵ (ਕਾਰਡੀਐਕ ਰਪਚਰ) ਫੱਟ ਗਏ।

ਮੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ ਮੁਤਾਬਕ "ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਉਹ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੀ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਧਮਨੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਰਟ ਫੋਲੋਅਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਸਨ।

"ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਅੱਜ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਸਨ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰਪਚਰ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ) ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਹਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਦੋਹਰਾ ਨੇ ਪੂਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਗਹਿਰੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸਿਰਫ ਤਮਗਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ।

ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਐਨ.ਐਸ. ਰਾਣਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਧ-ਸੈਨਿਕ ਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ ਬਣੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੋਚ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਜਸਪਾਲ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਣਾ ਅਤੇ ਭੈਣ ਸੁਸ਼ਮਾ ਰਾਣਾ ਵੀ ਕਾਬਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ ਬਣੇ। ਸੁਭਾਸ਼ ਰਾਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਫਲ ਕੋਚ ਵੱਜੋਂ ਉਭਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2024 ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਚਾਰਿਆ ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿੱਖ ਲਈ ਸੀ। ਇਹੀ ਸਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਿਸਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਏ।

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

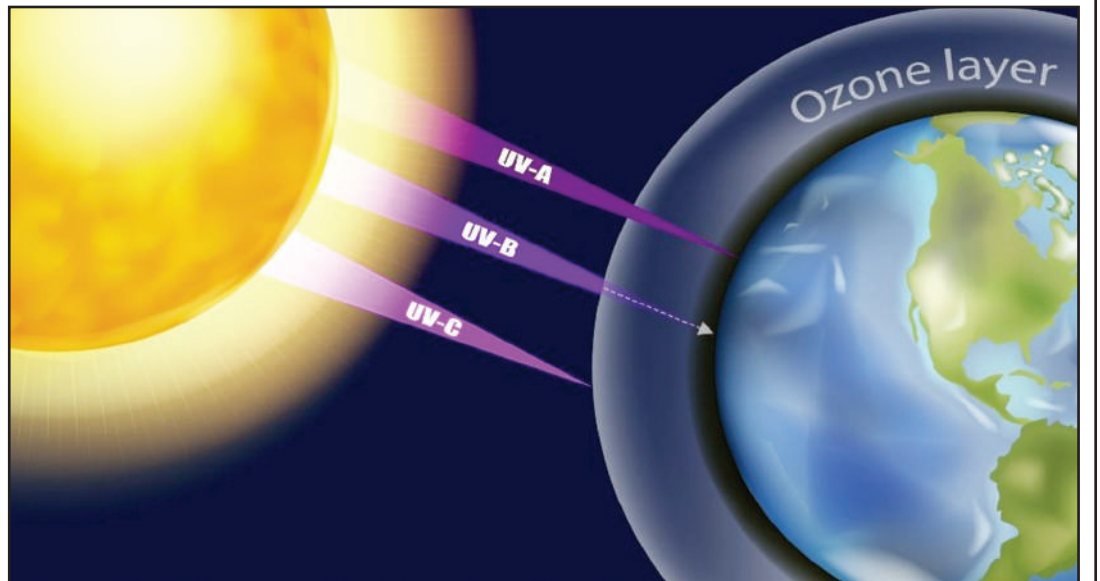
ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਅਕਸਰ ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਲੇਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਯੂਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ? ਯੂਵੀ ਫਾਇਰਮੈਂਟ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਭਾਵ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਤੰਤਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਦੀ ਸੇਂਟ ਜਾਰਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡੋਰੋਥੀ ਬੈਨੇਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਹਰ ਵਾਰ ਯੂਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰ ਧੁੱਪ 'ਚ ਸਤਨਾ (ਸੰਨਬਰਨ), ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।" "ਮੇਲਾਨੋਮਾ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਹੁਣ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਨ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਐੱਨਏ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ

3-5 (ਦਰਮਿਆਨੇ) ਜਦੋਂ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰ ਇਹ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

11+ (ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚੇ) 8-10 (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ)

ਬੱਚੇ, ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਧੁੱਪ 'ਤੇ ਵੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਬਲਿਊਐੱਚ : ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਤੁਸੀਂ ਯੂਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: ਜਦੋਂ ਧੁੱਪ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਢੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢਕੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਫੈਕਟਰ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4-ਸਟਾਰ ਯੂਵੀਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾ , ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ



ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਲੇਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ "ਸੋਲਰ ਨੂਨ" ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ। ਯੂਵੀ ਇੰਡੈਕਸ (ਜਾਂ ਯੂਵੀਆਈ) ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਲੇਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਪ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਲ (ਵੈਲਿਊ) ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੂਵੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ।

ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ "ਸੋਲਰ ਨੂਨ" ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਰ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ। ਯੂਵੀ ਇੰਡੈਕਸ (ਜਾਂ ਯੂਵੀਆਈ) ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਲੇਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਪ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਲ (ਵੈਲਿਊ) ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਨੰਬਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਭੂ-ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (ਡਬਲਿਊਐੱਚ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੋਨਿਆ ਦੇ ਨੈਰੋਬੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪੇਨ ਦੇ ਮਯੋਰਕਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੂਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ 9 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੱਖਣੀ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਵਿੱਚ ਫਾਕਲੈਂਡ ਟਾਪੂਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਾਅਨੇ ਹਨ? ਡਬਲਿਊਐੱਚ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਜਦੋਂ ਪੱਧਰ ਇਹ ਹਨ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ-

1-2 (ਘੱਟ) ਜਦੋਂ ਪੱਧਰ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: 6-7 (ਉੱਚੇ)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਡਾ. ਬਾਵ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਗਲੋਬਲ ਰਿਸਰਚ ਮੁਤਾਬਕ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।" ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਕੰਨ ਦੇ ਕੋਲ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਟੈਂਪਲਜ਼) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ। ਇੱਕ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ, ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲਗਭਗ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਚਮਚ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਟੈਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾ. ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੈਲਫ-ਟੈਨ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਲੇਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਡੀਐੱਨਏ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕੇ ਪਰ ਇਹ ਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਐਸਪੀ4 ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਉਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਰੀਡਿੰਗ ਦੀ ਡਾ. ਮਿਕਾਏਲਾ ਹੇਗਲਿਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਯੂਵੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰ ਲਗਭਗ ਅਗਸਤ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰਮ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।" ਮਾਹਿਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 30° ਸੈਲੀਅਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ 20° ਸੈਲੀਅਸ, ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।" "ਬੱਦਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਯੂਵੀ ਪਤਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਲੂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਆਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਲੂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਆਲੂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗੈਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ?

ਸੀਨੀਅਰ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜਿਸਟ ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਿੱਧਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਆਲੂ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।" ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਲੂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਏ ਗਏ ਹਨ,

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖਮੀਰਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਕੱਲੇ ਆਲੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਲੂ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ ਹਨ। ਆਲੂਆਂ ਵਾਂਗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੂਲੀ, ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਲੂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। "ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਰ ਕਰੇ।"

ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ, ਗੈਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਆਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਵਰਗੀਆਂ

ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਾਪਣ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਲੂ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਇਕੱਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜਿਸਟ ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਗੋਸੈਕਰਾਈਡਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਜਟਿਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਐਨਐਚਐੱਸ) ਮੁਤਾਬਕ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਬਰੋਕਲੀ ਅਤੇ ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੈਫਿਨੋਜ਼ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਚਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤੱਤ ਗੈਸ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਨਾਲ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਚਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਜੋ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਨਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਇਆ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਸ ਦਾ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, "ਇਸ ਕਾਰਨ ਗੈਸ, ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।" ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਚਿਉਇੰਗ ਗਮ, ਟੋਫੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸੋਰਬਿਟੋਲ, ਮੈਨਿਟੋਲ, ਜਾਇਲਿਟੋਲ ਅਤੇ ਮਾਲਟੀਟੋਲ ਵਰਗੇ ਸ਼ੁਗਰ ਅਲਕੋਹਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਿੱਠੇ ਤੱਤ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਹਿੱਸਾ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਸ ਦਾ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਤਾਬਕ, ਸੋਰਬਿਟੋਲ, ਮੈਨਿਟੋਲ ਅਤੇ ਜਾਇਲਿਟੋਲ ਵਰਗੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਬਦਲ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਚਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ

ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਕਾਰਾਂ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ, ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਕਾਰਾਂ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਪਾਚਨ ਦੀ ਗਤੀ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।" ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਅਰੁਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਵੀ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਵਾ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਡਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਲੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਚਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।" ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।" ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਸਤ, ਮਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਂਡ ਡਾਈਜੈਸਟਿਵ ਐਂਡ ਕਿਡਨੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਐਨਆਈਡੀਡੀਕੇ) ਮੁਤਾਬਕ, ਗੈਸ ਉੱਚੇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਮੀਥੇਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਵਰਗੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਮੀਰੀਕਰਨ (ਫਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨ) ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਵੱਧ ਗੈਸ ਬਣਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਲੂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਦੀ ਬੋਝੀ ਮਾਤਰਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਸ ਦਾ ਖਮੀਰੀਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਰਨਲ 'ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਐਂਡ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜੀ' ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਧਕ ਸਟਾਰਚ (ਰੈਜਿਸਟੈਂਟ ਸਟਾਰਚ) ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਬਾਇ ਟਿਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਖੁਰਾਕਾਂ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੈਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਕਈ ਵਾਰ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਲੂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪਕਵਾਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, "ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ (ਲੈਕਟੋਜ਼ ਇੰਟੋਲਰੈਂਸ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਲੂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਾਚਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਲੇ

ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਪੈ ਗਈ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਅੱਗੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਆਸੀ ਐਨਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕੌਮੀ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜੇ ਦੀ ਮੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ। ਲਗਪਗ 550 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਲੰਮੀ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਹੱਦ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇਹ ਸੂਬਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਹੱਦ ਪਾਰੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੱਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਘੁਸਪੈਠ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਾਇਆ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਸੂਬੇ ਨੇ ਹੀ ਚੁਕਾਈ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟੀ, ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ

ਡਿੱਗਿਆ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਮਾਡਲ ਇੱਕੋ ਫ਼ਸਲੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਖੇਤੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਸਨਅਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵੱਡੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ। ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਬੋਝ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜੇ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ, ਟੈਕਸ ਰਾਹਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੂਬੇ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ ਦੁਰਗਾਮੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪੱਖੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਗਾਨਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤਾਂ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ 2017 ਵਿਚ ਜਲੰਧਰ ਦੀ ਇਕ ਰੈਲੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੁਣਾਵੀ ਜੁਮਲਾ ਮੰਨਿਆ ਸੀ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਵੀ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਇਕ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਚ ਲੱਗਦੀ ਸੀ ਪਰ ਲਗਪਗ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨੀਤੀ, ਯੋਜਨਾ, ਟੈਂਡਰਾਂ, ਨਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉਤਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਾਹੌਲ-ਸਪਿਤੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਚੰਦਰਭਾਗਾ (ਚਿਨਾਬ)-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਟਨਲ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵੱਡਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਨਵੀਂ ਜਲ ਨੀਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ-ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਨੀਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇ। ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ-ਮਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਿਆ। ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਝੱਲਿਆ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਨਾਜ ਭੰਡਾਰ ਭਰੇ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਹੀ ਚੁਕਾਈ।

ਝੋਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੱਖ ਫ਼ਸਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਲੱਖਾਂ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਲੱਗੇ। ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਖਰੀਦ ਨੀਤੀ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਅੱਜ ਖੇਤ ਭਾਵੇਂ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬਲਾਕ ' ਵਰ-ਐਕਸਪਲੋਇਟੇਡ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸੰਕਟ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਚਿਨਾਬ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲਾਹੌਲ-ਸਪਿਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸੁਰੰਗ ਚਿਨਾਬ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਧਾਰਾ ਚੰਦਰਾ ਦਰਿਆ ਦਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਲਿਆਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਇਕ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਨਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਸਿੱਧਾ ਚਿਨਾਬ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਆਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣਾ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸਲ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਆਸ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਿਆਸ-ਸਤਲੁਜ-ਭਾਖੜਾ-ਬੀਬੀਐਮਬੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲ ਭੰਡਾਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੇਗੀ, ਬਿਜਲੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ

ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਲੀਨ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੂਬੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਭੂ-ਜਲ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਟਨਲ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਵੱਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਚਿਨਾਬ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਇਕੱਲਾ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਜਨਾ 113 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਚਿਨਾਬ-ਰਾਵੀ-ਬਿਆਸ-ਸਤਲੁਜ ਨਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਐਨ (planning and Survey) ਦੇ ਪੜਾਅ



ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਦਰਿਆਈ ਅਤੇ ਨਹਿਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਅਸਲ ਮੋਦੀ ਦੇ 2017 ਵਾਲੇ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਉਤਰੀ ਭਾਰਤੀ ਜਲ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰਣਥੰਬਰ ਨਹਿਰ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ, ਉਝ ਬਹੁ-ਮੰਤਵੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ, ਦੂਜਾ ਰਾਵੀ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ, ਸ਼ਾਹਪੁਰ ਕੰਢੀ ਡੈਮ ਅਤੇ ਚਿਨਾਬ ਘਾਟੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਲ-ਬਿਜਲੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ-ਪਾਕਲ ਦੂਲ, ਰਤਲੋ, ਕਿਰੂ ਅਤੇ ਕਵਾਰ-ਵੀ ਇਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਟੈਂਡਰ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਿਰਮਾਣ ਅਧੀਨ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਧਿਐਨ (ਪਲਾਨਿੰਗ ਅਨਦ ਸੁਰਵੇਏ) ਵਿਚ ਹਨ ਪਰ ਦਿਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਨ 1960 ਦੀ ਸਿੰਧੂ ਜਲ ਸੰਧੀ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਯੁੱਗ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਤੇ

ਕੂਟਨੀਤਕ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਨ ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸਿੰਧੂ, ਝੇਲਮ ਅਤੇ

ਦਰਿਆਵਾਂ-ਸਿੰਧੂ, ਝੇਲਮ ਅਤੇ ਚਿਨਾਬ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਗਿਆ ਜਦਕਿ ਇਹ ਦਰਿਆ ਭਾਰਤੀ ਭੂਮੀ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੰਜਮ ਵਰਤਿਆ ਪਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਮਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਅੰਤਵਾਦ, ਘੁਸਪੈਠ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹੀਆਂ।

ਸੰਨ 2025 ਦੇ ਅੰਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸਿੰਧੂ ਜਲ ਸੰਧੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ

ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਵਹਿ ਸਕਦੇ' ਸਿਰਫ ਰਾਜਨੀਤਕ ਨਾਅਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਨਵੀਂ ਰਣਨੀਤਕ ਸੋਚ ਦਾ ਐਲਾਨ ਸੀ। ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਵੱਡਾ ਦਾ ਦਰਦ ਸਹਾਰਿਆ। ਸੰਨ 1966 ਦੀ ਮੁੜ-ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਵੀ-ਬਿਆਸ ਵਿਵਾਦ ਝੱਲਿਆ। ਐੱਸਵਾਈਐੱਲ ਨਹਿਰ ਨੇ ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕੀਤਾ। ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਾਇਆ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਰਜੀਹ ਮੰਨੇ। ਜੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਝੋਨੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿੱਚਾਈ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਚਿਨਾਬ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਸਿਰਫ 8.7 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਸੁਰੰਗ ਨਹੀਂ, 113 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਨਹਿਰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ। ਉਝ, ਸ਼ਾਹਪੁਰ ਕੰਢੀ ਅਤੇ ਚਿਨਾਬ ਦੇ ਜਲ-ਬਿਜਲੀ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸਿਰਫ ਸਥਾਨਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ-ਭਾਰਤ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰੱਦਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਇਸ ਪੂਰੇ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਸੰਨ 2017 ਵਿਚ ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਾਅਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਪਨੇ ਤੋਂ ਹਕੀਕਤ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਨਾਲ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੱਕਦਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

ਇਹ 8.7 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਸੁਰੰਗ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਹੈ ਪਰ ਸੋਚ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਦਰਿਆ-ਜੋੜਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਮੁੜ ਵਾਪਸੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਲ ਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸੁਰੰਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਇੱਟ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਚਰਚਾ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਅਜੇ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਡਾਟਾ ਸੈਂਟਰ, ਕਲਾਉਡ ਕੰਪਿਊਟਿੰਗ ਅਤੇ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਆਧਾਰਤ ਉਦਯੋਗ ਵਿਸ਼ਵ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਾਟਾ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਹਿਰੀ ਸਿੱਚਾਈ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜੇ ਚਿਨਾਬ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਆਸ-ਸਤਲੁਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਸ ਪਹਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਵਧ ਰਹੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਦਰਪਣ

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਸੂਬੇ ਦੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੁੰਝਾਫੇਰ ਜਿੱਤ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਰੰਗਾਂ, ਢੋਲ-ਧਮੱਕੇ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਨਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਾਂਗਰਸ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੇਵਲ ਵਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲੇ ਅਜੇ ਸਿਰਫ 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿੱਲੋਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਾਇਆ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਰਹੀ ਕਿ ਮੁਕੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਜੰਗੀ ਲਾਲ ਮਹਾਜਨ ਨੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਗੱਠਜੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੋਣਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਮਾਤਰ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਾਫੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਇਹ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਨਾ ਤਾਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੇਵਲ ਵਿੱਲੋਂ ਕੋਲ ਸੰਭਲਣ ਦਾ ਵਕਤ ਹੈ। ਉੱਝ

ਇਸ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਾਲ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਨੀਲ ਜਾਖੜ ਨੇ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਜਪਾ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਹਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਮੁਹਾਲੀ ਦੇ ਨਵਾਂ ਗਾਉਂ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਝਾ-ਫੇਰ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਗੋਲਡ ਕਲੱਬ ਵਾਲਾ ਇਲਾਕਾ ਜਿਸ ਦੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਫਲਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਮੀਰਾਂ ਦਾ ਜਮਘਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਹੁੰਝਾ ਦਿੱਤਾ ਜਦਕਿ 'ਆਪ' ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹੀ ਸਿਮਟ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈਆਂ।



ਇਸ ਚੋਣ ਨੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ 'ਆਪ' ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। 'ਆਪ' ਆਪਣਾ ਗੜ੍ਹ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਹਰਬਾ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਹੀ 'ਆਪ' ਦਾ ਮੁੱਖ ਚਿਹਰਾ ਹੋਣਗੇ ਜਦਕਿ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਕੌਮੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ

ਅਤੇ ਮਨੀਸ਼ ਸਿਸੋਦੀਆ ਕਮਾਨ ਤਾਂ ਸੰਭਾਲਣਗੇ ਪਰ ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਕੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਵੱਖਰੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਬਗਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਣਖੀ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ ਧੂਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਿੱਚੋ-ਤਾਣ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ) ਫੇਲ੍ਹ

ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 'ਆਪ' ਨੇ ਧੂਰੀ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਝਾਫੇਰ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਚੋਣ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਆਰ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗੀ। ਉਸ ਦੇ ਵਰਕਰ ਅਤੇ 'ਪੰਨਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ' (ਯਾਨੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਰਜ ਸਾਰੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਇੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਵਿੱਲੋਂ ਚਾਹੇ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਣ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਾਇਦਾਦ 200 ਤੋਂ 229

ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਸੰਤ ਵਿਹਾਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 9 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੁਬਈ ਅਤੇ ਸਪੇਨ ਦੇ ਮਾਰਬੇਲਾ ਤੱਕ ਹਨ) ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਆਰ ਐੱਸ ਐੱਸ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਆਖਰ ਕਰਨਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਕਾਲਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਦੇ ਧੜਿਆਂ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਝ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕਰਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖੂਨ-ਖਰਾਬੇ ਦੇ ਸੱਤਾ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਿੱਧਾਰਠੀਆ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੁੱ-ਚਾਂ ਦੇ ਕਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਆਗੂ ਡੀ ਕੇ ਸ਼ਿਵਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਕਈ ਆਗੂ ਇਸ ਆਸ ਨਾਲ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਉਥੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਿਆਸੀ ਦਾਅ-ਪੋਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)



ਜਯੋਤੀ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਰੂਸ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ-ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਾਹਲੇ ਕਿਉਂ?

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ ਵਿਖੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਬਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੂਤਿਨ ਨੇ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਭਾਈਵਾਲ ਵਜੋਂ ਦਿੱਲੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਰੂਸ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਦੱਸ ਕੇ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਭਾਰਤ-ਚੀਨ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਪੂਤਿਨ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦੱਸਿਆ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਚੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਾਸਕੋ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਦੀ 26 ਸਾਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂਤਿਨ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪੂਤਿਨ ਦਾ ਇਹ ਚੋਣੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਰੂਸ-ਭਾਰਤ-ਚੀਨ (ਆਰ ਆਈ ਸੀ) ਫੋਰਮ ਨੂੰ 2006 ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ ਵਿਖੇ ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ 'ਬ੍ਰਿਕਸ' ਦੇ ਗਠਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਿਆ। ਇਸ ਟਿੱਪਣੀ ਨੇ ਇਸ ਤਿਕੋਣੇ ਗੱਠਜੋੜ ਵੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਡੀਆਂ ਮਹਾਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਧਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕੋ ਆਪਣੇ ਰਣਨੀਤਕ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੂਸ ਦੀ ਚੀਨ 'ਤੇ ਵਧਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਲਈ 'ਆਰ ਆਈ ਸੀ' ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ।

'ਆਰ ਆਈ ਸੀ' ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੂਸ ਦਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਦਵਾਨ ਯੇਵਗੇਨੀ ਪ੍ਰਿਮਾਕੋਵ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਦਬਦਬੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੰਚ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਸੰਬਰ 1998 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੇਤਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ 'ਰਣਨੀਤਕ ਤਿਕੋਣ' ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਬੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣੇ ਸਨ। ਇਹ ਬਿਆਨ ਉਦੋਂ ਆਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਈ 1998 ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੀਖਣਾਂ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ ਅਮਰੀਕੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

'ਆਰ ਆਈ ਸੀ' ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ 2002 ਵਿੱਚ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣੀ ਸੀ ਕਿ ਦੁਵੱਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਿਕੋਣੇ ਮੰਚ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੂਤਿਨ ਨੇ 2006 ਵਿੱਚ ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ ਵਿੱਚ ਜੀ-8 ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲਾ 'ਆਰ ਆਈ ਸੀ' ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਬੁਲਾਇਆ। ਰੂਸ ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ 'ਤੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ 'ਬ੍ਰਿਕ' (BRIC) ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਲਦੀ ਹੀ 'ਬ੍ਰਿਕਸ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਮਕਬੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਕੱਦ ਵਧਦਾ

ਗਿਆ, ਇਹ ਤਿਕੋਣਾ ਗੱਠਜੋੜ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਵਕਫੇ ਮਗਰੋਂ ਜੀ-20 ਸੰਮੇਲਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਊਨੋਸ ਆਇਰਸ (2018) ਅਤੇ ਸਾਕਾ (2019) ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੋਰ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ, ਚੀਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼ੀ ਜਿਨਪਿੰਗ ਅਤੇ ਰੂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੂਤਿਨ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਅਗਸਤ 2025 ਵਿੱਚ ਤਿਆਨਜਿਨ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਐੱਸ ਸੀ ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਮੋਦੀ-ਪੂਤਿਨ-ਸ਼ੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਗੱਲਬਾਤ ਨੇ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਆਗੂਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 'ਟਰੈਕ-2'



ਪੱਧਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਦੇ ਸੀਮਤ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਵੀਂ ਉਭਰ ਰਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਫ਼ਰਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਇੱਕ 'ਬਹੁ-ਧਰੁਵੀ ਸੰਸਾਰ' ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਰੂਸ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਦਬਦਬੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਭਾਰਤ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਰਦਾਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਨ ਦੋਵੇਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤਕ ਵਿਰੋਧੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਭਾਰਤ ਲਈ ਚੀਨ ਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤਕ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਇਹੋ ਫ਼ਰਕ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਤਿਕੋਣ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਸੇ ਤਾਕਤ (ਚੀਨ) ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਣਨੀਤਕ ਚੁਣੌਤੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਤਿਕੋਣ ਵਿੱਚ ਰੂਸ ਅਤੇ ਭਾਰਤ, ਚੀਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਚੀਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪੈਚੀਦਾ ਅਤੇ ਗਾਹੇ-ਬਗਾਹੇ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐੱਲ ਏ ਸੀ ਬਾਰੇ ਅਣਸੁਲਝਿਆ ਵਿਵਾਦ, ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਚੀਨ ਦੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦਾਅਵੇ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੀ ਵਧਦੀ ਰਣਨੀਤਕ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਭਾਰਤੀ ਖੇਤਰ (ਪੀ ਕੇ) ਵਿੱਚੋਂ

ਲੰਘਦਾ 'ਚੀਨ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਆਰਥਿਕ ਗਲਿਆਰਾ' ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਸਪਲਾਇਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦੀ ਸਥਾਈ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪੈਈਚਿੰਗ (ਚੀਨ) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਾਸਕੋ (ਰੂਸ) ਦਾ ਹਿੱਤ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ, ਤਿਕੋਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੂਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੀਕਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। 2014 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੇ ਮਾਸਕੋ ਨੂੰ ਪੈਈਚਿੰਗ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ (ਚੀਨ ਦਾ ਪੱਲਤਾ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ) ਹੋਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਚੀਨ

ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਣਨੀਤਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੂਸ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰਣਨੀਤਕ ਗੁਆਂਢ ਮੰਨਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਨੇ ਇਸ ਤਿਕੋਣ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਰੂਸ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ 'ਬਹੁ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਵਸਥਾ' ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਪੂਤਿਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਪੈਈਚਿੰਗ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਫੇਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਵੱਲੇ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਧਰੁਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਦਸੰਬਰ 2025 ਦੇ ਭਾਰਤ-ਰੂਸ ਸਾਂਝੇ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇੱਕ 'ਬਹੁ-ਧਰੁਵੀ ਏਸ਼ੀਆ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਜਤਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਈ 2026 ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੂਸ-ਚੀਨ ਸਾਂਝੇ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਰੂਸ ਲਈ ਬਹੁ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਲਾਮੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ; ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਏਸ਼ੀਆ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਨ ਨਾਲ ਰੂਸ ਦੀ ਵਧਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ-ਰੂਸ ਦੀ 'ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਣਨੀਤਕ ਭਾਈਵਾਲੀ' ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੱਖੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵਿਦੇਸ਼

ਨੀਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਰੂਸ-ਚੀਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਕੋ ਅਤੇ ਪੈਈਚਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਿੱਤ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਰੂਸ ਨੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੀ 'ਬਹੁ-ਗੱਠਜੋੜ ਨੀਤੀ' ਅਤੇ ਰੂਸ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ 'ਬਹੁ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਕੂਟਨੀਤੀ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਚੀਨ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਧਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ-ਰੂਸ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰਣਨੀਤਕ ਵਿਕਲਪ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂਕਿ ਰੂਸ ਚੀਨ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਰਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਪੂਤਿਨ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੇ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਸਿਆਸਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਅੱਜ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਭੂ-ਸਿਆਸੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨੇ ਦੋ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਣਨੀਤਕ ਸਮੂਹ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਇਸ ਤਿਕੋਣੇ ਮੰਚ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੋਣਵੇਂ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਮੰਚ, ਬਦਲਦੇ ਆਲਾਮੀ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਿਤ ਸੁਰ-ਖਿਆ ਕਵਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਲੱਖਣ ਰਸਤਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ, ਰੂਸ ਅਤੇ ਚੀਨ ਆਪਸੀ ਦੁਵੱਲੇ ਤਣਾਅ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਣਨੀਤਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਗੱਠਜੋੜ ਨੀਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਮਹਾਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ। ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ ਵਿੱਚ ਆਰ ਆਈ ਸੀ ਬਾਰੇ ਪੂਤਿਨ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਦੇ ਗੱਠਜੋੜ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਮੰਚਾਂ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਇਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹਰੇਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕੂਟਨੀਤਕ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੇ।



ਅਨੀ ਮਲਹੋਤਰਾ

ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਦਰਪਣ

(ਸਫ਼ਾ 16 ਦੀ ਬਾਕੀ)

ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਇਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਹੁਣ ਸਬਕ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਰਚਾ ਜ਼ਰੂਰ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਕੇਰਲਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਦਗਦ ਹੋਈ ਅਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਹੁਣ ਵੱਡੇ ਸਿਆਸੀ ਦਾਅ ਖੇਡਣ ਦੇ ਰੌਅ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ, 2027 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ 2028 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। (ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਚਿਨ ਪਾਇਲਟ ਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਅਤੇ ਡੀ ਕੇ ਸ਼ਿਵਕੁਮਾਰ ਵਾਂਗ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹੇ।)

ਫਿਲਹਾਲ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਮਾਤੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜਾ ਵਤਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਕਾਂਗਰਸ ਚੋਣ ਹਾਰ ਗਈ। ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੰਨੀ ਨੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ

ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ ਅਤੇ ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਦਬਦਬੇ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੋਟਰਾਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸੀ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਵੱਜੋ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਆਗੂ ਅਗਲੀ ਰਣਨੀਤੀ 'ਤੇ ਸਿਰ ਜੋੜ ਕੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਹੀ ਪੈਣਗੇ।

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਅੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੁਣ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੀਮਤੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਿਧਾਇਕ ਪਾਸਾ ਬਦਲਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਹਲਕੇ ਬਦਲ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਈ ਡੀ (ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ) ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਸੂਬੇ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। 'ਆਪ' ਦੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸੰਜੀਵ ਅਰੋੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 9 ਮਈ ਤੋਂ ਈ ਡੀ ਦੀ ਨਿਆਇਕ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਭੂਪੇਸ਼ ਬਘੇਲੇ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਈ ਡੀ ਨੇ ਕਬਿਤ ਸਰਾਬ ਘੁਟਾਲੇ ਦੇ ਦੋ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸੇ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਸੋ, ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਟ੍ਰੇਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਾਹਰੁਖ ਖਾਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਈਲ ਅਪਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ? "ਕਿਆ ਪੰਜਾਬ ਮੈਂ ਪਿਕਚਰ ਅਭੀ ਬਾਕੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ?"

ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਸਨਮਾਨ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਸਨਮਾਨ 'ਆਰਡਰ ਆਫ ਦਿ ਵਾਈਟ ਡਬਲ ਕਰਾਸ' (ਪਹਿਲਾ ਦਰਜਾ) ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਨੇ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ 'ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਵਾਲੀ' ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਲੋਵਾਕ ਹਮਰੁਤਬਾ ਰੋਬਰਟ ਫਿਕੋ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਦ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਦੋਵਾਂ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਭਾਰਤ-ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਮੁਕਤ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ 'ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ' ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ। ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਿਆ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ 'ਸਹਿਮਤੀ ਪੱਤਰ' ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਗਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਰੋਬਰਟ ਫਿਕੋ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਯੂਰੋਪ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬ੍ਰਾਤਿਸਲਾਵਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਂਝੇ ਭਰੋਸਿਆਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।"

ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 12 ਸਾਲ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ 2014 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਿਆਰ 'ਤੇ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਚ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਅਗਵਾਈ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ 1947 ਅਤੇ 2014 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 67 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ, ਨਤੀਜੇ ਉਮੀਦਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਪਿਛਲੇ 12 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਪਿਛਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ 'ਗਰੀਬੀ ਹਟਾ' ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਗਰੀਬੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ '20-ਨੁਕਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਲਈ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸਲੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਇਸ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸੁਭਾਅ ਨੇ ਜਨਤਾ 'ਚ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਾਖ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਜਨਤਕ ਜੀਵਨ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਸਟਮ 'ਚ ਜਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਮੋਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਾਂਗ ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦਿੱਗਜ਼ ਨੇਤਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।



ਆਲਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ ਬਣਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੋਦੀ ਨੇ ਅਕਤੂਬਰ 2001 ਤੋਂ ਮਈ 2014 ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਗੁ-ਜਰਾਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਲੰਬੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗਿਣਤ ਝੂਠੇ ਇਲਜ਼ਾਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਮਿਸਾਲੀ 'ਗੁਜਰਾਤ ਮਾਡਲ' ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਨਵਾਂ ਢਾਂਚਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਜ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਇਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਅਤੇ 'ਵਾਈਫ਼ੈਟ ਗੁਜਰਾਤ' ਵਰਗੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਖਿੱਚਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਈ-ਗਵਰਨੈਂਸ ਵਰਗੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਉਸੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਗਰੀਬੀ ਹਟਾਉਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿਹਨਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਭਾਰਤ ਲਈ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਅਕਸ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੜ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਇਕ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਨ ਧਨ ਯੋਜਨਾ, ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਇੰਡੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਨੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ 'ਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਜੀਐਸਟੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਭਾਰਤ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਇਆ।

'ਆਤਮਨਿਰਭਰ ਭਾਰਤ' ਮੁਹਿੰਮ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਗਤੀ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਧਾਰਾ 370 ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 'ਤਿੰਨ

ਤਲਾਕ' ਵਿਰੁੱਧ ਇਕ ਸਖਤ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ 'ਚ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨੇ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ ਦੇ ਲੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ। ਅਯੁੱਧਿਆ 'ਚ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਮ ਜਨਮਭੂਮੀ ਮੰਦਰ, ਕਾਸ਼ੀ ਵਿਸ਼ਵਨਾਥ ਕੋਰੀਡੋਰ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸੰਸਦ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਸਾਰੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਵਜੋਂ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ 'ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕਿਸਾਨ ਸਨਮਾਨ ਨਿਧੀ' ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਲਈ 'ਲਖਪਤੀ ਦੀਦੀ' ਅਤੇ 'ਉਜਵਲਾ' ਵਰਗੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੇ ਪੇਂਡੂ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਮੇਰੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 'ਚ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ 'ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਾਡੀ ਲਾਡਕੀ ਬਹਿਨ ਯੋਜਨਾ' ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਮੋਦੀ ਜੀ ਦੀ 'ਲਖਪਤੀ ਦੀਦੀ' ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਨਹੀਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਵੇਅ ਅਤੇ ਹਾਈਵੇਅ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ-ਮੁਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਹੈ। 2014 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ 375,000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈਵੇਅ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ 'ਚ ਦਹਾਕੇ ਲੱਗ ਗਏ ਕਿ ਸੜਕਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਅਸਲ ਚਾਲਕ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹਨ। ਮੋਦੀ-ਜੀ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕੀਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕੰਮ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਵਦੇਸ਼ੀ, ਆਧੁਨਿਕ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਸਥਾਪਤ ਮੈਟਰੋ

ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੇ ਆਮ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੋਰਚੇ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੇ 'ਨਵੇਂ ਭਾਰਤ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੇ ਸਰਜੀਕਲ ਸਟ੍ਰਾਈਕ, ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਆਪ੍ਰੋਸਨ ਸਿੰਦੂਰ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਮੋਦੀ-ਜੀ ਦਾ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਟੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਮੁਖੀ ਬਾਲਾ ਸਾਹਿਬ ਠਾਕਰੇ ਅਤੇ ਧਰਮਵੀਰ ਆਨੰਦ ਦੀਘੋ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬੇਵਕਤੀ ਦੇਹਾਂਤ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜੀਵਨ 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖਲਾਅ ਨੂੰ ਭਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, 'ਏਕਨਾਥ-ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ?'

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਸਿਰਫ ਮੇਰੇ 'ਚ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਾਲੇ ਇਕ ਆਲਮੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਛੋਟੀਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਚਿੰਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਨਿਮਰਤਾ, ਮਹਾਨਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਮੋਦੀ ਜੀ ਦਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਫਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ 'ਅਗਨੀਪਥ' ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਟੱਲ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਹਮਲਿਆਂ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਸ ਅੱਖੇ 'ਅਗਨੀਪਥ' ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ, ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਏ ਗਏ ਨਫਰਤ ਦੇ ਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਨਤਕ-ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ ਤਰੱਕੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਉਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।



ਏਕਨਾਥ ਸ਼ਿੰਦੇ

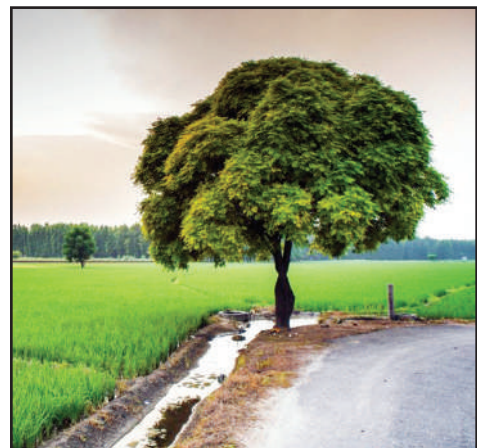
ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਹਾਨ ਸੰਦੇਸ਼ 'ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ' ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਇਸ ਫਲਸਫੇ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੂਬਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲਗਭਗ 60 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਬਾਦੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਿਸਾਨੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਰਗ ਦਾ ਸੰਕਟ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਉਸ ਖਾਲੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਅੰਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। 1960ਵਿਆਂ ਦੀ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਿੱਡ ਭਰਿਆ, ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੀ 'ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ' ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ 'ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ' ਨੂੰ ਪਾਤਾਲ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮੰਡੀ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਉਸ ਕੁਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੇ ਅੰਨਦਾਤੇ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਾ ਕੱਟਣਾ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਰਾਸਤ, ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨੀਤੀਗਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ. ਜਗਰੂਪ ਕੌਰ

ਕਾਰਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੇਸੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਗੋਹੇ ਤੋਂ ਜੀਵਾਮਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸਿਫਰ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨੀ ਤਜਰਬਾ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਸਾਰਥਿਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ।

ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਆਧਾਰ 'ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ' ਹੈ। ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਬੀਜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਮਾਡਲ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਬੀਜ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੇਤੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸਰਵੇਖਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿੱਚ 15 ਫੀਸਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਿਮ ਵਰਗੇ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ '100 ਫੀਸਦ ਜੈਵਿਕ ਸੂਬਾ' ਐਲਾਨ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਡੈਨਮਾਰਕ ਅਤੇ ਆਸਟਰੀਆ ਵਰਗੇ



ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਗਿਰਾਵਟ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਅੰਸ (ਮਾਦਾ) ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੱਦ ਤੱਕ, ਯਾਨੀ 0.3 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵ-ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਲਗਪਗ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਹ ਸੂਖਮ ਜੀਵ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਉਪਜਾਊ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਝਾੜ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਰਾਹ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ, ਹਰੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਜੀਵਾਮਿਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੱਥ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਮਾਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੀਸਦੀ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲਿਟਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 1.7 'ਡਾਰਕ ਜ਼ੋਨ' ਬਲਾਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਖੇਤੀ ਹੇਠਲੇ ਰਕਬੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਧੀਨ ਆ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਇੰਨੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਇਸ ਮੋੜੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਕਿਮ ਵਰਗੇ ਮਾਡਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਖੇਤੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਪਹਿਲੂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰਾ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਖੋਂ 'ਹਲੇ ਨਹੀਂ' ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਦੌਰ ਨੇ ਸਾਡੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਯੂਰੇਨੀਅਮ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੈਅ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਮਿੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਰਿਸ ਕੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ 'ਜ਼ਹਿਰ' ('ਲੋ ਫੋਸਿਨ') ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਕੰਢੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ ਫਸਲ ਉਗਾਉਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ ਏ ਯੂ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਵੱਡੀਆਂ ਬੀਜ ਅਤੇ ਖਾਦ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਏਜੰਡੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਖ ਕਰਕੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਜੈਵਿਕ ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰੀ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਮਹਿਜ਼

ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਨੀਤੀਗਤ ਸੁਧਾਰ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ 'ਕਿਸਾਨ ਹੱਟ' ਅਤੇ 'ਜੈਵਿਕ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ' ਵਰਗੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੈਵਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੰਡੀਆਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੇ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਸਿੱਧਾ ਖਪਤਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ। ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ 'ਕਿਸਾਨ ਉਤਪਾਦਕ ਸੰਗਠਨ' ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਂਝੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ 'ਕਿਸਾਨ ਹੱਟ' ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਉਤਪਾਦ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਜਬ ਕੀਮਤ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਵਿਚਾਲੇ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਸਿਰਫ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਬੰਜਰ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਬਦਣਗੀਆਂ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਾ ਕੱਟਣਾ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਰਤੀ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਅਮਾਨਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਤੋਰਨਾ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਿਸਾਨੀ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸੋਨ ਰੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਮਾਸੂਮੀਅਤ, ਪੁਰਾਣੇ ਆੜੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ, ਹਰ ਗ਼ਮ ਤੋਂ ਬੇਗ਼ਾਨਗੀ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਲੜਨਾ-ਝਗੜਨਾ ਤੇ ਖੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾ ਲੈਣੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਬੇਫਿਕਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਕ ਰੀਲ ਵਾਂਗ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂਤ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੀ ਹੈ:

ਕਯਾ ਖੂਬ ਬਚਪਨ ਕਾ ਜਮਾਨਾ ਥਾ,
ਜਿਸ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ 'ਕਾ ਨਾ ਠਿਕਾਨਾ ਥਾ।
ਨਾ ਰੋਨੇ ਕੀ ਕੋਈ ਵਜਹ ਥੀ,
ਨਾ ਹਸਨੇ ਕਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਥਾ।
ਚਾਹਤ ਚਾਂਦ ਕੇ ਪਕੜਨੇ ਕੀ ਥੀ,
ਮਗਰ ਦਿਲ ਤਿਤਲੀ ਕਾ ਦੀਵਾਨਾ ਥਾ।
ਹਾਥ ਮੈਂ ਕਾਗਜ਼ ਕੀ ਨਾਵ ਥੀ,
ਅੱਰ ਮੌਸਮ ਬੜਾ ਸੁਹਾਨਾ ਥਾ।
ਕਯੂੰ ਹੋ ਗਏ ਹਮ ਇਤਨੇ ਬੜੇ,

ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਰਵਾਨਾ

ਚਾਹੁੰਦਾ ਸਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮੰਗਿਆ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੁਪਹਿਰ ਕੁ ਵੇਲੇ ਘਰ ਆ ਗਏ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸੌ ਗਏ। ਮੈਂ ਸਕੂਲੋਂ ਆਇਆ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਗ ਪਈ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਮਨੁ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਲੈ ਤੁਰਿਆ। ਚਲਾਉਣਾ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੱਜਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਡਰਦੇ-ਡਰਦੇ ਹੌਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲਿਆ। ਕੈਂਚੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਿੱਗਿਆ, ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ ਪਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਮੰਨੀ।

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਭੂਤ ਸਵਾਰ ਸੀ। ਤਿੰਨ ਕੁ ਘੰਟੇ ਮੇਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੈਂਚੀ ਚਲਾਉਣ 'ਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਪਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਮੁਹੱਲੇ 'ਚ ਚੌਲਾ ਪਾਉਂਦਾ ਆਇਆ ਸਾਂ, ' ਏ ਪੱਪੂ, ਚੰਨੇ, ਮੈਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਆ ਗਿਆ ਏ।' ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ



ਅੱਛਾ ਤੋਂ ਵੇ ਬਚਪਨ ਕਾ ਜਮਾਨਾ ਥਾ।
ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਹੁਸੀਨ ਯਾਦਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕੂਨ ਤਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਬਕ ਵੀ ਦੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪਹਿਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਵੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਭਿ-ਜਹੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਰੂਬਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਮੈਂ ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਬਚਪਨ ਬੜਾ ਤੰਗੀਆਂ-ਤੁਰਸੀਆਂ ਵਾਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਪਨਾ ਸੀ। ਅੰਦਰੋਂ-ਅੰਦਰੀ ਹਸਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਸਾਈਕਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮੈਂ ਭਜਾਉਂਦਾ ਫਿਰਾਂ। ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤਾਤ ਗਿਣਤੀ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਸਾਥ ਕਿਉਂ ਛੱਡਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਘਰ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਮੈਂਬਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਾਰਾਂ-ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਹੁਣ ਤਕ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਬਹੁਤ ਚਲਾਇਆ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਤੱਕ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਗੁਰਦਾਸ ਮਾਨ ਦਾ ਗਾਇਆ ਗੀਤ ਸਾਈਕਲ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਲਗਪਗ 48 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ 'ਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਆਤਮਾ ਰਾਮ ਕੁਮਾਰ ਸਭਾ ਸਕੂਲ ਪਟਿਆਲਾ ਦਾ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਪੈਦਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਫਾਬਾਦੀ ਗੇਟ ਨੇੜਲੇ ਮੁਹੱਲਾ ਅਰੰਭਿਆ 'ਚ ਸਥਿਤ ਸਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਮਸਾਂ ਇਕ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਕੋਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮੀ ਕੰਪਨੀ 'ਹਰਕੁਲੀਜ਼' ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਸੀ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤਮੰਨਾ ਹੋਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ। ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿਤਾ ਜੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮੇਰੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਦੂਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਆਉਂਦੇ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹਸਰਤ ਮਚਲਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਸਾਈਕਲ ਹੋਵੇ, ਚਲਾਉਣਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਫੇਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੂਬ ਭਜਾਵਾਂ। ਘਰ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਮੈਂ ਜਾਣੂ ਸੀ।

ਪਿਤਾ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ ਹੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਪਿਉ-ਖੰਡ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਫੜਾ ਦਿੱਤੇ। ਫੇਰ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਸਾਈਕਲ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਣਾ ਦਾ। ਕੈਂਚੀ ਮਾਰਦਾ ਜਦੋਂ ਟੋਕੇ ਵਾਲੀ ਪੁਲੀ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਦੋ ਦੋਸਤ ਮਿਲ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਵਿਖਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਏਨਾ ਖੀਵਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਪਿਉ-ਖੰਡ ਲਿਆਉਣੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇਬ ਵਿਚਲੇ ਪੈਸੇ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਨੇ ਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ਨੇ। ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਏਨਾ ਦਿਆਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ-ਗੱਪੇ ਤੇ ਟਿੱਕੀਆਂ ਖਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਖੁਦ ਵੀ ਚਾਟ-ਪਾਪੜੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਿਆ ਪਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਉਦੋਂ ਹੱਕਾ-ਬੱਕਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਪਿਉ-ਖੰਡ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਠ ਬੈਠੇ ਸਨ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਚ ਸਨ। ਮੇਰੀ ਇਸ ਹਰਕਤ 'ਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ ਤੇ ਇਕ ਥੱਪੜ ਵੀ ਜੜ੍ਹ ਦਿੱਤਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੰਝੂ ਲਈ ਮੈਂ ਬੁੱਤ ਬਣਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਸਾਂ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਮੇਰੇ ਬਚਾਅ 'ਚ ਆਏ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਗੁਰਦਾਸ ਮਾਨ ਦੇ 'ਸਾਈਕਲ' ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਦੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਯਾਦ ਆ ਗਈਆਂ, 'ਪਿਉ ਤੋਂ ਕੁੱਟ ਖਾਧੀ, ਬੇਬੇ ਨੇ ਗਲ ਲਾਇਆ।'

ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮੈਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਸਵੀਂ 'ਚ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ੀਫ਼ਾ ਲੱਗ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ 'ਚੋਂ ਬੱਚਤ ਕਰ ਕੇ ਨਵਾਂ ਸਾਈਕਲ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਮੈਂ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਮੁਲਤਾਨੀ ਮੱਲ ਸੀ। ਕਾਲਜ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਡਿਗਰੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀ। ਸੰਨ 1990 'ਚ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਬਤੌਰ ਅਨਾਊਂਸਰ ਜੁਆਇਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਹੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਸੰਨ 1993 ਤੱਕ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਇਆ। ਦਿਨ ਬਦਲੇ ਹੁਣ ਕਾਰ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਤੇ ਹੰਝਾਏ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਮਿੱਤਰ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ 'ਕੀ ਗੱਲ ਭਾਈ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ' ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ-ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਕਦੇ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈ, ਫੇਰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਯਕੀਨ ਮੰਨੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੋ ਮਿੱਤਰੋ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਿਆ ਕਰੋ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌ ਫ਼ੀਸਦ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਦੇਵੇਗੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ।

ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਏਕਾਧਿਕਾਰ ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਗੁਲਾਮੀ

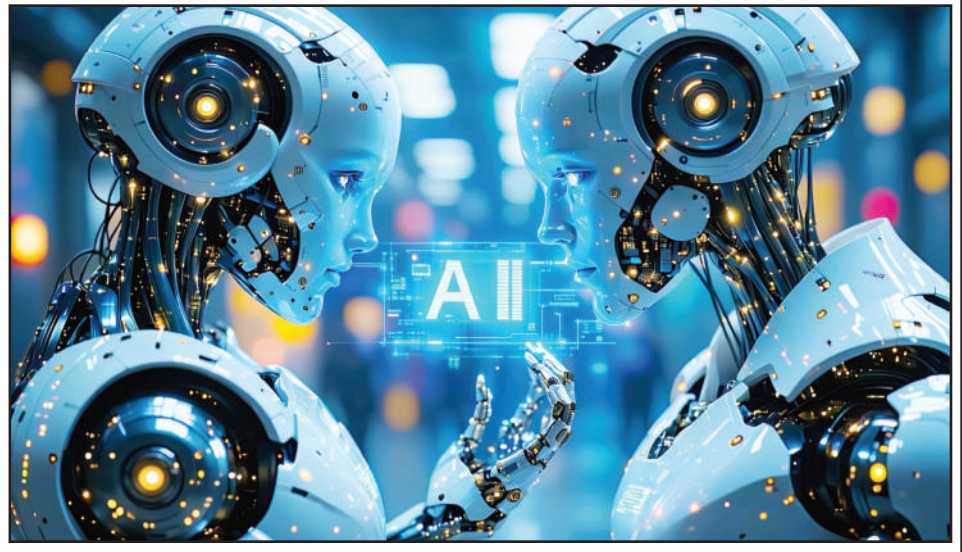
ਅਜੋਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਬੁੱਧੀ (ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ) ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸਬੰਧਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਨੀਤੀ ਤੱਕ, ਹਰ ਥਾਂ ਏ ਆਈ

ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 'ਪੈਲੈਂਟੀਰ' ਅਤੇ 'ਗੂਗਲ' ਵਰਗੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚੀਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਏ ਆਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਭੂ-ਸਿਆਸੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾਕੁਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ-ਚੀਨ ਦਰਮਿਆਨ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕੀ ਜੰਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਧੁਰਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਕਿਰਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੁਣ ਰਵਾਇਤੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਟਿਲ ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਿਹਨਤ ਅੱਜ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਿਰਫ ਪਸੀਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਹਾਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ 'ਡੇਟਾ' ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੰਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਨੇ

ਹਰਸ਼ਵਿੰਦਰ

ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਵੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਮੁਲਕਾਂ ਲਈ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮਾਤਰ ਹੈ? ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰੀਕਰਨ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਚਰਚਾ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਜਨਵਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪਰੋ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਦੋਵੇਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਕਿਰਤ ਰਵਾਇਤੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਡੇਟਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੰਪਨੀਆਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ 'ਮੁਫ਼ਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ' ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਲਾਭ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਿਗੂਣਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਟੈਕ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ 'ਗਿੰਗ ਇਕੋਨੋਮੀ' ਦੇ ਕਾਮੇ ਨਿਊਨਤਮ ਉਜਰਤਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੇ ਵਰਗ-ਵੰਡ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



2025 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਦਾਇਗੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਉਭਰਦਾ 'ਟੈਕ-ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੰਪਲੈਕਸ' ਜੋ ਲੋਕਤੰਤਰ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸਾਲ 1961 ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੀ ਡੀ ਆਈਜ਼ਨਹਾਵਰ ਵੱਲੋਂ 'ਫੌਜੀ-ਉਦਯੋਗਿਕ ਕੰਪਲੈਕਸ' ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਇਤਿਹਾਸਕ ਚਿਤਾਵਨੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਇਡਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਟੈਕ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੌਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਦੱਸਿਆ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਐਲਨ ਮਸਕ ਵਰਗੇ ਤਕਨੀਕੀ ਜਗਤ ਦੇ ਮੋਹਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਵੈਲੀ ਦੀਆਂ ਦਿੱਗਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੂਗਲ, ਮੈਟਾ, ਐਮਾਜ਼ੋਨ, ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ, ਐਪਲ ਅਤੇ ਓਪਨਏਆਈ ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਆਸਤ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ 'ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤੇਲ, ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਰਵਾਇਤੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਡੇਟਾ, ਐਲਗੋਰਿਦਮ ਅਤੇ ਕਲਾਊਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕਲੋਕਾਂ, ਲਾਈਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਏ ਆਈ ਮਾਡਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਫੌਜੀ-ਉਦਯੋਗਿਕ ਗੱਠਜੋੜ ਨੂੰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਨਵਾਂ ਵਿਕਰਾਲ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਮਾਡਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਾਡਲ ਫੌਜ ਲਈ ਡਰੋਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਆਲਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ 'ਮੁਫ਼ਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਲਾਹਾ ਖੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਜੀਟਲ ਬਸਤੀਵਾਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਰਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਏ ਆਈ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ 'ਸਟਾਰਲਿਕ' ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸਰਬਉੱਚ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)

ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਮਸਕ ਆਖਰ ਇੰਨੇ ਅਮੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ

ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੋਹਰੀ, ਸਪੇਸ ਐਕਸ, ਟੈਸਲਾ ਅਤੇ ਐਕਸ (ਪਹਿਲਾਂ ਟਵਿੱਟਰ) ਦੇ ਬੋਸ, ਇਲੋਨ ਮਸਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਟ੍ਰਿਲੀਅਨੇਅਰ ਭਾਵ ਖਰਬਪਤੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਸਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਸ ਮੁਕਾਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਰੀਬ ਰਹੇ ਹਨ। ਫੋਰਬਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੱਧੇ ਟ੍ਰਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਭਾਵ ਅੱਧੇ ਖਰਬ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਾਇਦਾਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇ। ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਟੈਸਲਾ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰਹੋਲਡਰਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ-ਤੋੜ ਪੇ-ਡੀਲ (ਸੈਲੇਰੀ ਪੈਕੇਜ) ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ 1 ਖਰਬ ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਜੂਨ 2026 ਵਿੱਚ, ਮਸਕ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਾਇਦਾਦ ਅਰਬਪਤੀ ਤੋਂ ਖਰਬਪਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਇਹ ਮਸਕ ਦੀ ਰਾਕੇਟ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਸਪੇਸਐਕਸ ਦੀ ਸ਼ੇਅਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਪੇਸਐਕਸ ਦੀ ਐਕਸ, ਗੁੱਕ ਅਤੇ ਸਟਾਰਲਿਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਅਥਾਹ ਦੌਲਤ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ। ਸਪੇਸਐਕਸ ਦੇ ਬੋਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਤੱਕ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹਾਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 2024 ਦੀਆਂ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਨਾਰਾਜ਼ ਵੀ ਹੋਏ ਸਨ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਸਕ ਨੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਕਸ ਜਨਤਕ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਿਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਮਸਕ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਐਂਟਰਪ੍ਰੈਨੇਰਸ਼ਿਪ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਚਾਕਲੇਟ ਈਸਟਰ ਐਂਗ ਵੇਚਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤਲਾਕ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੁਲਿੰਗ (ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਐਸਪਰਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ, ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਾਲਜ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਮਰੀਕਾ ਚਲੇ ਗਏ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਈਵੀ ਲੀਗ ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਕਨਾਮਿਕਸ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਕਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ ਜਸਟਿਨ ਮਸਕ ਇੱਕ ਲੇਖਿਕਾ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਸਨ

ਅਤੇ 2000 ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਜਸਟਿਨ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਲੇਅਰ ਲਈ 2010 ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਕਰੋੜਾਂ ਕਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਸਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜੋ "ਨਾ" ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜੋ ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਾਦੂਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਭਾਂਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਕ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹੀ 'ਅਲਫ਼' (ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀ) ਹਾਂ।"

ਇਲੋਨ ਮਸਕ ਨੇ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕਮਾਏ?

ਸਟੈਨ-ਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਕਸ ਦੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮਸਕ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ "ਡਾਟ-ਕਾਮ ਬੁਮ" ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਸਟਾਰ-ਟਅਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਫਰਮ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ



ਕੰਪਨੀ ਸੀ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੇਪਾਲ ਬਣੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ 2002 ਵਿੱਚ ਏਬੇਐ ਨੂੰ 1.5 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰਾਕੇਟ ਕੰਪਨੀ, ਸਪੇਸਐਕਸ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਨਾਸਾ ਦਾ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਦਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕਾਰ ਕੰਪਨੀ, ਟੈਸਲਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ। ਟੈਸਲਾ ਵਿੱਚ ਉਹ 2008 ਵਿੱਚ ਚੀਫ਼ ਐਗਜ਼ਿਕਿਊਟਿਵ ਬਣਨ ਤੱਕ ਬੋਰਡ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਟਵਿੱਟਰ (ਹੁਣ ਐਕਸ) ਦਾ ਟੇਕਓਵਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਸਕ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਐਪ ਬਣੇ, ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 44 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ 9.4 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮਸਕ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਐਕਸ 'ਤੇ ਹੋਟ ਸਪੀਚ (ਨਫਰਤ

ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ) ਵਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ।

ਏਆਈ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ- ਉਹ ਚੈਟਜੀਪੀਟੀ ਦੀ ਮੂਲ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਨ (2018 ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਅਤੇ 2023 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "ਬ੍ਰਿੰਗਿੰਗ ਦੀ ਅਸਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ" ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਐਕਸਏਆਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਫਰਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਓਪਨਏਆਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੋਸ ਸੈਮ ਆਲਟਮੈਨ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫ਼ਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਨ-ਪ੍ਰੋਫਿਟ ਅਤੇ ਓਪਨ-ਸੋਰਸ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਈ 2026 ਵਿੱਚ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਜੂਰੀ ਨੇ ਮਸਕ ਦਾ ਮੁਕੱਦਮਾ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜੂਰੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਮਸਕ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਕ੍ਰਿਸ ਸਟੋਕੋਲ-ਵਾਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।" ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। 2015 ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨੀ ਵਿੱਚ, ਲੇਖਕ ਐਸ਼ਲੀ ਵੈੱਸ ਨੇ ਮਸਕ ਨੂੰ "ਟਕਰਾਅ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ" ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੰਕਾਰ" ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਡਾਂਸਰ ਅਤੇ ਝਿਝਕਣ ਵਾਲਾ ਜਨਤਕ ਬੁਲਾਰਾ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪਾਗਲ ਬੁੱਧੀਮਾਨ' ਅਤੇ ਐਕਸ ਦਾ 'ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਟ੍ਰੋਲ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ 'ਤੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ, ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਮਸਕ ਦਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਲਾਕ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਮਹਿਲਾ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਦਾਕਾਰਾ ਤਾਲੂਲਾਹ ਰਾਈਲੀ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਸਕ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2022 ਦੇ ਇੱਕ ਠਹਿਧ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਇਨਸਾਨ ਲੱਗਾਂਗਾ।" "ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ

ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।" ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਸਕ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਫੋਰਬਸ (ਜੋ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੱਧੇ ਟ੍ਰਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨੈੱਟ ਵਰਥ / ਕੁੱਲ ਜਾਇਦਾਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੇ। ਮਸਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਮੀਰ ਟੈਕ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਗਲ ਦੇ ਕੋ-ਫਾਊਂਡਰ ਲੈਰੀ ਪੇਜ ਅਤੇ ਸਰਗੇਈ ਬ੍ਰਿਨ, ਓਰੇਕਲ ਦੇ ਕੋ-ਫਾਊਂਡਰ ਲੈਰੀ ਐਲਿਸਨ, ਅਮੇਜ਼ਾਨ ਦੇ ਫਾਊਂਡਰ ਜੇਫ਼ ਬੇਜੋਸ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਦੇ ਨਿ-ਰਮਾਤਾ ਮਾਰਕ ਜ਼ਕਰਬਰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਸਪੇਸਐਕਸ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕਲੀ ਟ੍ਰੇਡਿਡ ਕੰਪਨੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਰਾਕੇਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਡੀਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਨੀਸ਼ੀਅਲ ਪਬਲਿਕ ਆਫਰਿੰਗ (ਆਈਪੀਓ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ 75 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। 12 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਟੈਕ-ਹੈਵੀ ਨੈਸਡੈਕ ਇੰਡੈਕਸ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਅਰ ਲਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਸਕ ਨੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਪੇਸਐਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ "ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 10% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ" ਲੱਗਦੀ ਸੀ - ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ "ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਈਪੀਓ" ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲਿਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰਾਈਜ਼ 135 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੇਅਰ ਤੋਂ 20 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬਲੂਮਬਰਗ ਅਤੇ ਫੋਰਬਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਸਕ ਦੀ ਨੈੱਟ ਵਰਥ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ 1 ਖਰਬ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਵਰਥ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਪੇਸਐਕਸ ਦੇ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰਬਪਤੀ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਟੈਸਲਾ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਡੀਲ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਜੇ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1 ਖਰਬ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਪੇਅ-ਪੈਕੇਜ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਟੈਸਲਾ ਦੀ ਵੈਲਿਊ ਨੂੰ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਦਸ ਲੱਖ ਏਆਈ ਰੋਬੋਟ ਅਤੇ 12 ਮਿਲੀਅਨ ਟੈਸਲਾ ਕਾਰਾਂ ਵੇਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। 2024 ਦੌਰਾਨ ਮਸਕ ਟੈਸਲਾ ਤੋਂ ਮਿਲੇ 56 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੇ ਪੇਅ-ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹੇ। ਦਸੰਬਰ 2024 ਵਿੱਚ, ਡੋਲਾਵੇਅਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜੱਜ ਨੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਪਰ ਦਸੰਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਡੋਲਾਵੇਅਰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਸਕ, ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਕਰੰਸੀ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਛੋਟੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੰਗਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ 'ਦਿ ਬੋਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀ' ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਸਕ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਕੰਮ ਲਈ ਪਾਗਲ' ਕਹੇ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)

ਮਸਨੂਈ ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਏਕਾਧਿਕਾਰ ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਗੁਲਾਮੀ

(ਸਫਾ 19 ਦੀ ਬਾਕੀ)

ਮੰਨ ਕੇ ਇਰਾਨ ਦੀ ਰਾਜਸੱਤਾ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਅਸੀਮ ਅਤੇ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉੱਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਵਰਗ ਦਾ ਗ਼ਲਬਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ 'ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਡਿਜੀਟਲ ਗੁਲਾਮੀ' ਵੱਲ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਬਰ ਦੇ ਖੁਦ ਐਲਗੋਰਿਦਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਸੋਚ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਚੇਤਨਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਮ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਅਸਲ ਸਬਾਈ ਹੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਸਨੂਈ ਬੁੱਧੀ, ਡੇਟਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬੁਧ-ਕੌਮੀ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਮਲਕੀਅਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਧੀਨ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।

ਭੂ-ਸਿਆਸੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕੇਂਦਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਆਪੂਰਨ ਵੰਡ ਹੋਣੀ ਬੇਹੱਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਏਕਾਧਿਕਾਰ ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਜਮਹੂਰੀਅਤ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਸਨੂਈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਲਗਾਮ ਕੁਝ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ,

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੰਗਾਂ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਘਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਸਨੂਈ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਮਰਾਜਵਾਦੀ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੱਚਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਨਿਆਸੀਲ, ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਚੁਣੌਤੀ ਖਿਲਾਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾਖੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਜੋਰੀਆਂ ਭਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਸਮੁੱਚੀ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਭਲੇ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵੱਲ ਮੋੜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇੱਕ ਹੈਰਾਨਕੁਨ ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਜ਼ ਗੁਗਲ, ਮੈਟਾ ਅਤੇ ਐਮਾਜ਼ੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲਗਪਗ 8 ਅਰਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਿਜੀਟਲ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਡੇਟਾ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂਕਿ ਇਸ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਰਬਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧੌਲਾ ਵੀ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੀ ਜੰਗ ਅਤੇ

ਹਥਿਆਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰੀ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਵੱਲੋਂ ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ 'ਲੈਵੈਂਡਰ' ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦਖਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਚੁਣ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। 'ਲੈਵੈਂਡਰ' ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਏ ਆਈ ਆਧਾਰਿਤ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੰਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਫ਼ੌਜ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨ ਖ਼ੁਫ਼ੀਆ ਇਕਾਈ 'ਯੂਨਿਟ 8200' ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਿਗਰਾਨੀ ਡੇਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਫਲਸਤੀਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮਾਸ ਜਾਂ ਇਸਲਾਮਿਕ ਜਹਾਦ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਜੀ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਜੋਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੰਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਲਗਪਗ 37,000 ਫਲਸਤੀਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਬਾਰੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੇ ਫ਼ੌਜੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਗੁਨਾਹ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਈਬਰ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਡਰੋਨ ਵੀ ਹੁਣ ਏਆਈ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਲਮੀ ਭੂ-ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਅਮਰੀਕਾ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਰੂਸ ਵਰਗੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੁਲਕ ਇਸ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਆਸੀ ਮਨੋਰਥਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਬੇਅੰਤ ਤਾਕਤ ਉੱਤੇ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਵਰਗ ਦਾ ਗ਼ਲਬਾ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ 'ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਡਿਜੀਟਲ ਗੁਲਾਮੀ' ਵੱਲ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਖ਼ੁਦ ਐਲਗੋਰਿਦਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਸੋਚ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸੁੰਗੜਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲਿਹਾਜ਼ਾ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਹੱਲ ਏ ਆਈ, ਡੇਟਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਨਤਕ/ਸਾਂਝੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਧੀਨ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਨਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲੇਖੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੂ-ਸਿਆਸੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੰਡਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੁਝ ਗਿਣੇ-ਚੁਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਏਕਾਧਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣ ਸਕੇ। ਇਸ ਰਣਨੀਤੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਏ ਆਈ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਮਨਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਥਿਆਰ।

ਚੀਨ ਦੀਆਂ 'ਮੋਟਾਪਾ ਜੇਲ੍ਹਾਂ'

ਵੀਡੀ ਵਿੱਚ, ਹੁਆਂਗ ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝੀਰੋ, ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਨ ਕਰਡ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕੀ ਮੱਛੀ, ਚੀਨੀ ਅਜਵਾਇਨ, ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀਆਂ ਹਰੀ ਪੱਤੋਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ "ਚੰਗੇ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਚੀਨੀ ਖਾਣੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ"। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਸਪਿਨ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਾਤ 7:30 ਵਜੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਭਰ ਤੋਲਣ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਨਹਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਹੁਆਂਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਬਹੁਤ ਨਵਾਂ" ਲੱਗਿਆ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਥੋਂ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਰਗਾ ਦੱਸਿਆ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੁਆਂਗ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 6 ਕਿੱਲੋ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾ ਲਿਆ। ਹੁਆਂਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ 'ਹਾਰਡ ਰੀਸੈਟ' ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ।"

'ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ'
ਪਰ ਮਾਹਿਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੰਦਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਲਿਊਕ ਹੈਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਵਰਗੇ ਸਖਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਤਲਬ, ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।" ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ' (ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧ ਜਾਣਾ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਘਟਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਹੀ ਮੁੜ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।" ਯੂਕੇ ਦੀ ਨੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ 1 ਤੋਂ 2 ਪੌਂਡ (ਐਲਬੀਐਸ) ਜਾਂ 0.5 ਤੋਂ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਮ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੁਨਰ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਨਾ ਕਿ ਸਜਾ ਵਜੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਾਅਦ ਦੇ ਇੱਕ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਵੀਡੀ ਵਿੱਚ ਟੀਜੇ ਹੁਆਂਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ "ਸਧਾਰਣ" ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਐਕਟਿਵ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੀਨੋ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਤਕਰਾ
ਮੀਡੀਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਾਨਕਿੰਗ ਝਾਂਗ ਦੱਸਦੀ ਹਨ ਕਿ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ 2000 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ। ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੋਅਜ਼ ਦੇ ਕੋਚਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਰੁਝਾਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਉਛਾਲ ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਝਾਂਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੀਨ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾ , ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਆਯੋਜਕਾਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ।"

ਝਾਂਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਪ, ਹੁਆਂਗ ਵੱਲੋਂ ਅਟੈਂਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਮ, ਸਖਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਪ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਮ (ਸਾਂਝੇ ਕਮਰੇ) ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਬਾਹਰੋਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਮੰਗਵਾ ਸਕੇ।

ਮਸਕ ਆਖ਼ਰ ਇੰਨੇ ਅਮੀਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ

'ਰਿਫਾਰਮ ਯੂਕੇ' ਦੇ ਆਗੂ ਨਾਈਜਲ ਫੈਰਾਜ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਸਕ ਨੇ 2025 ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ, ਰੂਪਰਟ ਲੋਵੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ 2026 ਵਿੱਚ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਵੇ ਨੇ 'ਰਿਫਾਰਮ' ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਦੇਣ ਲਈ 'ਰਿਸਟੋਰ ਬ੍ਰਿਟੇਨ' ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪਾਰਟੀ ਬਣਾਈ। ਮਸਕ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਐਕਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ- "ਇਹ ਜਿੱਤੇਗੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ।"

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੋਸਟਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਾਂ ਮਸਕ ਨੂੰ ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੀਅਰ ਸਟਾਰਮਰ ਨੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਹੈਨਰੀ ਨੋਵਾਕ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਸਕ 'ਤੇ "ਵੰਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼" ਕਰਨ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਸੀ - ਪਰ ਮਸਕ ਨੇ ਐਕਸ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਕੱਟੜ ਸਮਰਥਕ" ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਮਸਕ, ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਸਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਟਵੀਟ

ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ "ਅਸਲੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਿੰਨਾ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ" (ਮਤਲਬ ਉਹ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਵੱਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ)। ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਪਰ-ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਟ ਏਏਆਈ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਈ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਬਚਣਗੇ"। ਮਸਕ 14 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਹਨ - ਛੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ, ਤਿੰਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਾਇਕਾ ਗਰਾਈਮਜ਼ ਤੋਂ, ਚਾਰ ਸ਼ਿਵੋਨ ਜ਼ਿਲਿਸ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਨਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਇਨਫਲੂਐਂਸਰ ਐਸ਼ਲੀ ਸੇਂਟ ਕਲੇਅਰ ਤੋਂ। ਮਿਸ ਜ਼ਿਲਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕੀਤਾ- "ਘੱਟ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।" ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸੇਂਟ ਕਲੇਅਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਰਵਰੀ 2025 ਵਿੱਚ ਮਸਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਨੇ ਜਨਵਰੀ 2026 ਵਿੱਚ ਮਸਕ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਐਕਸਏਆਈ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਦਮ ਉਦੋਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਦੋਂ ਐਕਸ 'ਤੇ 'ਗ੍ਰੇਕ' (ਘਰੋਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਡੀਪਫੇਕ (ਏਏਆਈ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਨਕਲੀ ਅਸਲੀਲ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ/ਵੀਡੀਓਜ਼, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਣਾਏ ਗਏ।



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵੀਡੀ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਪੋਰਟਸ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੈਂਟੀਨ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਇਹ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਪਾ ਰਿਟਰੀਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਚੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਪ ਹੈ ਜੋ ਫੌਜੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਾਲੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਚਲਾਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ 'ਮੋਟਾਪਾ ਜੇਲ੍ਹ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਵਜ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਾਰੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲਗਭਗ 1,000 ਕੈਂਪ ਹਨ। ਚੀਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 600 ਡਾਲਰ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਟੈਂਟ ਕ੍ਰੀਏਟਰ ਟੀਐਲ ਹੁਆਂਗ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ 'ਬਗਗਾਈਟਸ' ਨਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ, ਨੇ ਬੀਬੀਸੀ ਵਰਲਡ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਪੋਡਕਾਸਟ 'ਵੂਟ ਇਨ ਦਿ ਵਰਲਡ' ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਥਾਂ "ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕ ਜੇਲ੍ਹ ਵਰਗੀ ਲੱਗੀ" ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਸਾਡੇ ਟ੍ਰੇਨਰ ਸਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੋਰੀ-ਛਿੱਪੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨਾ ਖਾਈਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੀਏ। ਅਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਲਾਸ ਨਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸੀ।" ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਆਂਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੱਗਾ, ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਖ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ

(ਸਫਾ 20 ਦੀ ਬਾਕੀ)
ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਟੈਸਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਰਹੇ ਰੋਸ ਗੇਰਬਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਲੋਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।।। ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ।"

2002 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣੇ ਮਸਕ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਅੱਧਾ ਡੈਮੋਕ੍ਰੈਟ, ਅੱਧਾ ਰਿਪਬਲਿਕਨ", "ਸਿਆਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਰਵਾਦੀ" ਅਤੇ "ਸੁਤੰਤਰ" ਦੱਸਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਰਾਕ ਓਬਾਮਾ, ਹਿਲੇਰੀ ਕਲਿੰਟਨ ਅਤੇ - ਮਨ ਮਾਰ ਕੇ - ਜੋਆ ਬਾਇਡਨ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਡੈਮੋਕ੍ਰੈਟ ਸਨ। ਪਰ ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਹਨ। ਮਸਕ ਨੇ 2024 ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ 'ਤੇ ਹੋਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਮਲੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਏ। ਉਹ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਰਗੇ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਡੈਮੋਕ੍ਰੈਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰੁਖ਼ ਦੇ ਆਲੋਚਕ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ "ਵੇਕ" ਕਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਸਕ ਦੀ "ਅਮਰੀਕਾ ਸੁਪਰ ਪੈਕ" ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਲਈ 10 ਲੱਖ ਡਾਲਰ (1 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ) ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਵਾਦਿਤ ਇਨਾਮੀ/

ਪਰਸਨਲ ਟ੍ਰੇਨਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਲਿਊਕ ਹੈਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਕੁਝ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਟਾਰਗੇਟ ਕਬਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਵੀ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕੈਂਪ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇੰਨੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਏ?

'ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ'
ਹੁਆਂਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ, ਜੋ ਚੀਨੀ ਮੂਲ ਦੇ ਹਨ। ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲੋ ਘੁੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਟੀਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਹੁਆਂਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਲਗਭਗ 20 ਕਿਲੋ ਵੱਧ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ "ਹੁਣ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ 'ਸਖ਼ਤ ਪਿਆਰ' ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ।" ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਇੱਕ "ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਲਚਰ ਸ਼ੌਕ" ਸੀ, ਪਰ ਹੁਆਂਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਥੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਦੋਸਤੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਹਰ ਦਿਨ - ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਵੇਰੇ 7.30 ਵਜੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ - ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਪਿਨ ਕਲਾਸ, ਟ੍ਰੈਪੋਲਿਨਿੰਗ, ਹਾਈ-ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਇੰਟਰਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਐਚਆਈਆਈਟੀ), ਤਬਾਤਾ - ਜੋ ਐਚਆਈਆਈਟੀ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਰੂਪ ਹੈ - ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਉਠਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਨਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ, ਅੱਧਾ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ

ਗਿਵਾਅਦੇ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ, ਜਿੱਥੇ ਚੋਣਾਂ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਸਕ ਟਰੰਪ ਦੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਰੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ।

ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਨੇ ਮਸਕ ਨੂੰ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣਾ "ਪਹਿਲਾ ਦੋਸਤ" ਕਿਹਾ - ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਗਵਰਨ-ਮੈਂਟ ਐਡੀਸੀਐਸੀ (ਡੋਜ਼) ਲਈ ਚੁਣਿਆ। ਇਸ ਪਹਿਲ ਤਹਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ - ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਿਵਾਦਿਤ - ਕਟੌਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਟੁੱਟ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਨਤਕ ਬਹਿਸ ਇੰਨੀ ਵਧ ਗਈ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਮਸਕ ਨੇ 28 ਮਈ 2025 ਨੂੰ ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਛੱਡਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਕ ਦਿੰਗਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਜੋ ਚੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਟਰੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਗਏ ਸਨ। ਮਸਕ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਦੀਆਂ ਸਿਆਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, 'ਗਰੁਮਿੰਗ ਗੈਂਗਜ਼' ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਪਰਵਾਸ) ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਕਸ 'ਤੇ ਸਰ ਕੀਅਰ ਸਟਾਰਮਰ ਦੀ ਲੋਬਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਸਕ ਨੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 'ਟੋਮੀ ਰੋਬਿਨਸਨ' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਕੁਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ

ਯੁੱਧਾਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਕਿਹੜੇ ਹਨ

ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਟਕਰਾਅ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਈਸਲੈਂਡ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੁਬੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸਾਂਤਮਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਗਲੋਬਲ ਪੀਸ ਇੰਡੈਕਸ ਮੁਤਾਬਕ, ਦੁਨੀਆ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸਾਂਤਮਈ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੁੱਲ 99 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ 12ਵੇਂ ਸਾਲ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਵਜੂਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਇਕੋਨਾਮਿਕਸ ਐਂਡ ਪੀਸ, ਜਿਸ ਨੇ 2007 ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੰਡੈਕਸ ਬਣਾਇਆ, ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਟੀਵ ਕਿਲੋਲੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਸਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇੰਡੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।" ਇਹ ਇੰਡੈਕਸ 163 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ 23 ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੌਜ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਰਚ, ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਘਰਸ਼, ਕਤਲ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੈਮਾਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹਿੰਸਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਉੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਭਰੋਸਾ, ਗੁਆਂਢੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੀਵਨ-ਮਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਆਈਸਲੈਂਡ

ਆਈਸਲੈਂਡ 2008 ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ 19ਵੇਂ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਹਿੰਸਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਫੀਸਦੀ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਘੱਟ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਫੌਜੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਆਈਸਲੈਂਡ ਨੇ ਆਪਣਾ ਉੱਚ ਦਰਜਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਵਿਜ਼ਿਟ ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੇ ਮੁਖੀ ਓਡੋਨੀ ਆਰਨਾਰਦੋਤਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਆਈਸਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨੇਤਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ।"

ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਬਰਾਬਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਡੂੰਘੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਈਸਲੈਂਡ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਆਰਨਾਰਦੋਤਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।" ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਨਾਰਦੋਤਿਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਲਾਨੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ। ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੇ ਬੇਇੰਗ ਕਲਚਰ (ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ) ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਈਸਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 120 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੂ-ਤਪੀ (ਜੀਓਥਰਮਲ) ਤਲਾਬ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਸਪਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਬਣੇ ਪੂਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਸਾਲ ਭਰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਰਨਾਰਦੋਤਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਆਈਸਲੈਂਡ

ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਜੀਓਥਰਮਲ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ।" ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੈਲਾਨੀ ਸਿਰਫ ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹਿਣ, ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰਨ। ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਈਸਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 220 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਹਨ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵੈਸਟਫਰਜ਼ਰਡ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਆਈਸਲੈਂਡਿਕ ਸੀ ਮੌਂਸਟਰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਅਨੋਖੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਸਥਾਨਕ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

2. ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ

2025 ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਰੈਂਕ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2026 ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਏਸ਼ੀਆ-ਪੈਸੀਫਿਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦਾ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦਰਾਮਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਮੀ ਹੈ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਅੱਜ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੌਜੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਐਨਜ਼ੀ (NZ) ਗੋਲਡਨ ਵੀਜ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਵਾਰਵਿਕ ਵੂਡਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਭੂਗੋਲਿਕ ਦੂਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵੱਡੇ ਭੂ-ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਟਕਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਚਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।" ਪਰ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਿੱਧੇ-ਸਾਢੇ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬੋਲੋਤੇ ਵਿਵਾਦ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਵੂਡਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੰਨੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਉਹ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਥੇ ਬੰਦੂਕਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਸਖਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਥੇ ਅੱਜ ਵੀ ਗੁਆਂਢੀ ਅਸਲ ਮਾਇਨੇ ਵਿੱਚ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਾਂਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਪੰਜ ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।"

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਘੱਟ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੂਡਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਪਹਾੜ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਟ ਅਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਸਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰੀਅਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

3. ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ

2025 ਵਿੱਚ ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ ਤੋਂ 2026 ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਘੱਟ ਅਪਰਾਧ

ਦਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਆਪਣੀ ਫੌਜੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਨੀਤੀ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਨੇਵਾ ਵਾਸੀ ਕੋਰਨੇਲੀਆ ਚੋਏ, ਜੋ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਕੋਚ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਵੇਂ ਚੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਦੀ ਰਹੇਗੀ।" ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੋਏ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਸ ਦੋ ਵਾਰ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਸ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਨ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਇੱਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕਾਰਡ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਚੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਨ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ



ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ।" ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਰਕ-ਲਾਈਫ ਬੈਲੈਂਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰੀ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੀ ਇਹੀ ਹੈ, ਵੱਖਰੇਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਵੱਖਰੇਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲਈ ਰਾਹ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੋਣਾ।"

4. ਸਲੋਵੇਨੀਆ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਲੋਵੇਨੀਆ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਘੱਟ ਫੌਜੀ ਖਰਚ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਲੁਬਲਿਆਨਾ ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਇਨਟ੍ਰੀਪਿਡ ਟ੍ਰੈਵਲ ਦਾ ਕੰਮਕਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਜਰਨੇਜਾ ਜ਼ਵੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਸਲੋਵੇਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਜ਼ਵੇਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ ਹਾਈਕਿੰਗ, ਕਦੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਕਦੇ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਕਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇਪਨ ਅਤੇ ਜੁੜਾਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਲੋਵੇਨੀਆ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਸਮਝਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਡਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।" ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਸਲ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਵੇਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੈਲਾਨੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵੀਕੈਂਡ ਲਈ ਲੁਬਲਿਆਨਾ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਸਗੋਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਤਾਓ।" ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸੋਕਾ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਵਾਈਟਵਾਟਰ ਰਾਫਟਿੰਗ ਦਾ ਰੋਮਾਂਚ



ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿੰਟਗਾਰ ਗੋਰਜ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਝਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਚਰਾਗਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਵੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਸਲੋਵੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੋ, ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿੱਘੀ ਮਹਿਮਾਨਨਵਾਜ਼ੀ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਮਨਮੋਹਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦਾ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।"

5. ਆਇਰਲੈਂਡ

ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਲੈਂਡ ਘੱਟ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਾਰਨ ਉੱਚ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਉਬਲ-ਪੁਬਲ ਭਰੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕੋਈ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਕਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੋਟਲ ਨੇਟਿਵ ਦੀ ਸੰਸਥਾਪਕ ਡੀਵੀ ਰੋਨਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਰ ਤੇ ਸਵਾਗਤੀ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।" ਰੋਨਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਹਿਮਾਨਨਵਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇਹ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਬ੍ਰੇਹੋਨ ਲਾਅਜ਼ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਇਰਲੈਂਡ ਨੂੰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਨਬੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਵੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।" ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਇਸ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਖ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜੰਗਾਂ ਜਾਂ ਫੌਜੀ ਗਠਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਨਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਇਸ ਟਾਪੂ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਗੀਤ, ਖੁਬਸੂਰਤ ਸੈਰ-ਰਸਤੇ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" ਉਹ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਇਸ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਲੋਕ ਅੱਜ ਵੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਰੂਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਟਾਂ ਦੀ ਖੋਜ। ਰੋਨਨ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੈਲਾਨੀ ਕਿਸਤੀ ਰਾਹੀਂ ਕੋਪ ਕਲੀਅਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ, ਈ ਕਾਸਲ ਹੈਂਡ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਖੰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਡੂੰਮਬੇਗ ਸਟੋਨ ਸਰਕਲ ਵਰਗੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ।



ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ

ਜੰਗ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੀ ਇਹ ਹੈ। ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਇਲ ਦੀ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਲਈ ਲੰਬੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਗੈਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਖਦਸ਼ਾ ਜਤਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਜੰਗ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹੀ ਤਾਂ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਵੀ ਖਬਰਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਗੈਸ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ। ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੈਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬਦਲ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਲਗਭਗ ਅਲੱਪ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਅਤੇ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਸਟੋਵ ਵਰਗੇ ਆਧੁਨਿਕ ਬਦਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਘਬਰਾਏ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਸਾਧਨ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਟਾਪ

ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਦੇ ਮੁੱਖ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਟਾਪ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਟੋਵ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੀ ਲੋਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੁੰਬਕੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਛੇਤੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਇਸ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗ ਦੀ ਲੋਅ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਸਟੋਵ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣੇ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਬੇਸ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਫ੍ਰਾਰੈਡ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਟੋਵ

ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇੰਫ੍ਰਾਰੈਡ ਸਟੋਵ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਸਟੋਵ ਵਰਗਾ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਇਨਫ੍ਰਾਰੈਡ ਕੋਇਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭ: ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਟੀਲ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਕੱਚ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਮੀਆਂ: ਸਟੋਵ ਦਾ ਟੌਪ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਕੁਕਟਾਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕੁਝ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ: ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ।

ਕੋਇਲ ਸਟੋਵ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਗਾਸ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਕੋਇਲ ਸਟੋਵ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤਾ ਉਪਕਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗੀ ਕੋਇਲ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿੱਥੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰਾਈਸ ਕੁਕਰ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰਾਈਸ ਕੁਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਕਰੀ (ਸਬਜ਼ੀ) ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਰਗੇ ਵਿਅੰਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੁਕਰ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੁਕਰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ 'ਚ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ 'ਤੇ ਰੋਟੀ, ਪੂੜੀ ਜਾਂ ਚਪਾਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ।

ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ: ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ।

ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ

ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੌਲੀਕਿਊਲਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਆਮ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ 'ਚ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਨਾਲ ਤਲੇ ਹੋਏ ਵਿਅੰਜਨ, ਡੋਸਾ, ਚਪਾਤੀ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ: ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ।

ਸੋਲਰ ਕੁਕਰ

ਸੋਲਰ ਕੁਕਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਸੌਰ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਬਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਰੱਖੋ, ਉਸਨੂੰ ਸੋਲਰ ਕੁਕਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਲਾਭ: ਸੋਲਰ ਕੁਕਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬੱਦਲ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ: ਆਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ।

ਕੋਰੋਸਿਨ ਸਟੋਵ

ਗੈਸ ਸਿਲੈਂਡਰ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਹੁਣ ਆਮ ਗੱਲ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਸਿਨ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕੋਰੋਸਿਨ ਰਾਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਸਿਨ ਭਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਕੋਰੋਸਿਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੋਅ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਲਦੇ ਹੋਏ ਕੋਰੋਸਿਨ ਦੀ ਗੰਧ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਸ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਂਡਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਲਖ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ: ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ।

ਬਾਇਓਗੈਸ ਸਟੋਵ

ਬਾਇਓਗੈਸ ਇੱਕ ਮੀਥੇਨ ਗੈਸ ਹੈ, ਜੋ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਰਗੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਰਗੈਨਿਕ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਬਾਇਓਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੈਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਸਸਤਾ ਇੰਧਨ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਦ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਇਸ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਕੂੜੇ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ: ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ।

ਬਿਊਟੇਨ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਸਟੋਵ

ਇਹ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸਟੋਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਗੈਸ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜਲਾ ਕੇ ਗੈਸ ਦੀ ਆਂਚ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭ: ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਵਾਂਗ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਬਿਊਟੇਨ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਕੁਝ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗਾ: ਕੈਂਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ।

ਬਾਇਓਮਾਸ ਪੇਲੇਟ ਸਟੋਵ

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਈਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ ਤੋਂ ਬਣੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ



ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਰਵਾਇਤੀ ਲੱਕੜ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਧੂਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ: ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੇਲੇਟਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਗੇ: ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਪਕਰਣ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਅਤੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ।

ਰਾਕੇਟ ਸਟੋਵ

ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਕੜ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੱਗ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਇੰਧਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲੱਕੜ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਮੀਆਂ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ: ਪੇਂਡੂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂ ਖੁਦ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ।

ਕੋਲੇ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ

ਕੋਲੇ ਜਾਂ ਚਾਰਕੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਰਿਵਾਇਤੀ ਹੈ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਜਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਬਰਤਨ ਰੱਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ: ਕੋਲਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ: ਇਸ ਦਾ ਧੂਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ: ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ।

ਇੱਕ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਚਨ - ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ

ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਸਟੋਵ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੁਕਰ ਅਤੇ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਇੰਧਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਇਓਗੈਸ, ਪੇਲੇਟ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਰਾਕੇਟ ਸਟੋਵ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕਿਚਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਾਣਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿੱਕਤ ਦੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਡਕਸ਼ਨ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੁਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਇੰਧਨ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ।

ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰਤ ਦੌਰਾ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ- ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਜੈਮੀਸਨ ਗਰੀਰ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਆਉਣਗੇ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗਰੀਰ 23 ਅਤੇ 24 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਿਮ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਣਜ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਮੰਤਰੀ ਪਿਊਸ਼ ਗੋਇਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ। ਵਣਜ ਸਕੱਤਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਖਾਕੇ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਵਫ਼ਦ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਦੋਵੇਂ ਪਿਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੈ।" ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਦੇ 22 ਉਪਾਅ, ਕਸਟਮ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ, ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਬ੍ਰੈਂਡਨ ਲਿੰਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਮਰੀਕੀ ਟੀਮ 2 ਤੋਂ 4 ਜੂਨ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਗੋਇਲ ਨੇ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਅੰਤਰਿਮ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਤਾਈ ਸੀ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਾਰਤਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਿਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ, ਟੈਰਿਫ਼ ਰਹਿਤ



ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ 'ਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 3-2 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ

ਦੀਪਿਕਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੋਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਥੇ ਐੱਫ ਆਈ ਐੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੱਪ ਦੇ ਪੂਲ 'ਏ' ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਾਪਸੀ ਕਰਦਿਆਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 3-2 ਨਾਲ ਹਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਹਮਲਾਵਰ ਖੇਡ ਦਿਖਾਈ। ਐਸ਼ਲੇ ਸੇਸਾ ਨੇ ਚੌਥੇ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨੀ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਡਲੀਨ ਜ਼ਿਮਰ ਨੇ ਸੱਤਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 2-0 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੀਡ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤੀ। ਦੋ ਗੋਲਾਂ ਨਾਲ ਪੱਛੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮਲਾਵਰ ਰੁਖ਼ ਅਪਣਾਇਆ। ਡਰੈਗ-ਫਲਿੱਕ ਮਾਹਿਰ ਦੀਪਿਕਾ ਨੇ 17ਵੇਂ ਅਤੇ 24ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਸਕੋਰ 2-2 ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 28ਵੇਂ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਰਾਹੀਂ ਗੋਲ ਕਰ ਕੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ 3-2 ਦੀ ਲੀਡ ਦਿਵਾਈ, ਜੋ ਮੈਚ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੀ।



Serving Californians since 1999



Global Green
INSURANCE AGENCY Lic #oF34231

Mann Insurance Brokers Inc.
dba Global Green Insurance Agency of the Bay Area

**AUTO, HOME,
BUSINESS, LIFE**

510-487-1000

WWW.GGIABA.COM



**Certified
INSURANCE
AGENT**

Free Confidential Help

Call : **Gurcharan Singh Mann** CA License #0C70672

Medicare

Licensed Insurance Agent CA Lic # 0C70672

CALL TO ENROL

510-557-0061

**Buying
OR
Selling
Real Estate
Let
US
HELP**



BAY AREA, TRACY, LATHROP, ELK GROVE, ROSEVILLE, ROCKLIN, MOUNTAIN HOUSE

510-557-0061

Find your home on our website

www.mannres.com



**Gurcharan Singh
Mann**
DRE#02321006