





# ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਕਲਚਰਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਰਿਚਮੰਡ ਹਿੱਲ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਖੇ ਬੜੀ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ 532ਵਾਂ ਵਿਆਹ ਪੂਰਬ



ਨਿਊਯਾਰਕ ( ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਪ੍ਰੀਤ ) ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ । ਦੋਵੇਂ ਦਿਨ ਹੀ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੋਪਰਾਏ, ਬਾਬਾ ਬਰਿੰਦਰ ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੁੰਦਰ ਦੀਵਾਨ ਸਜਾਏ ਗਏ । ਗੁਰੂ ਘਰ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਸੁੱਖਦੇਵ ਸਿੰਘ , ਬਰਜਿੰਦਰ ਦੀਆ ਕਥਾ- ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੇ ਰਸ-ਭਿੰਨੀ ਸਿੰਘ, ਡਾਕਟਰ ਕੁੱਲਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਰਿਚਮੰਡ ਹਿੱਲ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ਸੰਗਤਾਂ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਵਾਦਾਰ ,ਰਾਜਵੰਤ ਕੌਰ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ 532ਵਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ । ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਅਤੁੱਟ ਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਅਵਤਾਰ ਵਰਤਾਏ ਗਏ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਕਮੇਟੀ ਦਿਵਸ ) ਅਤੇ 7 ਸਤੰਬਰ ( ਵਿਆਹ ਢਿੱਲੋਂ, ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਆਈਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਬ ) ਸ਼ਰਧਾਭਾਵਨਾ ਤੇ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ ਕੰਗ , ਹੌਡ ਗੁੰਥੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ , ਪੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ।















# CLASSIFIED & MATRIMONIAL



**ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ**  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ 5'-9" 27 ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਉਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਭਰਾ 5'-7" 29 ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਵਾਉਣ .780-807-8861, ਇੰਡੀਆ 98555-97890  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-10" ਲੁਧਿਆਣੇ ਜਿਲੇ ਵਿੱਚ 25 ਏਕੜ ਜਮੀਨ ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ. ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 780-953-6167  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪੁੰਨੀਆ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-8" MSC-IT ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ 780-904-5608, 780-710-5571

ਮੇਲ: bdhillon@carillion.ca  
ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਪੜਿਆ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ 20 ਏਕੜ ਜਮੀਨ, ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ. ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ 780-716-5859  
ਸਿੱਖ ਬੀ ਟੈੱਕ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-7: ਬਿਜਨਸ ਕਰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ 778-838-5989 ਇੰਡੀਆ-9872719621  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-11 ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ 514-609-0617  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਧਾਲੀਵਾਲ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-10 ਲੁਧਿਆਣੇ ਜਿਲੇ ਵਿੱਚ 25 ਏਕੜ ਜਮੀਨ, ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ, 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ. ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : 780-953-6167  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ

ਕੱਦ ਸਾਢੇ 5' ਫੁੱਟ M.A ਲਈ ਜੱਟ Canadian ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। 780-932-0612, 94172-00545  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਗਰੇਵਾਲ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'-3", ਬੀ. ਟੈਕ, ਐਮ. ਟੈਕ, ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦੀ ਜੋਰ ਕਰ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਐਡਮਿਟਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : ਕੈਨੇਡਾ 587-501-3604, ਇੰਡੀਆ: +91 94634-10985  
ਸੰਧੂ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'4 ਐਮ ਏ, ਬੀ ਐੱਡ, ਐਮ ਫਿਲ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼। ਲੜਕੀ ਦਾ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ 780-707-3837, 7809036232  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ Canada ਵਿੱਚ Student 24 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-9 ਲਈ Canada P.R ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ 1780-932-0612 94172-00545  
ਜੱਟ ਸਿੱਖ 24 ਸਾਲ ਕੱਦ 6' ਫੁੱਟ ਲੜਕੇ ਲਈ Canada ਦੀ P.R ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ All Family well

settled in Canada. 780-913-1179  
ਇੰਡੀਆ +91-90200-00019  
ਰਾਮਗੜੀਆ ਸਿੱਖ, ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'-10 ਸੰਪਰਕ 780-782-3313  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਰਾਮਗੜੀਆ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ July 87 Born E'GT(B.Tech), ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਜੋਬ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਟੂਡੈਂਟ/ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉੱਤੇ ਆਏ ਹੋਏ ਲੜਕੇ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ,ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਲੜਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਐਡਮਿਟਨ ਵਿੱਚ well settled ਹੈ । ਆਪਣਾ Biodata / Picture e-mail : deepedmonton9@gmail.com. (whatsapp) or Call ' 780-628-7089  
ਢੰਡ ਖਤਰੀ ਲੜਕਾ ਉਮਰ 36 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'-8" ਖੁਦ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਭੈਣ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ Well Seattled ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਢਾਈਲ Already Apply ਕੀਤੀ

ਹੋਈ ਹੀ, ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਭੈਣ ਇੰਡੀਆ ਆਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਜਾਤੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਸੰਪਰਕ : 9855813008, +1 646-287-9887  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਚੀਮਾ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-5" ਲਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜੋ ਲੜਕੇ ਦੀ ਇੰਡੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਭੈਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਣ। ਸੰਪਰਕ:-780-238-1020 bluewhaleelectrical@yahoo.com  
ਰਾਮਦਾਸੀਆ ਸਿੱਖ ਜੁਲਾਹਾ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ, BSC IT ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 639-470-2491  
Jatt sikh dhanoa 27/5,7 Dentist girl in India looking for a suitable match doctor/engineer boy India or abroad. Contact 780 236 0671 India 70872 64520



31 year old Sikh Khatri/ arora boy 5feet6 Canadian university graduate with business degree and working in medical science field looking for a well educated girl from Khatri/arora/ ramgharia family. Please contact 780 264 9616 or yoursps@yahoo.com  
A Sikh boy residing in Edmonton working as a Engineer, Height 5'-9" Age 33 Years old Looking qualified girl from Alberta. Contact : 780-489-7925

**LADOO MATRIMONIAL**  
ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ RISTHE HI RISTHE  
We Provide Worldwide Services  
**Jetander Sapra**  
212-470-7175, 516-309-0236  
ladooatrimonial@gmail.com  
jetandersapra@gmail.com  
261-03 Hillside Ave  
Floral Park 11004  
www.ladooatrimonial.com

**Chohan Boutique**  
Specialized in  
Ladies Designer Suits  
Anarkali Suit  
Embroidery Suit  
Bridal Lahnga  
Classical Embroidery  
Machine Embroidery  
Readymade dresses, Indian Punjabi Jutti, and Jewellery  
Instagram & Facebook  
Chohanboutique.nj  
Whatsapp numbers  
(732) 421-5460,  
(973) 810-6498  
chohanboutique@gmail.com



**Life  
Style**

## Mixing dieting, exercise may not be good for bone health

The study, published in the **Journal of Bone and Mineral Research**, looked at what happens to bone marrow fat and overall bone health when restricting calories.



Combining exercise and dieting may not be a good idea as it may impact your bone health, according to a new study.

"This is important for women because as we age our bone health starts to decline. Your calorie intake and exercise routine can have an impact on the strength of your bones and your risk for fracture," said senior author of the study Maya Styner, Associate Professor at University of North Carolina School of Medicine in the US. The study, published in the *Journal of Bone and Mineral*

Research, looked at what happens to bone marrow fat and overall bone health when restricting calories.

The research involved four groups of mice in all - a group on a regular diet (RD), a group on a calorie-restricted (CR) diet, a regular diet group that exercised, and a calorie-restricted group that exercised. Mice in the calorie-restricted group ate 30 per cent less than what regular diet mice ate.

For context in humans, according to the United States Department of Agriculture, a

'moderately active' woman around the age of 30 should consume 2,000 calories per day.

A 30 per cent reduction would equal a diet of 1,400 calories per day, which is around the amount suggested to most women trying to lose weight at a rate of one pound a week. Styner found mice in the calorie-restricted group lost weight, but also had an increase in bone marrow fat.

"This was mild caloric restriction, and we found a significant increase of fat in the bone marrow," Styner said.

"This group also had a decrease in bone quantity - they had less bone overall due to cut in calories."

Although fat in the bone is poorly understood, to date it is thought to be harmful to bones of mammals, including humans, because it makes bone weaker. Less fat is usually an indication of better bone health.

"Looking at this from a human perspective, even a lower calorie diet that's nutritionally sound can have negative effects on bone health, especially paired with exercise," said Styner.

## Sustainable eating: Forget synthetic meat, lab grown dairy is here

The search for sustainable, healthy alternatives to meat currently has two paths: the meat-mimicking veggie burger and lab-grown proteins. But in the land of dairy, there's only plant-based alternatives like cashew "butter" and almond milk.



lovers. Ryan Pandya saw an opportunity in this consumer conundrum. He wants to be the first to market a non-animal whey protein through his San Francisco area-based company, Perfect Day. Like other food startup founders, Pandya and partner Perumal Gandhi are both vegan.

Rather than forego the taste of real cheese and dairy for poor vegan substitutes, the pair decided to invent their own version of the real thing. The startup focused on the well-worn food path of microbial fermentation—harnessing custom yeast and bacteria to grow the proteins that make

milk taste like milk. But first, the company and others like it face some big hurdles: consumer squeamishness and regulatory reviews that may end up focusing more on the genetically modified organisms [GMO] used to make lab-grown whey. Five years ago, Perfect Day joined the synthetic biology accelerator

IndieBio as it searched for microbes that could be engineered to make functional milk proteins. Today, it has more than 60 employees, \$60 million in funding and says that it's produced one metric ton of lab-grown whey (for scale, the U.S. uses more than 200,000 metric tons of all types of whey annually).

The search for sustainable, healthy alternatives to meat currently has two paths: the meat-mimicking veggie burger and lab-grown proteins. But in the land of dairy, there's only plant-based alternatives like cashew "butter" and almond milk. Whether you're milking them or slaughtering them, industrial cattle husbandry is bad for the planet. Studies show it to be a key culprit in the climate crisis and a source of localized environmental damage. The refrigerator aisle has been full of plant-based dairy for some time, but now there are a few startups who, like the purveyors of cultured meat, want to take dairy one step further. Already under siege by falling milk sales, Big Dairy lobbyists have been lashing out at makers of plant-based rivals as they grow market-share. But their next enemy may be coming from the laboratory, in the form of synthetic

whey, and investors are already lining up. While fewer people are drinking cow's milk, they're still eating yogurt and cheese, and a crucial protein that comes from making those products is whey. It's relatively flavorless and incorporates well into a range of food formulations for everyone from infants to adults. There's already a huge market for it, as demand for whey protein and whey-based products is on the rise thanks to consumer demand for protein in everything, from bars to shakes. The U.S. is the single largest exporter of whey products, with estimated sales of \$10 billion last year. BCC Research said the category will grow by 6% annually through 2023. But for all its popularity, all that whey still comes from cows, a fact increasingly seen as a liability for climate- and health-conscious dairy and protein

## New drug to treat deadliest TB approved by US drug regulator

**Pretamonid, a novel compound developed by the non-profit organization TB Alliance, was approved by the US Food & Drug Administration (FDA) on August 14.**

The US drug regulator has approved a new tuberculosis (TB) drug for treating hard-to-treat drug-resistant TB that makes the treatment regimen shorter and simpler.

Pretomanid, a novel compound developed by the non-profit organization TB Alliance, was approved by the US Food & Drug Administration (FDA) on August 14.

TB is the leading infectious cause of death worldwide, killing at least 1.6 million people annually. There are more than half a million cases of multi drug-resistant TB (MDR-TB) annually, with about 6% of those cases being extensively drug-resistant TB (XDR-TB) cases. India accounts for nearly a quarter of the global TB cases. The new drug was



approved under the Limited Population Pathway for Antibacterial and Antifungal Drugs (LPAD pathway) as part of a three-drug, six-month, all-oral regimen for the treatment of people with XDR-TB or MDR-TB, who are treatment-intolerant or non-responsive. The LPAD pathway was established by FDA as a tool to en-

courage further development of antibacterial and antifungal drugs to treat serious, life-threatening infections that affect a limited population of patients with unmet needs. "FDA approval of this treatment represents a victory for the people suffering from these highly drug-resistant forms of the world's deadliest infectious dis-

ease," said Mel Spigelman, MD, president and CEO of TB Alliance. "The associated novel regimen will hopefully provide a shorter, more easily manageable and highly efficacious treatment for those in need." The three-drug regimen consisting of bedaquiline, pretomanid and linezolid – collectively referred to as the BPaL regimen – was studied in the pivotal Nix-TB trial across three sites in South Africa. The trial enrolled 109 people with XDR-TB and also MDR-TB. Nix-TB data demonstrated a successful outcome in 95 of the first 107 patients after six months of treatment with BPaL and six months of post-treatment follow-up. For two patients, treatment was extended to nine months.



# Health & Fitness



## New York Fashion Week 2020 Christian Cowan honours his roots in Spain at NYFW

*There were electric reds, fluorescent pinks, voluptuous feathers, metallics and sequins, but there were also softer tones, inspired by the Spanish coastal city where he spent time by the beach growing up.*

Christian Cowan always brings playful, colourful looks to the runway and his spring 2020 collection was no exception. There were electric reds, fluorescent pinks, voluptuous feathers, metallics and sequins, but there were also softer tones, inspired by the Spanish coastal city where he spent time by the beach growing up. "My family's from Galicia in Spain, a village called Moana," he said. "There (were) strong powerful women who run their businesses and their homes with what seems like ease, and I just wanted to kind of do a collection inspired by them."

There were nods to those women with lace and ruffles. Cowan's grandmother used to make lace. To evoke a coastal feel, he used pastel tie-dyes and a towel wrap. The wrap, worn by model Karolina Kurkova, shimmered with crystal stripes and fringe.

Several of Cowan's staples made their way back onto the runway Tuesday, such as crystal mesh draped over a dress and his chrome watch band heels. His sequin dipped hoodie-dress also made a reappearance for the

season, but this time the fabric was tie-dyed at the top. Recording artist and *Real Housewives of Beverly Hills* cast member Erika Jane wore the same design, sitting front row, but hers was in a vibrant pink.

"Christian Cowan has always got pop art, fun, colour. This is where you can have fun in fashion and not be so serious," Jayne said.

Also sitting front row was Meghan Trainor, who Cowan dressed for the LA Pride Festival. "It was the first time ever that I wore such a revealing outfit and it made me realize how beautiful I actually was," Trainor said. "So, he gave me a lot of confidence and because of him, I love my body more." Patrick Starr, the YouTube personality and makeup artist, was also on hand. "We celebrate a message of inclusiveness, diversity. Fashion is catching up. We're here. We have Christian Cowan and look at the diversity around the room," he said, noting he had a front row seat. "I'm a bald, gay, plus-sized Filipino man and I've happened to make it."



# Democrats vote on impeachment probe against Donald Trump

The approved measure laid down the rules of investigation granting lawyers for Democrats and Republicans to directly question witnesses after the lawmakers were done, and allow White House counsel to file written response in realtime, granting the president due process.



The judiciary committee of the Democrat-led US House of Representatives voted along party lines Thursday to move towards an impeachment investigation against President Donald Trump on charges of obstruction of justice, abuse of power and corruption amid confusion about what to call it. The approved measure laid,

which passed 24-17, down the rules of investigation granting lawyers for Democrats and Republicans to directly question witnesses after the lawmakers were done, and allow White House counsel to file written response in realtime, granting the president due process. But confusion reigned if this was the start of an impeachment inquiry. Republicans argued it wasn't. Committee chair Gerold Nadler, a Democrat, sought to get past that debate, when he said with a touch of

exasperation: "This committee is engaged in an investigation that will allow us to determine whether to recommend articles of impeachment with respect to President Trump." He added: "Some call this process an impeachment inquiry. Some call it an impeachment investigation. There is no legal difference between these terms, and I no longer care to argue about the nomenclature." Republicans contend that Democrats are using the new process to breath life into

their ongoing investigation of the president after Special Counsel Robert Mueller's report into the Russian interference failed to find any evidence to establish Trump or anyone in his orbit conspired with the meddling, and not enough evidence of obstruction of justice. Democrats, on their part, are split on whether or not to launch impeachment proceedings against the president. House Speaker Nancy Pelosi has opposed it fearing the proceeding will be divisive, may not result in

impeachment and may cost the party seats in conservative-leaning seats. But a growing number of her party colleagues, specially the progressives, are pressing for it fear they may be running out of time. Trump was following the vote closely, of course, and let retweeted some remarks slamming Democrats. "Dems have never gotten over the fact that President Trump won the Election!" read one posted by Kevin McCarthy, leader of the House Republicans.

# US wants to make 'meaningful progress' in China trade talks: Steven Mnuchin

There have been positive signs this week in trade conflict, now entering its second year, as Trump agreed to Beijing's request to delay one round of tariff increases to October 15 after China agreed to spare some US products from its retaliations.



US trade negotiators want to make "meaningful progress" in upcoming talks with China, Treasury Secretary Steven Mnuchin said Thursday. Mnuchin said on CNBC he

is "cautiously optimistic" about chances for a deal to resolve the conflict, but Washington and Beijing will first hold talks at the deputy level to ensure senior

officials who meet later can advance towards a resolution. "We don't want a trip that's just a series of discussions. We want to make meaningful progress," he said. However, he again warned that President Donald Trump will only accept a good deal, and is willing to raise tariffs if necessary. There have been positive signs this week in trade conflict, now entering its second year, as Trump agreed to Beijing's request to delay one round of tariff increases to October 15 after

China agreed to spare some US products from its retaliations. Senior officials are due to hold preliminary talks later this month, in preparation for meetings in early October led by Mnuchin

and US Trade Representative Bob Lighthizer. Mnuchin said "we clearly didn't make the progress we wanted to" at the last meeting in Shanghai in late July, but he added: "I'm cautiously optimistic. I take

the Chinese in good faith that they want to come here with a deal now." But he said Trump "is prepared to keep these tariffs in place he's prepared to raise tariffs if we need to raise tariffs."

## Gurudwara Sikh CulturI Socity Richmond Hill NewYork arranged a big Holly Prade for First Parkash Utsav .



Gurudwara Sikh CulturI Socity Richmond Hill NewYork arranged a big Holly Prade for First Parkash Utsav . Shiromani Akali Dal Amritsar Maan Party join this Prade to wear saffron colour dresses. The Gurudwara Sikh Cultural Society, Richmond Hill Street118 New York, celebrated

the 9th First Prakash Utsav on August 25th of this year. They held a big holly Prade .In which all the representatives of the Shiromani Akali Dal Amritsar Mann party joined the march by wearing a saffron dress to achieve Khalistan. This march was led by President Narinder Singh.



**ABS**  
ADVANTAGE  
BUSINESS  
SERVICES

**Ankit Kejriwal**  
Business Consultant

Corporation Setup

Individual & Corporation Taxes

Business Insurance

Business License & Permits

Immigration & Divorce

Audits

Non Profit Setup

Settle IRS & State Debt  
(Offer In Compromise)

Individual Tax Identification Number (ITIN)  
(We do in-house passport attestation)

advantage.kay@gmail.com  
88-45 164th street  
Jamaica NY 11432

718.530.5093  
917.774.4659

# Pakistan goes back on pledge to give access to Kulbhushan Jadhav

Islamabad must honour ICJ ruling, also show flexibility on Kartarpur corridor, say Indian officials.



Pakistan on Thursday said there was no plan to give India consular access for a second time to Kulbhushan Jadhav, a former naval officer currently on death row, and insisted that Indian pilgrims using the Kartarpur Corridor will have to pay a service fee of \$20. India responded to Pakistan Foreign Office spokesperson Mohammad Faisal's remarks by saying it wanted the full implementation of the International Court of Justice's (ICJ) ruling granting consular access to Jadhav. India also called on Pakistan to show "some flexibility" on the Kartarpur corridor so that it could be opened in time for Guru Nanak's 550th birth anniversary in November. The exchange occurred against the backdrop of full tensions between the two sides over India's August 5 decision to revoke Jammu and Kashmir's special status and reorganise the state into two Union Territories. India has said the changes are an internal matter and accused Pakistan of using the Kashmir issue to back cross-border terror. Pakistan giving consular access to Jadhav again, spokesman Faisal said: "There is no other meeting planned." He didn't give details. In New Delhi, external affairs ministry spokesperson Raveesh Kumar said the ICJ's judgment was in favour of India, which has told Pakistan that it should be fully implemented. "We would

# With 326 passengers, flight makes emergency landing after pilot spills coffee

With the hot liquid causing a strong electrical burning smell and smoke rising from the panel, the captain decided to divert, the report from the Air Accidents Investigation Branch (AAIB) said.



A commercial flight with 326 people on board was forced to make an emergency landing when hot coffee was accidentally spilled over the cockpit control panel over the Atlantic ocean, according to a report on Thursday. The Airbus A330-243 flying to Cancun, Mexico, from Frankfurt, landed at Shannon in Ireland. With the hot liquid causing a strong electrical burning smell and smoke rising from the panel, the captain decided to divert, the report from the Air Accidents Investigation Branch (AAIB) said. The incident happened after a pilot put his coffee cup without a lid on a tray table rather than in a cup holder, the report said. There were no injuries in the incident, which happened in February. The AAIB did not identify the airline but said it had since changed procedures to ensure that cup lids are provided for flights on all routes, and that crews are reminded of the need to use them.

**Anmol Hi-Tech Shoes**

**Near Civil Hospital, Tanda**  
**97796-64581, 62806-22259**

**DESI DELI INDIAN RESTAURANT**

**DESI DELI INDIAN RESTAURANT**

Free Delivery    Authentic Dishes    Catering Service

**Punjabi Parantha, Punjabi Curry, Puri Choley  
 Cholaa Bhutara, Kati Roll, Chicken Tikka Masala  
 Chicken Karahi, Karhi Pakora**

**Special Thali \$10:99**  
**Need Tandoori chef**

Telephone: +1 212 399 9007, 917-535-1010  
 Fax : +1 212 399 9008, E-mail: info@desideli.com  
 724 10th Avenue Between 49th & 50th Street New York, NY 10019  
**www.desideli.com**





# SUNY OLD WESTBURY NY LEARN THE PUNJABI LANGUAGE

## FALL 2019

ਵਿਦਿਆ ਵੀਚਾਰੀ ਤਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ  
*Contemplate and reflect upon knowledge,  
and you will become a benefactor to others.*




---

**ONLINE COURSE**  
**Basic Punjabi-1-ML 1600 NE1**

---

The Modern Languages Department is pleased to announce that it is offering Online Punjabi language classes at SUNY College at Old Westbury NY.

\* NO PRIOR KNOWLEDGE OF PUNJABI NECESSARY

**For more information please visit:**

**<https://www.oldwestbury.edu>**

**Instructor:** Sandeep Singh Chohan Ph.D.  
Modern Languages Department  
[singhs@oldwestbury.edu](mailto:singhs@oldwestbury.edu)





L'amore Events in association with DAMAC Group  
& Shikha Events presents

**DAMAC**

# Diwali 2019 Cruise

On the Hudson

*Enjoy the panoramic views of New York City and Statue of liberty*

**SAT, 19TH OCTOBER 2019 | 6:30 PM**

**PIER 81 , THE PRINCESS LUXURY YACHT  
12<sup>TH</sup> AVE, NEW YORK, NY 10036**

- Photography & Photo booth
- 4 hours of Non stop Diwali Party
- Pumping DJ on Deck
- Bar
- Indian Cuisine
- Diwali Shopping
- Tarot Card Readers

EARLY BIRD PRICING

ROYAL GENERAL ADMISSION: \$75

ROYAL MAHARAJA : \$100 (PRIORITY BOARDING )

GROUP AND STUDENT DISCOUNTS AVAILABLE

DRESS CODE- INDIAN ETHNIC (PREFERRED BUT OPTIONAL )

Chance to win a  
Free Seat  
at  
**POKER  
TOURNAMENT**



For booth and sponsorships - (845) 545 9936, (646) 732 0065



ਦੋਸਤੀ ਇਕ  
ਪਵਿੱਤਰ ਜਜ਼ਬੇ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।  
ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ  
ਹੈ। ਇਹ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਸ  
'ਚ ਸਮਰਪਿਤ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਹੋਵੇ...

# ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੋਸਤੀ

ਦੋ ਸਤੀ  
ਸ਼ਬਦ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੋ + ਸਤ  
ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ  
ਹੈ। ਦੋ ਦਾ ਅਰਥ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ  
ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤ ਦਾ  
ਅਰਥ ਸੱਚਾਈ ਜਾਂ ਗੁਣ  
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ  
ਸੱਚਾਈਆਂ ਜਾਂ ਗੁਣ  
ਯਾਨੀ ਦੋ + ਸਤ ਮਿਲਕੇ  
ਦੋਸਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਰਥਾਤ ਦੋ  
ਗੁਣਾਂ/ਸਤਾਂ/ਸੱਚਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ  
ਨਾਂਅ ਹੈ ਦੋਸਤੀ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ  
ਪਹਿਚਾਣ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ  
ਵੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਅਸੀਂ  
ਉਸਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਈਏ,  
ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਉਸਦੇ ਵਰਗੇ  
ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਿੱਤਨੇਮੀ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ  
ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਉਪਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸਤ ਠੇਕੇ ਉਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ  
ਤਾਂ ਉਸ ਨਿਤਨੇਮੀ/ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦੇ ਬਾਰੇ  
ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਜਿਹਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਰਗਾ  
ਹੋਵੇਗਾ। ਠੇਕੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਂਦੇ  
ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ  
ਵਾਲਾ ਹੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ  
ਲਈ ਦੋਸਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ  
ਬਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ  
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਵੀ ਜਿਥੇ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ  
ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਖੜੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿੱਕੇ  
ਜਿਹੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਸਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ  
ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੰਮ  
ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ  
ਉਹਨਾਂ ਸੰਗੀਆਂ- ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ  
ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਸਦੇ  
ਬਚਪਣ ਦੇ ਬੇਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਹੀ  
ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ  
ਸਮੇਂ ਹੀ ਮਾਂ ਬਾਪ, ਭੈਣ ਭਰਾ, ਚਾਚੇ ਤਾਏ  
ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮਿਲ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਾਂ ਖੁਦ  
ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ  
ਕੋਈ ਉਹਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਹਰ  
ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਸਾਂਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ  
ਦੇ ਘਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖੁਸ਼  
ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਗਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤ  
ਵੀ ਗਮਗੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਤਾਂ ਦੋਸਤੀ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਕਸਰ ਹੀ  
ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਜੀਨਾਂ ਸ਼ਰਟਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ  
ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਵਰਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਆਪਸੀ  
ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਕੋਈ  
ਉਮਰ ਵੇਖਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਦੋਸਤੀ  
ਹਮ ਉਮਰ, ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਅਮੀਰ ਗਰੀਬ  
ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਤੇ  
ਸੁਦਾਮਾ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਵੀ ਇਥੇ  
ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਬਚਪਣ ਦੇ ਦੋਸਤ ਸੁਦਾਮਾ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ  
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਖੁਦ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆ ਕੇ  
ਉਸਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਸਿੱਖ  
ਇਤਿਹਾਸ ਭਾਵੇਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਭਰਿਆ

ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ  
ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੋਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਬਚਪਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ  
ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪਟਨਾ ਵਿੱਚ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ  
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਬੱਚਿਆਂ/ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਇਹ  
ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਦੇ ਕੜੇ  
ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸੋਨੇ  
ਦੇ ਕੜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੋਨੇ  
ਦੇ ਕੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ  
ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਇਹ ਸੀ ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ  
। ਦੋਸਤੀ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਭਰੇ ਇਤਿਹਾਸ  
ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ  
ਕੋਈ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਹੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ  
ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ  
ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ  
ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਰੱਖਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਹਲਕਾ  
ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੋਸਤ ਦਾ ਮੋਢਾ ਹੀ  
ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਹਰੇ  
ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਹੀ  
ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ  
ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਚਿਹਰੇ ਅਜਿਹੇ  
ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਮੱਥੇ  
ਲੱਗਣਾ ਵੀ ਅਪਸ਼ਰਾਨ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਮੰਡੀ ਵਿਚ ਹਸਦੇ ਤੇ  
ਹੰਸੂ ਹੰਸੂ ਕਰਦੇ ਚਿਹਰੇ ਹੀ ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗੇ  
ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ  
ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੀ  
ਦਿਲ ਯਾਰੀ- ਯਾਰੀ  
ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ  
ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ  
ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੇ  
ਦੋਸਤ ਦੀ ਭਾਲ ਤੇ ਲੋੜ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹਰ  
ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤੀ ਤਾਂ  
ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਇਸ ਜੱਗ ਉਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਯਾਰਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਮੇਲੇ ਵੀ ਸੁੰਨੇ ਲੱਗਦੇ  
ਹਨ। ਜਦੋਂ ਯਾਰ ਮਿਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੋਹੀਆਂ  
ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੇਲੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਯਾਦ  
ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ  
ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਵਾਪਸ ਪੰਜਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ  
ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਹਿਪਾਠੀ  
ਅੰਬਾਲੇ ਸ਼ਟੇਸ਼ਨ ਉਪਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਤਾਂ  
ਅਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ  
ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲੇ ਜਿਵੇਂ ਜੰਗ  
ਵਿਚੋਂ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਮੁੜੇ ਫੌਜੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ  
ਫੌਜਣ ਮਿਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਖੜੇ



ਹੋਰ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ  
ਸਨ। ਬਚਪਣ ਵਿਚ ਮੈਂ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਪੱਖੋ  
ਵਾਲਾ ਬਾਗ ਮਹੁੱਲੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ  
ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮਹੁੱਲੇ ਦੇ 10 ਦੇ ਕਰੀਬ ਮੁੰਡੇ  
ਮੇਰੇ ਗਾਣੇ ਦੇ ਸਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵੀ ਇਕੋ  
ਸਕੂਲ ਦੀ ਇਕੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਅਸੀਂ  
ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ  
ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੁੰਦੇ  
ਸਾਂ। ਸਾਡੇ  
ਮਾਸਟਰ ਵੀ  
ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ  
ਸ਼ਾਇਦ ਹੁੰਦੇ  
ਸਨ। ਅਸੀਂ  
ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ  
ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ  
ਆਪਣੀ ਸਮਝ  
ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਂਅ  
ਰਖੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜਿਸ  
ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਡੈਂਡੀ ਦੀ  
ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ  
ਸੀ, ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਭਾਂਡਾ,  
ਮੈਂਦੇ ਤੇ ਬੇਸਣ ਦੀ ਦੁਕਾਨ

ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਮੈਂਦਾ, ਰਿਉੜੀਆਂ  
ਪਤਾਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ  
ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਪਤਾਸ਼ਾ, ਰੰਗ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਾਲਿਆਂ  
ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਰੰਗਬਾਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ  
ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਪੱਗ  
ਬੰਨਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮੂੰਹ  
ਤੇ ਪਿੱਠ ਉਤੇ ਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਾਡੇ  
ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਸਟਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ  
ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ  
ਖੁਲ੍ਹਦੇ

ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ  
ਬਚਪਣ ਦੇ ਆਪੇ ਰੱਖੇ ਅਜੀਬੋ ਗਰੀਬ ਨਾਵਾਂ  
ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਠੀਕ ਹੀ ਤਾਂ  
ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਰੀ ਯਾਰਾਂ ਦੀ ਤੂਤ ਦਾ ਮੋਢਾ  
, ਕਦੇ ਨਾ ਵਿਚਾਲੋਂ ਤੁੱਟਦੇ। ਦੋਸਤੀ ਦਾ  
ਅਹਿਸਾਸ ਉਹ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁਦ  
ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਫ ਹੋਣ ਤੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਭਲਾਈ  
ਲੱਚਦੇ ਹੋਣ।



## ਪੱਤ ਖਾਨਦਾਨ ਦੀ

ਸੋਚਿਆ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਬਲੇ ਦੀ ਧੋਣ ਦਾ,  
ਰੋਣਕਾਂ ਚ ਕਾਹੜੇ ਸਾਥ ਦੇ ਗਈ ਰੋਣ ਦਾ,  
ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਹ ਜੋ ਵਿਖਾਈ,  
ਘਾਟ ਕੀ ਵੇਖੀ ਘਰ ਰਹੀ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣ ਦੀ,  
ਦੱਸ ਕਿਹੜਾ ਹੋਗੀ ਸਿਕਦਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ,  
ਪੱਤ ਮਿੱਟੀ ਚ ਰੁਲਾ ਕੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦੀ,

ਪੁੱਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੈਨੂੰ ਲਾਡ ਦੇ ਕੇ ਪਾ ਲਿਆ,  
ਚੜਦੀ ਉਮਰੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਤੂੰ ਪੈਰ ਸੰਭਾਲਿਆ  
ਵੀਰਿਆਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਕਰਵਾਈ ਗਲੀ ਗਲੀ,  
ਖੈਰ ਮੰਗੀ ਕਦੇ ਵੈਰਨ ਬਣੀ ਹੁਣ ਜਾਨ ਦੀ,  
ਦੱਸ ਕਿਹੜਾ ਹੋਗੀ ਸਿਕਦਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ,  
ਪੱਤ ਮਿੱਟੀ ਚ ਰੁਲਾ ਕੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦੀ,

ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਵੇਗੀ ਜਦ ਸੁੱਟਿਆ ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੇ,  
ਹਾਲ ਹੁੰਦੇ ਮਾੜੇ ਅੱਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਾ ਛੇੜੀ ਦੇ,  
ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬੇਨੀ ਆ ਅੱਜ ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਟੁੱਟਕੇ,  
ਪਛਤਾਵੇਂਗੀ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਤੂੰ ਜੇ ਅੱਜ ਨਾ ਪਛਾਣਦੀ,  
ਦੱਸ ਕਿਹੜਾ ਹੋਗੀ ਸਿਕਦਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ,  
ਪੱਤ ਮਿੱਟੀ ਚ ਰੁਲਾ ਕੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦੀ,

ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪੇ ਤਾਂਗੀ ਨੇ ਮਾਰਦੇ,,  
ਵੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਦੁੱਖ ਕਦੇ ਨਾ ਸਹਾਰਦੇ,,  
ਮੱਖਣ ਸ਼ੇਰੋਂ ਹੋਗੀ ਫਿਰ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਬਣਾਉਂਦੇ,  
ਭਾਵੇਂ ਹੁੰਦੀਆ ਗਲਤੀ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਹਾਣਦੀ  
ਦੱਸ ਕਿਹੜਾ ਹੋਗੀ ਸਿਕਦਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀ,  
ਪੱਤ ਮਿੱਟੀ ਚ ਰੁਲਾ ਕੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦੀ,  
**ਮੱਖਣ ਸ਼ੇਰੋਂ ਵਾਲਾ**  
ਸੰਪਰਕ 98 787-98726

## A Stranger's Home

I grew up feeling different  
Sometimes even called strange  
My parents has an accent  
We dressed in a different way

Looking at me it was clear  
I was from a different place  
My name sounded so unique  
Very difficult to say

Had no church or synagogue  
We worshipped a different way  
I asked God for the same things  
My friends asked for when they prayed

To survive in a strange land  
'Work hard' was our family plan  
Freedom of choice, many paths  
Carved out a life with our hands

In time we have made our mark  
Found a place to make our own  
Differences are still there  
Yet we are proud to belong

These days it's not so easy  
to pick me out of the crowd  
I'm still that same girl inside  
whose name's hard to pronounce

I may dress like others do  
My accent no more a clue  
I have stayed true to myself  
I'm ever proud of my roots

I have adopted this place  
I consider it my own  
There're times it gravely grieves me  
when I am told to go home



Dr. Sangeeta

## PEOM

It's great to see you after so long  
Ever since we met and hung out  
I have been missing you.  
I would like to say welcome back  
So here's a little poem:  
You are beautiful as the night sky  
full of stars  
You are the light in the darkness  
You are gorgeous as the horizon  
during dusk and dawn  
You are the sun that brings a new day.  
**By Asif Hirani**

## ਵੰਡ

ਜਦੋਂ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ  
ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ  
ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਤ  
ਉਸ ਘਰ ਨੂੰ ਵੰਡਦੇ ਨੇ  
ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁੱਢੇ ਮਾਂ, ਬਾਪ ਨੇ  
ਆਪਣੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇਛਾਵਾਂ  
ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਕੇ  
ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।  
ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ  
ਵੰਡਦੇ ਨੇ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੰਗਲ ਫੜ ਕੇ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਰਨਾ  
ਸਿੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
ਫਿਰ ਬੁੱਢੇ ਮਾਂ, ਬਾਪ ਨੂੰ  
ਵੰਡਦੇ ਨੇ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ  
ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ  
ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਨਾਲ  
ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।  
ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ  
ਵੰਡਦੇ ਨੇ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ  
ਭਲਾ ਮੰਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ  
ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਉਹ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਗੇ ।  
**ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ**  
9915803554

## ਅੱਜ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ



ਅੱਜ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ।  
ਅੱਜ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ।  
ਭਾਵੇਂ ਦੇਖ ਲੈ ਸੀਨਾ ਚੀਰ ।  
ਤੇਰੀ ਯਾਦ 'ਚ ਸੱਜਣਾ ,  
ਮੇਰੇ ਨੈਣਾਂ ਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਨੀਰ ।  
ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਫੋਟੋਆਂ ਸੀਨੇ ਲਾਵਾਂ ।  
ਅੱਜ ਵੀ ਤੱਕਦੀ ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ।  
ਸਾਥ ਛੱਡਦਾ ਜਾਵੇ ਸਰੀਰ ।  
ਤੇਰੀ ਯਾਦ 'ਚ ਸੱਜਣਾ ,  
ਮੇਰੇ ਨੈਣਾਂ ਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਨੀਰ ।  
ਵਿੱਚੋਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਦੀ ਜਾਵਾਂ ।  
ਤੇਰੇ ਬਿਨ ਮੁੱਕਦੀ ਜਾਵਾਂ ।  
ਸੀਨਾ ਹੋਇਆ ਲੀਰੋ ਲੀਰ ।  
ਤੇਰੀ ਯਾਦ 'ਚ ਸੱਜਣਾ ,  
ਮੇਰੇ ਨੈਣਾਂ ਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਨੀਰ ।  
ਹੱਥ ਜੋੜ ਮਨਾਵਾਂ ਮੰਨਜਾ ਚੰਨੀ ।  
ਤੇਰੇ ਕਦਮਾਂ 'ਚ ਨੱਕ ਘਸਾਵਾਂ ਚੰਨੀ ।  
ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਗੀ ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਖੀਰ ।  
ਤੇਰੀ ਯਾਦ 'ਚ ਸੱਜਣਾ ,  
ਮੇਰੇ ਨੈਣਾਂ ਚੋਂ ਵਹਿੰਦਾ ਨੀਰ ।  
**ਚੰਨੀ ਖਿਜ਼ਰਾਬਾਦ**  
9872405951

## ਗਜ਼ਲ

ਬਦਲੀ ਏ ਹੁਣ ਚਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਪੁੱਛੇ ਨ ਕੁਈ ਹਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਜੰਗ ਛਿੜੀ ਏ ਘਰ ਘਰ ਅੰਦਰ,  
ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿਧਰੋਂ ਭਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਖ਼ੋਰੇ ਕਿੱਥੇ ਗੁੰਮ ਗਈ ਏ ,  
ਕੁੰਜਾਂ ਦੀ ਉਹ ਪਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
'ਕੱਲੇ ਤੁਰਦੇ ਵੀ ਹੁਣ ਜਾਪੇ ,  
ਤੁਰਦੇ, ਕੋਈ ਨਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਮਨ ਦਾ ਪੰਛੀ ਬੈਠਾ , ਦੇਖੋ  
ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਡਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਵਾਰ ਕਰੇ ਤੂੰ ਆਪੇ ਹੀ , ਤੇ  
ਆਪੇ ਬਣਦੇ ਢਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਗੀੜਾਂ ਮਰੀਆਂ ,  
ਸਾਡੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
ਸੁੰਨਮ-ਸੁੰਨਾ ਹੋਇਆ " ਗੁਲਸ਼ਨ "  
ਰੋਂਦੀ ਏ ਹਰ ਡਾਲ ਪਿਆਰੇ !!  
**ਗੁਲਸ਼ਨ ਸ਼ਰਮਾ ਮਿਰਜ਼ਾਪੁਰੀ**

## ਸਮਾਂ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਪੱਥਰ

ਸਮਾਂ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਪੱਥਰ  
ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀਆਂ 'ਚ  
ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਪੱਥਰ  
ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਬਚਾਉਣ ਹਿਤ  
ਕਰਿਆ ਸੰਘਰਸ਼  
ਮਿਲ ਕਰਦੇ  
ਪਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਜਿਸ਼  
ਵਿੱਕ ਜਾਦੇ  
ਬਚਾਓ ਪੱਥਰ ਦੇ ਵਕੀਲ ਵਾਂਗ....  
ਅਸੀਂ ਉਹ ਪੱਥਰ  
ਜੋ ਅਕਸਰ ਹੀ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਥਪੜੇ ਹੰਢਾ  
ਸਮੇਂ ਦੇ ਧਰਕੋਣੇ ਖਾਹ  
ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਰੂਪ  
ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ  
ਯੁਗਾਂਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਾਂ....  
**ਪਰਦੀਪ ਮਹਿਤਾ**  
9464587013

## ਵਾਪਸੀ



ਫਿਰ ਸੱਚ ਦਾ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨ  
ਝੂਠ ਮੈਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਜੋ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਸਦਾ  
ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਮੇਰੇ ਹੁਸਣ ਤੇ ਉਸਨੂੰ  
ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ  
ਉਸਦੀ ਦਰਿਆ ਦਿਲੀ ਦੇਖੋ  
ਮੈਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਹੱਥੀ ਲਾ ਕੇ ਲਾਂਬੂ  
ਉਹ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆ ਨੂੰ  
ਗਿਸ਼ਤਾ ਸੱਜਰਾ ਕੋਈ  
ਬਣਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ  
ਉਹ ਬੱਕ ਗਿਆ ਆਖਿਰ  
ਬਦਲ ਕੇ ਭੇਸ ਫਿਰ  
ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਮੋ  
ਜਲ ਕੇਰਾਖੋ ਜਾਂਦੀ  
ਉਹ ਬਣ ਕੇ ਸਾਵਣ  
ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ  
ਵਾਧੇ ਕਰਕੇ ਮੁਕਰਨਾ  
ਜਿਸਦੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਸੀ "ਕੰਵਲ"  
ਅੱਜ ਉਹੀ ਵਾਧੇ  
ਨਿਭਾਉਣ ਆਇਆ ਹੈ।  
ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ  
ਤਰਨਤਾਰਨ  
kanwaldhillon16@gmail.com

## ਗੁੱਸਾ

ਮੈਂ ਗੁੱਸਾ ਹਾਂ,  
ਆਪਣਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਾ  
ਝੁੱਟ ਆਵਾਂ ਝੁੱਟ ਜਾਵਾਂ,  
ਪਲ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਜਾਵਾਂ,  
ਮੈਂ ਆਵਾ ਪਾਗਲ ਕਰ ਜਾਵਾਂ  
ਮੈਂ ਬੱਸੋ ਬਹਾਰ ਕਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ,  
ਮੈਂ ਮਨ ਦੀ ਕਰਨ ਨਾ ਦੇਵਾ ,  
ਮੈਂ ਗੁੱਸਾ ਹਾਂ,  
ਕਈਆਂ ਦੇ ਮੈ ਘਰ ਉਜਾੜ ਦਿਤੇ,  
ਕਈਆਂ ਦੇ ਉਜਾੜਾ ਗਾਂ।  
ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਛੋੜੇ ਪਵਾਂ ਦੇਵਾ,  
ਮੈਂ ਮਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋੜਾ ਦੇਵਾ ,  
ਜਿੰਦਗੀ ਚ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਕਰ ਜਾਵਾਂ,  
ਮੈਂ ਗੁੱਸਾ ਹਾਂ  
ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਂ ।  
ਵੱਡੇ ਫਰਕ ਪਾਵਾਂ ਕੇ ਜਾਵਾਂ,  
ਜਦੋਂ ਮੈ ਆਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਦਾ ਕੋਈ,  
ਨਾ ਮੈ ਭੈਣ ਦੇਖਾ ਨਾ ਭਾਈ ,  
ਮੈ ਚੱਲਣੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਰਚਾਈ  
ਮੈ ਗੁੱਸਾ ਹਾਂ,  
ਮੈਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਸਕਦਾ ਕੋਈ,,,,,  
**ਗੁਰੀ ਆਦਿਵਾਲ**

## ਮਨਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਨੈਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰੀ

ਓ ਤੂੰ ਕੱਲਾ ਔਖਾ ਨੀ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਰੀ,  
ਕਿਉਂ ਬੁਝਿਆ ਫਿਰਦਾ ਏ, ਮਨਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਨੈਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰੀ,  
ਨਾਂ ਡਰੀਏ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ, ਸੱਚ ਕਹਿਣ ਸਿਆਣੇ ਗੱਲਾਂ,  
ਜੋ ਹਾਰ ਨਾਂ ਮੰਨਦੇ ਨੇ, ਮਾਰਦੇ ਉਹੀਓ ਆਖਿਰ ਮੱਲਾਂ,  
ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਮਿਆਂ ਦਾ, ਕਦੇ ਤਾਂ ਆਉਣੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ,  
ਕਿਉਂ ਬੁਝਿਆ ਫਿਰਦਾ ਏ.....  
ਦਿਲ ਨੂੰ ਰੱਖ ਟਿਕਾਣੇ ਉਏ, ਕਿਉਂ ਤੂੰ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਘਬਰਾਵੇਂ,  
ਉਹਨੂੰ ਚਿਤਾ ਸਭ ਦੀ ਐ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਚਲਾਵੇਂ,  
ਚਲ ਪੁੰਝ ਲੈ ਅੱਖੀਆਂ ਨੂੰ, ਰੋਈ ਕਿਉਂ ਜਾਨੈਂ ਜਾਰੋ-ਜਾਰੀ  
ਕਿਉਂ ਬੁਝਿਆ ਫਿਰਦਾ ਏ.....  
ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਵਿਆਪੀ ਐ,  
ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਆਖੇ,  
ਜੀਵਨ ਅਣਮੁੱਲਾ ਹੈ, ਓ ਨਹੀਓ ਲੱਭਦੇ ਲਾਲ ਗਵਾਖੇ,  
ਇਸ ਮਾਨ ਸਰੋਵਰ 'ਚੋਂ, ਚੁਗਲਾ ਮੋਤੀ ਮਾਰਕੇ ਤਾਰੀ,  
ਕਿਉਂ ਬੁਝਿਆ ਫਿਰਦਾ ਏ.....  
ਜੇ ਹੁਣ ਰਾਤ ਹਨੂਰੀ ਐ, ਤੜਕੇ ਸੂਰਜ ਨੇ ਵੀ ਚੜ੍ਹਨਾਂ,  
ਇਹ ਗੋੜਾ ਸਮਿਆਂ ਦਾ, ਚਲਦਾ ਰਹਿਣਾਂ ਨਹੀਓ ਖੜ੍ਹਨਾਂ,  
ਪਰ ਤੋਲਕੇ 'ਸੁਖਵਿਦਰਾ', 'ਬਾਠਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਮਾਰ ਉਡਾਰੀ,  
ਕਿਉਂ ਬੁਝਿਆ ਫਿਰਦਾ ਏ, ਮਨਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਨੈਂ-ਹਿੰਮਤ ਹਾਰੀ  
**ਲੇਖਕ: ਸੁਖਵਿਦਰ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ**  
ਮੋ: 9915629076

## ਚੁੱਪ

ਬਲਦੇ ਭਾਂਬੜ ਵੇਖਕੇ ਕਿਉਂ ਜਮਾਨਾ ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਹੈ।  
ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋਸ਼ ਹੈ।  
ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਬੀਤੀ ਚੱਲ ਕੋਈ ਗੱਲਨਹੀਂ,  
ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰੋਸ ਹੈ।  
ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਸੱਚ ਹੋ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਚੁੱਪ ਹਾਂ,  
ਅਣਖ ਮੇਰੀ ਮਰ ਗਈ ਜ਼ਮੀਰ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ।  
ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਚੁੱਪ ਸੀ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਵਾਰੀ ਚੁੱਪ ਹਾਂ  
ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਖਿਡੋਣੇ ਬਣਗਏ ਇਹੀ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ।  
ਅਜੇ ਵੀ ਵਕਤ ਹੈ ਚੱਲ ਚੁੱਪ ਆਪਾਂ ਤੋੜੀਏ  
ਆ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਦੱਸੀਏ ਮੁੜ ਆਈ ਸਾਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਹੈ।



ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤਿਹਾੜਾ  
ਮੋਬਾਇਲ 98555 34961

## ਬੰਦ ਬੂਟੇ

ਇਹ ਕੈਸਾ ਦੌਰ ਹੈ  
ਕਿ ਜਿਸ ਦਰ ਵੀ  
ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ  
ਓਸ ਦਰ ਅੰਦਰਲੀਆਂ  
ਸਭ ਰੂਹਾਂ  
ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ  
ਤੇ ਫਿਰ  
ਓਹਨਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਿਰ ਰੂਹਾਂ ਦੀ  
ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ,  
ਦਰ-ਬ-ਦਰ ਭਟਕਦੇ  
ਖੁਦ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ  
ਮਨਫੀ ਹੋ  
ਘਰ ਤੋਂ,

ਬੜੀ ਹੀ ਦੂਰ...  
ਆ ਜਾਦੇ ਹਾਂ  
ਤੇ ਘਰ;  
ਘਰ  
ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਹਿੱਕ 'ਤੇ  
ਦੋ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ  
ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਸਿਮਟ  
ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ  
ਅਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ  
ਲੈਣਾ ਲੱਚਦੈ।  
ਤੇ ਫਿਰ;  
ਕਲਪਦਾ ਹਾਂ  
ਬਰਾਮਦੇ ਦੇ ਪਿੱਲਰਾਂ 'ਤੇ  
ਨਟਰਾਜ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤਾਂ,  
ਕਮਰੇ ਦੀ ਛੱਤ 'ਤੇ



ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਮੇਹਰ,  
ਬੂਟੇ ਪਿੱਛੇ  
ਸਰਬਤੀ ਚੋਹਰੇ !  
ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ  
ਗੁੱਥਮ-ਗੁੱਥਮ  
ਅਪਣੇ ਹੀ ਸਿਰਨਾਵੇਂ 'ਤੇ  
ਕਵਿਤਾ ਲਿਖ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ,  
ਪਰ...  
ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ  
ਜੇ ਅੱਗੋਂ ਰੂਹ ਨਾ ਮਿਲੀ  
ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ  
ਅਪਣਾ ਪਤਾ  
ਕੀ ਦੱਸਾਂਗਾ ??  
**ਗਗਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ**  
7589431402

# ਜੱਗ ਜਿਊਣ ਵੱਡੀਆਂ ਭਰਜਾਈਆਂ..



ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਦਸਤੂਰ ਹੈ ਕਿ ਕੁੜੀ ਜਦੋਂ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੁਰੀਂ ਤੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੱਕਾ ਘਰ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਸਦੀਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੇ

ਵੀਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵੀਰ ਤਾਂ ਪਿਆਰਾ ਹੀ ਸੀ, ਭਾਬੀ ਵੀ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਭਰਜਾਈ ਹੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਭੀੜ ਪੈਣ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਗਲ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਦਾ ਸਰਦਾ ਦਿੰਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਖਦੀ ਹੈ-

ਵੀਰ ਮੇਰੇ ਨੇ ਕੁਝਤੀ ਦਿੱਤੀ, ਭਾਬੋ ਨੇ ਫੁਲਕਾਰੀ।  
ਜੁੱਗ ਜੁੱਗ ਜੀਅ ਭਾਬੋ, ਲੱਗੋਂ ਵੀਰ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ।

ਫਿਰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਚਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਓਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਡੇ-ਗੋਡੇ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਧਮਾਲਾਂ ਪਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦੀ। ਹਰ ਕੰਮ ਭੱਜ-ਭੱਜ ਕੇ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦਰਾਣੀ ਵਿਆਹੁਣ ਜਾ ਰਹੇ ਦਿਓਰ ਦੇ ਸੁਰਮਾ ਵੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-

ਪਹਿਲੀ ਸਿਲਾਈ ਦਿਓਰਾ ਰਸਭਰੀ,  
ਦੂਜੀ ਵੇ ਗੁੱਲ ਅਨਾਰ।  
ਤੀਜੀ ਸਿਲਾਈ ਤਾਂ ਪਾਵਾਂ,

ਜੇ ਮੋਹਰਾਂ ਦੇਵੇਂ ਚਾਰ,  
ਵੇ ਜਿਊਣ ਜੋਗਿਆ ਚਾਰ।  
ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪ ਵਿਆਹੀ ਆਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਨੇ ਬੜੇ ਚਾਅ ਕੀਤੇ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਨਣਦ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸੰਗਦੀ ਹੋਈ ਉਹ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਖਾਂਦੀ ਪਰ ਨਣਾਨ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਆਈ ਭਾਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਬੁਰਕੀ ਪਾਉਣ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਬੋਲੀ ਹੈ-

ਨਵੀਂ ਬਹੁ ਮੁਕਲਾਵੇ ਆਈ,  
ਸੱਸ ਧਰਤੀ ਪੈਰ ਨਾ ਲਾਵੇ,  
ਲੈ ਨੀ ਨੂੰਹੋਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਲੈ,  
ਨੂੰਹ ਸੰਗਦੀ ਨਾ ਖਾਵੇ,  
ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਭਾਬੀ ਦੇ,  
ਨਣਦ ਬੁਰਕੀਆਂ ਪਾਵੇ।

ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਤੀ ਦਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਬੀਆਂ ਲਈ ਦਿਓਰ ਬੜੇ ਲਾਡਲੇ ਤੇ ਪਿਆਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਦਿਓਰ ਜਦੋਂ ਭਾਬੀ ਹੱਸਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੀ ਨੀਝ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਅਨਾਰਾਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਰਗੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੱਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਦਿਓਰ ਬੜਾ ਟੁੱਟ ਪੈਣਾ,  
ਹੱਸਦੀ ਦੇ ਦੰਦ ਗਿਣਦਾ।



ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਭਰਜਾਈ ਨੂੰ ਦਿਓਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਪਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਣੋਂ ਰੋਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸਿਉਂ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਛੱਕੇ ਜੇਠ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਜੇ ਨੋਕ-ਝੋਕ ਕਰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਓਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਦਿਉਂਦੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ-

ਦਿਓਰ ਭਾਵੇਂ ਮੱਝ ਚੁੰਘ ਜਾਏ,  
ਛੱਕੇ ਜੇਠ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ।  
ਸੋ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਲਾਪਣ ਤੇ ਕੌੜਾਪਣ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਭਾਬੀ ਵੀ ਆਪਣਾ ਪੱਕਾ ਪਿੰਡ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਘਰ ਆਈ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ

**ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਝੱਮਟ**  
94636-00252

ਆਪਣੇ ਪੋਕੀਂ ਬੈਠੀ ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਵੱਡੀ ਭਾਬੀ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਵਰਗੀ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਮਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹੀ ਤਾਂ ਪੋਕੇ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਬਣੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਪੋਕੀਂ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭਾਬੀ ਉਸ ਦੀ ਖਾਤਰ-ਸੇਵਾ 'ਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਵੇਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿਆਣੇ ਆਖਦੇ-

ਜੱਗ ਜਿਊਣ ਵੱਡੀਆਂ ਭਰਜਾਈਆਂ,  
ਪਾਣੀ ਮੰਗੇ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੀਆਂ।  
ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੋਹ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

# ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀਆਂ

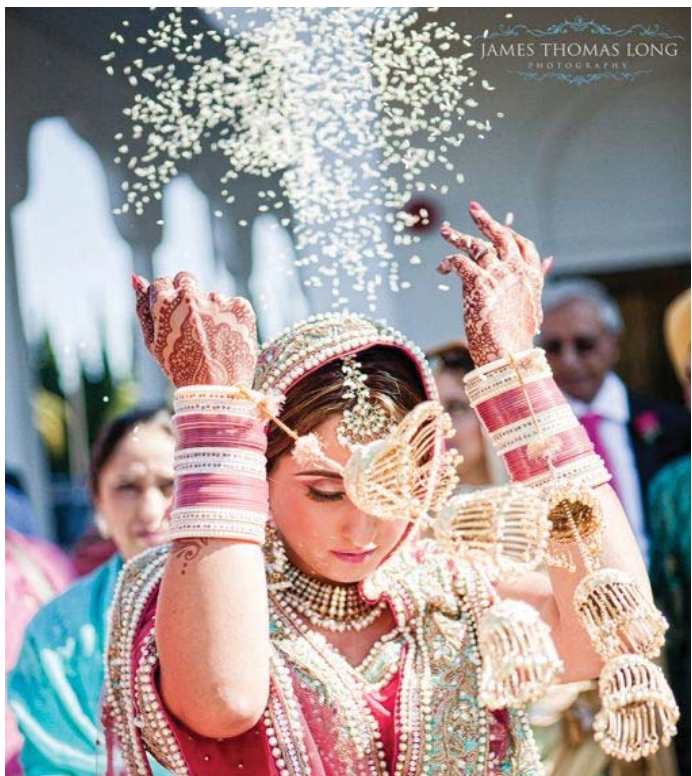
ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਚਾਹੀ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਸਾਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਪੜਨਾਂਵ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬੇਗਾਨਾ ਧਨ, ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਚੁਣੀ ਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਰੁੜੀ ਦਾ ਕੂੜਾ ਕਹਿਣੋਂ ਵੀ ਗੁਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਚਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵੰਡਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉੱਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪੁੱਤਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਕੋਹੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ।

ਧੀਆਂ ਜੰਮ ਪਾਲ ਕੇ, ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ, ਵਿਆਹ ਕੇ 'ਬੇਗਾਨੇ' ਘਰ ਤੌਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਪੇ

ਵੀ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੀਆਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਹੁਰਾ ਘਰ ਕੰਧ ਉਹਲੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਹੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ ਕਿ ਛੇ-ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਧੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਪੇਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣੋਂ ਹੀ ਤਰਸਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁੜੀਆਂ ਪੋਕੇ ਗੋੜਾ ਮਾਰ ਹੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਗ ਰੱਬ ਨੇ ਕੰਧ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ, ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਖਿਲਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ-ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਮਾਪਿਆਂ ਪੇਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਰਸਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ, ਮੋਹ ਭਰੇ ਦਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗੋੜਾ ਮਾਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਿਆ ਖਰਚ ਕਰਕੇ, ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਣਾਂ

ਮੂੰਹੀਂ ਮੋਹ ਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਅਣੈਚੀ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਭਰਕੇ ਭੈਣ- ਭਰਾਵਾਂ, ਭਰਜਾਈਆਂ, ਭਤੀਜੇ ਭਤੀਜੀਆਂ, ਭਾਣਜੇ ਭਾਣਜੀਆਂ ਗੱਲ ਕੀ ਪੂਰੇ ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਸੋਗਾਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕਮਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਪੂੰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਕੇ ਜੋੜ-ਜੋੜ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੰਡੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧੀਆਂ-ਭੈਣਾਂ ਪੋਕੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਪੁੱਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, "ਪਾਣੀ ਮੰਗੇ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੀਆਂ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਿਆਂਦੇ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਦੀ ਆਬ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਦਰ-ਭਾਅ ਵੀ



ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੌੜਾ ਸੱਚ ਹੈ ਜੋ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।

ਮੇਰੀ ਕਈ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠਵੀਂ-ਦਸਵੀਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਭਤੀਜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫਰਮਾਇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਥੱਲੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਭੈਣਾਂ-ਭਰਜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋਣ। ਘਰ ਦਾ ਹਰ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਭਾਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ

ਹਨ। ਇੱਕ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਆਈ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸੱਸ-ਸਹੁਰਾ ਜਿਉਂਦੇ ਸਨ, ਕੁਝ ਮਾਣ ਆਦਰ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਆਈ ਦਾ ਹੈ ਦਿਓਰਾਂ ਤੇ ਜੇਠਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੇਕਾ ਵਟਾਈ ਮੰਗਣਗੇ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਦਾਸਤਾਨ ਹੈ।

**ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਹਿੰਦ**  
98728-98599

ਮੈਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਮਾਂ ਦੀ ਜਾਈ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਸੁਆਣੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀਆਂ ਦਾ ਸੱਚੇ ਮਨੋਂ ਮਾਣ ਆਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਭੋਇ 'ਤੇ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦੀ। ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਚ ਹਾਂ, ਹਰ ਸਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਨੇ ਪਰ ਭਰਾ-ਭਰਜਾਈ, ਭਤੀਜੇ-ਭਤੀਜੀਆਂ ਸਾਡਾ ਮਾਣ-ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਥੋਂ ਛੋਟੀ ਕੀਤਿਆਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼

ਨਹੀਂ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ ਜੋ ਸੋਗਾਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਧੀਆਂ ਦੇ ਘਰੋਂ ਨਹੀਂ ਲਈਦਾ ਤੇ ਆਪ ਸਾਡੇ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਤੋਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਸਤਯੁਗੀ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਾਈ ਧੀ ਵਾਂਗ ਮਾਣ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਬੁਲਾਕੇ ਚਾਰ, ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕੱਪੜੇ ਲੀੜੇ ਸ਼ਗਨ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਦਿਲੋਂ ਆਉ ਭਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੋਗਾਤ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨਿੱਘ ਲੋੜਦੇ ਹਨ, ਮੋਹ-ਤੇਹ ਦਾ ਲਾਲਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਜਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਧੀਆਂ ਦੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲੋਭ ਨਾਲ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਅਜੇ ਇਸੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣ ਧੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰੰਗੀਂ ਵਸਦੀਆਂ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਵਿਜੋਗਣਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਜਿਵੇਂ ਭਿੱਜੀ-ਭਿੱਜੀ, ਸਿੱਲੀ-ਸਿੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਬੈਠੀਆਂ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਬਾਹਵਾਂ ਫੈਲਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਭਤੀਜੇ-ਭਤੀਜੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਆ ਲਈ ਉੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕੂੰਜ ਵਾਂਗ ਕੁਰਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚੁੱਪ-ਚੁੱਪੀਆਂ। ਕਿਤੇ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਦੇ 'ਪਿੰਜਰ' ਨਾਵਲ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਗੀਤ ਵਰਗੇ ਬੋਲ ਮੇਰੇ ਜ਼ਿਹਨ 'ਚ ਗੂੰਜ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਧੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

ਚਰਖਾ ਜੁ ਡਾਹਨੀਆਂ ਮੈਂ-ਛੋਪੇ ਜੁ ਪਾਨੀਆਂ ਮੈਂ,  
ਪਿੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਖੇਸ ਨੀਂ।  
ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਉੱਚੇ ਮਹਿਲ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ,  
ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਨੀ।  
ਸ਼ਾਲਾਂ! ਸੁਖੀ ਵੱਸਣ ਇਹ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਣਾਂ ਧੀਆਂ।  
ਕੂੰਜਾਂ ਧੀਆਂ ਜੋ ਸਭ ਦੀ ਖੈਰ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ।





### ਭਰੂਣ ਗੱਤਿਆ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- 1 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- 2 ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗੱਤਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਸਿਖਾਈ ਜਾਵੇ।
- 3 ਨਰੋਈਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਜਿਥੇ ਮਰਦ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ।
- 4 ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਲਾਨਾ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।
- 5 ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੱਕ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਆਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- 6 ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 7 ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਜਟਨੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।
- 8 ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਬਕ ਦੇਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ 'ਚ ਹੋਰ ਸੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- 9 ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- 10 ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜਸੇਵੀ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ। ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਉਸਾਰੀ ਜਾਵੇ।



# ਪਰਾਂਦਾ

ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਕੇਵਲ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

## ਭਰੂਣ ਗੱਤਿਆ ਔਰਤ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ

ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਗੱਤਿਆ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਦਾਗਦਾਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਤਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਅਨੇਕ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਔਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ- ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ, ਪਰਦਾ ਪ੍ਰਥਾ, ਬਾਲ ਵਿਆਹ, ਵਿਧਵਾ ਵਿਆਹ ਦੀ ਮਨਾਹੀ, ਵੇਸਵਾ ਗਮਨ, ਦਹੇਜ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਕਤਲ ਆਦਿ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੀ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੰਨਿਆ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਾਲਮਾਨਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ- ਅਫੀਮ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇ, ਭੁੱਖਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਕੇ, ਜ਼ਿੰਦਾ ਦਬਾ ਕੇ ਤੇ ਹੁਣ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ। ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁੱਚੜਖਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਦਕੇ ਜਾਈਏ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ! ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਫਰਾਖ ਦਿਲ ਕੌਮ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਤੇ ਤੰਗ ਸੋਚ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕੁੜੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਗੱਤਿਆ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੋੜੀ ਸਚਾਈ ਨੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਗਲਤ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸੂਚਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪੱਖ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ ਯੋਨ ਅਪਰਾਧ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਕੁੜੀਆਂ

ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਜਾਇਦਾਦ ਚੋਂ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਹੇਜ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਹੋੜ ਨੇ ਧੀ ਦਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ ਇਕ ਸਰਾਪ ਬਣ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਬਾਲੜੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ- ਬਾਲੜੀ ਬਚਾਓ, ਧਨ ਲਕਸ਼ਮੀ, 10 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ 1000 ਤੋਂ 150000 ਰੁ. ਤੱਕ ਜਿਆਦਾ ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਬਰੋਰ

ਟੈਕਸ ਦੇ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ 21 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਢਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੇਟੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਹੀ 21000 ਰੁ. ਜਮਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ 1 ਲੱਖ ਰੁ. ਜਮਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2005 ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਪਾਤੜਾਂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਦਾ ਭਰੂਣਾਂ ਦਾ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਨਾ ਬਣਦਾ।

ਅੱਜ ਵੀ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਡਾਕਟਰ ਪਰਦੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ ਭਰੂਣ ਗੱਤਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਹੀ ਮਰਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਜ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਂ, ਪਤਨੀ, ਬੇਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਔਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੂਆ, ਮਾਸੀ, ਭੈਣ ਵਰਗੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਹਸਤੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੁਝਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਤੇ ਦੇਣ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਅੱਖੋਂ ਪਰੇਖੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



## ਔਰਤ ਦਾ ਸਹਿਮ

ਸੰ ਜਮ, ਸੰਕੋਚ ਤੇ ਸਲੀਕਾ ਔਰਤ ਦਾ ਗਹਿਣਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਕੇਵਲ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੋਵੇ, ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸੰਗਰਾਮ ਦਾ ਜਾਂ ਪੁਲਾੜ ਦਾ, ਔਰਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਅੱਜ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੈਤਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਬੇਹੁਦਾ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਡਰਾ ਧਮਕਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਸ 'ਚ ਬੈਠਾ ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਸਤਾਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਚੈਨ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ। ਸਵਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਇਕ ਔਰਤ ਨੇ ਚਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, 'ਹਾਏ ਮੇਰਾ ਪੇਸਿਆਂ ਦਾ ਰੁਮਾਲ ਗੁਆਚ ਗਿਆ'। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਥੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਰੋਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਰੁ: ਸਨ। ਅੱਥਰੂਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ 'ਚ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, 'ਉਸ ਨੇ ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ। ਕੁਟਾਪਾ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਦਮ ਲਵੇਗਾ। ਆਪ ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੀ ਬੋਤਲ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਕਰੇਗਾ'। ਉਹ ਸਹਿਮੀ ਹੋਈ ਸੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖਦਾਈ ਪਲਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ 'ਚ।





ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੋਕ ਕੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ...

# ਸਾਵਧਾਨ!

## ਜਾਦੂਈ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਨੁਕਸਾਨ



ਸੁਖਮ ਜੀਵਾਂ ਜਾਂ ਸੈਮੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੁਰਦਤੀ ਕੰਪਾਊਂਡਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੋਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸੁਪਰਬਗਸ ਕਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤਾ ਕ ਤ ਵ ਰ



ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ ਹਨ। ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਨੇ ਵੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਮਾਇਕ੍ਰੋਬਾਇਨ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਤਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਾਰਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਰਥਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,

ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਆਖਰੀ ਉਮੀਦ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇ ਵਾਰ

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਣ ਉਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕਥਿਤ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਧਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦਭਾਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਕੈਮਿਸਟ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਹੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਇਥੇ ਵਾਰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਫਿਰ ਇਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੌਰਾਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਤਕੜੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਕੀਟਾਨੂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਨਾਜ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਗੀਚੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਂਗਲ ਉਪਰ ਲੱਗਿਆ ਇਕ ਕੱਟ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਦਰਅਸਲ ਅਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ











# ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ



ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਠਿੰਡਾ  
ਮੇਨ ਏਅਰ ਫੋਰਸ ਰੋਡ, ਬਠਿੰਡਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਮੇਂ 'ਚ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ 'ਚੋਂ ਲੰਘੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਪੰਦਰ੍ਹਾਂ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ, ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ, ਦੋਸਤੀ-ਯਾਰੀ, ਤਿਓਹਾਰ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਚਾਅ 'ਚ ਆਏ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਡੇਢ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂਲ ਜੀਵਨ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਜੇ ਕੁਝ ਹੈ, ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਸਭ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਫੁਰਸਤ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾਪਨ, ਮੋਹ-ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਤਾਂ ਹੁਣ ਬੇਈਮਾਨੀ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਧਰਤੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਕਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਕਈ

ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੱਧੀ ਜਿੰਦਗੀ ਇਹਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਤੀਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਉਥੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜਿੰਦਗੀ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬੱਦਤਰ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ 'ਚ ਆਖਰ ਜਿੰਦਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗ ਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਫਿਰ ਉਸ ਕੂੜੇ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਭੈੜੀ, ਸੜੀ ਦੁਰਗੰਧ ਨਾਲ ਸਾਹ ਘੱਟ ਰਹੇ ਧੂੰਏਂ 'ਚ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਮ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ? ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਸਿਆਸਤ, ਮੂਰਖ ਲੀਡਰਾਂ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨਫੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼-ਸਮਾਜ 'ਚ ਜਿੰਦਗੀ ਭਲਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਚ ਚੰਗਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਹੀ ਕਿੰਨੇ ਹਨ, ਕਿ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿੱਧਰ ਦੇਖੋ ਉਧਰ

ਲਾਲਚ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ-ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਭ ਨੇ ਬੱਸ ਭੱਜਣਾ ਹੈ। ਇਧਰੋਂ-ਉਧਰ, ਉਧਰੋਂ-ਇੱਧਰ। ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਮੰਜਿਲ - ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ, ਬੱਸ ਭੱਜਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਭੱਜੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੁਟਣ ਅਤੇ ਅਸਤ-ਵਿਅਸਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹਾਂ ? ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜੁਬਾਨ ਦੇ ਲਹਿਜ਼ੇ 'ਚ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇਸਲਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੇ ਰੰਗ 'ਚ ਰੰਗ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੋਬਾਇਲ, ਲੈਪਟਾਪ, ਟੀ ਐੱਚ ਟੀ ਦੇ ਨਾਟਕਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਫੇਸਬੁੱਕ,

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦੁਰਉਪਯੋਗ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ, ਪਰਮਾਣੂ ਜੰਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਤਾਂ ਬਾਅਦ 'ਚ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਮੋਬਾਇਲ, ਟੀ ਐੱਚ ਟੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਅੱਠ-ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸੁਖਾਵੀਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਚੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਦਿਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਸ਼, ਨੇਤਾ, ਪੂੰਜੀਪਤੀ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰੇ, ਸਕੂਲ-ਕਾਲਜ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਆਰਥਕ-ਸਮਾਜਕ

ਸਵਾਰਥ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਬਾਇਲ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਲੈਪਟਾਪ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਆਦਿ ਵਸਤਾਂ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਂਗ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਡੇ 'ਚ ਫਸੀ ਹੱਡੀ ਵਾਂਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਿਉਂ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਚਾਵਣ 'ਚ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਦੇ ਸਕਾਂਗੇ।





ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸੱਤਰ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤੋਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਾਮੀਆਂ ਭਰਬੂਰ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਤੱਕ ਚਲ ਗਿਆ।

ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਪੁਰਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਨਾਂ ਏ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਬਰਾ ਦੀ ਖੇਡ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਬਰਾ ਦੀ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਧੁਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਚੱਕੀ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਬਚਪਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣ-ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਉਮਰ ਟਿਊਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਗੁਜਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਪਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਹਾਲਤ



ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ  
8727906513

ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਰੋ ਉਹ ਨਾ ਕਰੋ ਹੁਣ ਉਹ ਕਰੋ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਫਜ਼ੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸ਼ਬਦ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ ਕਦੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਕਦੇ ਵੋਟਰ ਦਿਵਸ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਭ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਸਿਲੇਬਸ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਬੋਝ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ?

ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਵਿੱਖ ਚ ਦੇਸ਼ ਸੰਭਾਲਣਗੇ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨਗੇ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਪੈਮਾਨ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਹ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਜਪਾਨ ਚਾਇਨਾ ਤੇ ਜਰਮਨ ਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਅੱਜ ਇਨੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਖਣ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਮਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਪੁਰਨ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਆਏ ਨੀਤੀਆਂ ਆਈਆਂ ਮੈਕਾਲੇ ਨੀਤੀ, ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਜਾਂ ਕੋਠਾਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸਭ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਚ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਸਰਵ ਗੁਣ ਸੰਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ

ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦਾ ਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਦਲ ਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਕੁੱਝ ਲੱਗੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਲਾ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੈ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਬੁਲਾਰਾ ਕੋਈ ਲੇਖਕ, ਕੋਈ ਕਵੀ ਤੇ ਕੋਈ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਚ ਸਿਤਾਰਾ ਬਣ ਕੇ ਚਮਕ ਸਕਦੇ ਏ ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਲਈ ਅਸਮਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ

ਤੇ ਇਹ ਤਾਰੇ ਚਮਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਮਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨਪਸੰਦ ਵਿਸ਼ੇ ਚੁਣਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਉਹੀ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਥੋਪੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਪੈਂਦੇ ਨੇ ਦਸਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲਾਅ ਮਿਲੇਗਾ ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਏ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ-ਨਾ ਪੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਏ ਨਾ ਖਿਡਾ ਸਕਦਾ ਏ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਕਰੋਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਉਹ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਪੱਤਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਸਰਵ ਗੁਣ ਸੰਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦਾ ਏ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਦਲ ਨਾ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਕੁੱਝ ਲੱਗੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਿੱਠੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ

ਸਵੇਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਫ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕੈਂਪ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿੱਲੇ ਤੇ ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਬੰਨੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼੍ਰੀ, ਟੈਗੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅੰਬੇਦਕਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਸਗੋਂ ਸਿਰਜਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਸਮਾਜ ਜਿਹੜਾ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।

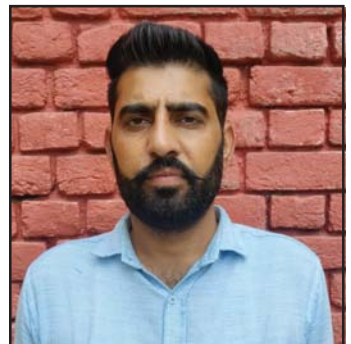
ਸੋ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੋਝ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਤਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਝ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਭੈਅ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡੇ ਕੰਨ 65 ਡੇਸਿਬਲ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਨ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਇਇਰਫੋਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 100 ਡੇਸਿਬਲ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ 100 ਡੇਸਿਬਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਹੈਡਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

# ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਹੈਡਫੋਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ



ਅੱਜਕਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਡਫੋਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਲੈ



ਸੰਦੀਪ ਕੰਬੋਜ ਗੌਲੂ ਕਾ ਮੌੜ  
ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ- 97810-00909

ਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਡਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਹੈਡਫੋਨ ਜਾਂ ਈਅਰਫੋਨ ਲਗਾਕੇ ਗਾਨੇ ਸੁਣਨਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਗਾਨੇ ਸੁਣ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੈਡਫੋਨ ਲਗਾਕੇ ਗਾਨੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅੱਛਾ ਟਾਇਮਪਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਜਾਂ ਬੁਆਏਫਰੈਂਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਹੈਡਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਨ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਡਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਹਾਦਸੇ ਵੀ ਵਾਪਰ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਡਫੋਨ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਹੈਡਫੋਨ 'ਚ ਹਾਈ ਡੇਲੀਬਲ ਵੇਵਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਹੈਡਫੋਨ ਤੋਂ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਨ 'ਚ ਇਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਡਫੋਨ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸੋਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੈਡਫੋਨ ਨਾਲ ਗਾਣਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਡਫੋਨ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਾਣਾ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਡਫੋਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਉੱਚੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੜਕ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੈਡਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੈਡਫੋਨ ਨਾਲ ਗਾਣੇ ਨਾ ਸੁਣੋ।

ਸਾਡੇ ਕੰਨ 65 ਡੇਸਿਬਲ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਨ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਇਇਰਫੋਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 100 ਡੇਸਿਬਲ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ

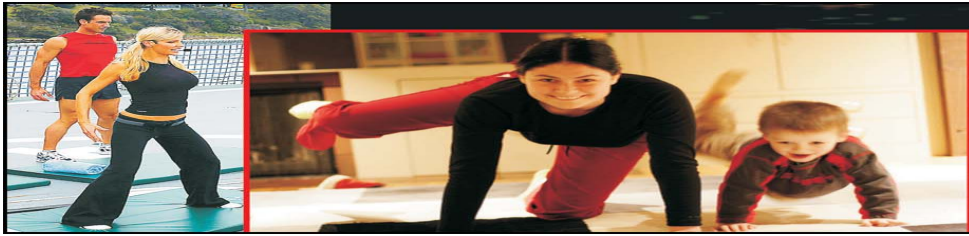
100 ਡੇਸਿਬਲ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ 10 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ? ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਹੈਡਫੋਨ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ?

ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਣਾ , ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਵ , ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਹੈਡਫੋਨ ਉੱਤੇ ਤੇਜ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਾਨੇ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਹੈ ? ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਦਤ ਪਾਏ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਹੈਡਫੋਨ ਨਾ ਸੁਣੋ। ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਸ ਪੈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਲੋਂ ਹੈਡਫੋਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਡਫੋਨ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਏ ਮਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇਜੀ ਵਲੋਂ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਹੈਡਫੋਨ ਲਗਾਏ ਅਤੇ ਤੇਜ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ 10 ਵਲੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਗਾਨੇ ਸੁਣੋ ? ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਓਗੇ ਤਾਂ ਮੇਲ ਨਿਕਲੇਗਾ।

ਤੇਜ ਅਵਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਹੈਡਫੋਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਕੰਪਨ ਕਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ? ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਸਾਡੀ ਦੂਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆਚਣੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੈ।







# ਸਿਹਤ ਦਰਪਣ



## ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕੌਫੀ



ਕੌਫੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਏਰੀਜ਼ੋਨਾ 'ਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਇਕ ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੌਫੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੋਜ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਰਧ ਲੋਕ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਕੌਫੀ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਤਰੱਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਕੈਫੀਨ ਰਹਿਤ ਕੌਫੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਕੌਫੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਹਾਂ, ਇਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੌਫੀ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੂਡ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



ਜੇ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਅਸੀਂ ਚੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਫਲ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਜਾਣੋ ਫਲਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬਚੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਨਾਰ ਦਾ ਫਿਲਕਾ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀ ਵਿਚ ਚਾਵਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕਟ ਅਤੇ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਨਾਰ ਦੇ ਫੁੱਲ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ ਮਲਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਿਲਕਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ, ਲਾਹੌਰੀ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1-1 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 2-2 ਗੋਲੀਆਂ ਚੁਸਣ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

# ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਫਲ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੇ ਇਸ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਜਾਣੋ ਫਲਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ ਬਚੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ।

ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਿਲਕਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ, ਲਾਹੌਰੀ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1-1 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 2-2 ਗੋਲੀਆਂ ਚੁਸਣ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖਟਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਅੰਬ :** ਮਿੱਠੇ ਅੰਬ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਲੈ ਕੇ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਬਰਫ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੱਸੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਰਗੜ ਕੇ ਰਸ ਬਣਾ ਲਓ। ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਨਿਖਾਰਦਾ ਅਤੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਬ ਦੇ ਪੱਤੇ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਜਲਾ ਕੇ, ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਮਲਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 125 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿੱਠੇ ਅੰਬਾਂ ਦਾ ਰਸ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਦੁੱਧ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ

ਕੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿੱਠੇ ਅੰਬਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਦੋ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਚ ਪੀਸ ਕੇ, ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕੱਚੇ ਅੰਬਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਭੁੰਨ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਨਿਕੋੜ ਕੇ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬਰਫ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੇਲਾ :** ਪੱਕਿਆਂ ਹੋਇਆ ਕੇਲਾ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਅੱਠ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਕਸ਼ੀਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 150 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਦੋ ਕੇਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਸਤ, ਪੇਚਿਸ, ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲਿਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਜਾਮਣ :** ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਰ-ਵਾਰ

ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਮਣ ਦੀ ਗਿਟਕ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਗ੍ਰਾਮ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਕਰੀਬ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ 20 ਦਿਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨੀ ਦਸਤ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਮੰਜਨ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦੀ ਹਰੀ ਛਿੱਲ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ ਮੰਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਅੰਗੂਰ :** ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਰਕਰਾ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਕਰਕੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮੁੱਠੇ ਵਿਚ ਰਗੜ ਕੇ ਮੰਜਨ ਬਣਾ ਲਓ। ਬੀਜ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 2 ਗ੍ਰਾਮ 15-20 ਦਿਨ ਤੱਕ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਮਿਰਗੀ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤਾਜ਼ੇ ਅੰਗੂਰ ਦਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਰਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਪੇਟ ਦਾ ਬੇਵਜੂਹ ਫੁਲਣਾ, ਕਬਜ਼, ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



**ਸੇਬ :** ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਸੇਬ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਲਾਗ ਚੁਭਾ ਦਿਓ। 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਲਾਗ ਕੱਢ ਕੇ 1 ਲਾਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਸੇਬ ਕੱਟ ਕੇ, ਲੂਣ ਲਗਾ ਕੇ 15 ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਸਿਰਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਸੇਬ ਕੱਟ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਛਿੱਲੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

-ਮੈਂ: ਅਹਤਸ਼ਾਮ ਅਲੀ 'ਸ਼ਾਦ'

# ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਖਰੋਟ ਖਾਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੋਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੈਟਿਨ ਨਾਂਅ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਅਖਰੋਟ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਖਰੋਟ ਵੀ ਸਟੈਟਿਨ ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਖਰੋਟ

ਜਾਂ ਮੇਡ ਡਾਇਟ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਸ਼ਰਤ ਨਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ (15 ਗ੍ਰਾਮ ਅਖਰੋਟ, 7.5 ਗ੍ਰਾਮ ਬਦਾਮ ਅਤੇ 7.5 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈਜ਼ਲਨਟਸ)। ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਡਾਇਟ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੀ-ਫੂਡ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫੈਟਸ ਵਰਗੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਸੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਨਟਸ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਫੂਡ ਟਾਪ 'ਤੇ ਆਇਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਜਿਨ ਐਲਿਵ ਆਇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਡਾਇਟ ਦਾ ਨੰਬਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਇਕ ਮਾਤਰ ਨਟਸ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚ ਅਲਫਾਲਿਓਨਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਲੋਕ ਮੱਛੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਖਰੋਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਲਾਇਨਿੰਗ (ਐਂਡੋਥੀਲੀਅਮ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

-ਵਿਊਚਰ ਮੀਡੀਆ ਨੈਟਵਰਕ

# ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਹਿਮ ਹਾਇਪੋਕੋਨਡਰੀਆ

ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਦਮ ਤੋੜ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਕੇ ਹੱਸਣਾ, ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ-ਖਾਂਦੇ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਡਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਡਰ ਕੇ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾ ਕੇ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਫੰਡਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਇਪੋਕੋਨਡਰੀਆ ਤਨ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ 'ਮੈਡ ਕਾਉ' ਰੋਗ ਫੈਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।





ਇਸ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਫਿਲਮ 'ਦੁਰਬੀਨ' ਰਿਲੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿੱਚ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦਾ ਟੀਜਰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਲਮ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। 27 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਰਚਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਤਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦਾ ਆਮ ਫਿਲਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਇਹ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੇ ਦੋ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਰਚਿਤ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦਮ ਰੱਖਦੀ ਇਹ ਫਿਲਮ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦੇ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਦਾ ਚੁੱਕੇਗੀ। 'ਆਜ਼ਾਦ ਪਰਿਦੇ



ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਫਿਲਮ ਇਕ ਪਿੰਡ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਪੇਂਡੂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿਚਲਾ ਇਹ ਪਿੰਡ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਜ਼ਰੀਏ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਜੱਸ ਬਾਜਵਾ ਬਤੌਰ ਹੀਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਣਗੇ। ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸੀਰੀਜ਼ ਜ਼ਰੀਏ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਟਿਆਰ ਜੈਸਮੀਨ ਬਾਜਵਾ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਨਮੋਹਕ ਪ੍ਰੇਮ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜਿੱਤਣਗੀਆਂ। ਕਿ ਇਹ ਫਿਲਮ ਆਮ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਹਟਵੀਂ ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫਿਲਮ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਕ ਨਾਮਵਰ ਫਿਲਮ ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ

# ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦਾ ਵੀ ਦਿਖਾਏਗੀ 'ਦੁਰਬੀਨ'

ਫਿਲਮਸ' ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਜੁਗਰਾਜ ਬੱਲ, ਸੁਖਰਾਜ ਰੰਧਾਵਾ ਅਤੇ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਵਿਰਕ ਦੀ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਭਲਵਾਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਹਿੱਟ ਫਿਲਮਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਸੁਖਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਨਿੰਜਾ, ਜੱਸ ਬਾਜਵਾ, ਵਾਮਿਕਾ ਗੱਬੀ ਅਤੇ ਜੈਸਮੀਨ ਬਾਜਵਾ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕਰਮਜੀਤ ਅਨਮੋਲ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗਾਧੂ, ਹਾਰ ਬੀ ਸੰਘਾ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਾਜਨ, ਹੋਬੀ

ਪਾਲੀਵਾਲ, ਗੁਰਿੰਦਰ ਮਕਨਾ, ਰਣਦੀਪ ਭੰਗੂ, ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਰੂਪੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਚਿਹਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਲਮ ਕਾਮੇਡੀ, ਰੁਮਾਂਸ ਅਤੇ ਡਰਾਮੇ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ

ਫਿਲਮ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਜਾਇਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਛਾਪਾ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਨ।

ਨਿੱਕੇ' ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਨਾਮੇ ਪਰਦੇ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਫਿਲਮ 'ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ-3'



ਸਿਮਰਜੀਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿਨੇਮੇ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ ਪਛਾਣਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੈ ਜਿਸਨੇ 'ਅੰਗਰੇਜ਼' ਫਿਲਮ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ' ਲੜੀ ਦੀਆਂ ਸੁਪਰਹਿੱਟ ਫਿਲਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ। ਸਿਮਰਜੀਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਸੇ ਲੜੀ ਦੀ ਅਗਲੀ ਫਿਲਮ ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ 3 ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਟਿਆਲਾ ਮੋਸ਼ਨ ਪਿਕਚਰਜ਼ ਅਤੇ ਵਾਇਕੋਮ ੧੮ ਸਟੂਡੀਓ ਦੇ ਬੇਨਰ ਹੇਠ ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ, ਡਾਇਲਾਗ ਤੇ ਸਕਰੀਨ ਪਲੇਅ ਜਗਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਅਤੇ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਲਹੇੜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਏ ਟਰੇਲਰ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਬੇਹੱਦ ਪਿਆਰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਤੀ ਤਾਜਗੀ ਭਰੀ ਕਾਮੇਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਾ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਕੰਜੂਸ ਬਾਪੂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਭੂਤ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਡਰਾਮਾ ਉਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਭਾਰੂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫਿਲਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸ਼ਕ ਵਾਮਿਕਾ ਗੱਬੀ ਅਤੇ ਐਮੀ ਵਿਰਕ ਦੀ ਜੋੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰਦਾਰ ਸੋਹੀ, ਨਿਰਮਲ ਰਿਸ਼ੀ, ਨਿਸ਼ਾ ਬਾਨੋ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਾਜਨ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਭੰਗੂ, ਬਨਿੰਦਰ ਬਨੀ, ਕਾਕਾ ਕੋਤਕੀ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਚਹਿਲ ਆਦਿ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਅਹਿਮ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਏ ਹਨ। ਫਿਲਮ ਦਾ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਹਰ ਵਾਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਨਮੋਹਨਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਮਨੀਤਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਰਮਨੀਤਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਵਾਈਕੋਮ ੧੮ ਸਟੂਡੀਓ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਲਮ ੨੦ ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਨੇਮਾ ਘਰਾਂ 'ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਵੇਦਾ

## ਤਾਜਗੀ ਭਰੀ ਕਾਮੇਡੀ ਅਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਵੇਗੀ ਫਿਲਮ 'ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ-3' - ਸਿਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਸਿਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਖੇਤਰ 'ਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕਈ ਵੱਡੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਹੀ ਸਿਨੇਮੇ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਟੋਹ ਕੇ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਐਮੀ ਵਿਰਕ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ 'ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ' ਬਣਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲੀ, ਅੱਜ ਕੱਲ ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਮੀ ਵਿਰਕ ਤੇ ਵਾਮਿਕਾ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਫਿਲਮ 'ਨਿੱਕਾ ਜ਼ੈਲਦਾਰ 3' ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਿਹੇ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਵਾਈਕੋਮ 18 ਸਟੂਡੀਓ ਅਤੇ 'ਪਟਿਆਲਾ ਮੋਸ਼ਨ ਫਿਲਮਜ਼' ਨਿਰਮਾਤਾ ਅਮਨੀਤਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਰਵਨੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਭਲਹੇੜੀ ਅਤੇ ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਦਾ ਟ੍ਰੇਲਰ ਬੀਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਸਿਮਰਜੀਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਫਿਲਮ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਜਗੀ ਭਰੀ ਕਾਮੇਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਾ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਕੰਜੂਸ ਬਾਪੂ ਦਾ ਆਪਣੇ



ਵਿੱਚ ਭੂਤ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਡਰਾਮਾ ਉਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਭਾਰੂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫਿਲਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਕਾਮੇਡੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਾ ਹਸਾ ਕੇ ਦੂਹਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਐਮੀ ਵਿਰਕ, ਵਾਮਿਕਾ ਗੱਬੀ, ਸੋਨੀਆ ਕੌਰ, ਨਿਰਮਲ

ਰਿਸ਼ੀ ਸਰਦਾਰ ਸੋਹੀ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਾਜਨ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਭੰਗੂ, ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਨਿਸ਼ਾ ਬਾਨੋ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਚਹਿਲ, ਹਰਦੀਪ ਗਿੱਲ, ਜਗਦੀਪ ਰੰਧਾਵਾ, ਬਨਿੰਦਰ ਬਨੀ ਅਤੇ ਦਿਲਾਵਰ ਸਿੱਧੂ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਅਹਿਮ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਏ ਹਨ। ਇਹ ਫਿਲਮ 20 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ 'ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਫਿਲਮ 'ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ' ਵੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਫਿਲਮ ਨੇ ਸਿਮਰਜੀਤ ਦੀ ਝੋਲੀ ਕਈ ਵੱਡੇ ਇਨਾਮ ਪਾਏ।

ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ  
94638 28000

## ਰੰਮੀ ਰੰਧਾਵਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂਗਟ ਵੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ, 11 ਸਮਰਥਕ ਵੀ ਕਾਬੂ

ਮੁਹਾਲੀ: ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਐਲੀ ਮਾਂਗਟ ਨੂੰ 11 ਸਮਰਥਕਾਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਰੰਮੀ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਵੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸੀ ਜੋ ਜ਼ਮਾਨਤ 'ਤੇ ਰਿਹਾਅ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦਰਅਸਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਤਕਰਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਕਾਫੀ ਵਧ ਗਈ ਸੀ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਟੱਕਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਸੀ। ਭਖਦੇ ਮਾਂਗਟ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।

ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਲੜਾਈ ਨੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਲਿਆ ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਪੁਲਿਸ ਥਾਣੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਰੰਮੀ ਰੰਧਾਵਾ ਤੇ ਐਲੀ ਮਾਂਗਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹੋਈ ਗਹਿਮ-ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਨੋ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਮਾਮਲਾ ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਕਿ ਐਲੀ ਮਾਂਗਟ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮੁਹਾਲੀ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਰੰਮੀ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।



ਤੋਂ ਮੁਹਾਲੀ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਰੰਮੀ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

PREETNAMA  
ਪ੍ਰੀਤਨਾਮਾ  
ਖਰਾ ਸੱਚ  
Online and Print Media

# Newspaper Classifieds

**MATRIMONIAL  
PROPERTY  
RECRUITMENT  
NAME OF CHANGE  
BUSINESS**

It's time to  
Grow your Business  
Advertise with us...

**24 ਘੰਟੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ**

**www.preetnama.com**

**ਲੇਖ, ਰਚਨਾਵਾਂ, ਕਾਵਿ ਕਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਲੰਤ ਮਸਲੇ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰ  
ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

PREETNAMA  
ਪ੍ਰੀਤਨਾਮਾ  
ਖਰਾ ਸੱਚ  
Online and Print Media

preetnamausa@gmail.com

**Contact : +1 201-312-4180**

FREE ADMISSION

FREE PARKING, FREE FOOD-CAKE-PAAN TASTING  
FREE HENNA, PHOTOS, T-SHIRTS, BAGS & RAFFLES

Exclusive Events, Maliha Khan Makeup &amp; Aisha's Wedding Decor Present:

Sumit Arya &amp; Maliha Khan's

# DULHAN EXPO

*Bridal Show*Wedding Planning & Lifestyle Expos  
for  
The Sophisticated South Asian Bride

- ◆ 70 Vendors Per Expo; 100 Unique Ones Total
- ◆ Attend Both Expos for Maximum Choices
- ◆ Plan All Types of Events, Not Just Weddings

**LONG ISLAND**SUNDAY  
**Sept. 15** 2019  
12-6PM**MARRIOTT  
MELVILLE**

1350 Walt Whitman Road, Melville NY 11747

**NEW JERSEY**SUNDAY  
**Sept. 29** 2019  
12-7PM**DELTA HOTELS  
WOODBIDGE**(FORMERLY: RENAISSANCE WOODBRIDGE)  
515 US Highway 1S, Iselin, New Jersey 08830OFFICIAL VENDORS:  
Photo/Video: Ravinder Arora/John Martin/Fredy Alvarez; Sound: Exclusive Events  
Stage Decor: Aisha's Wedding Decor; Fashion Choreography: Karamjit BhinderMEDIA SPONSORS:  
Television & Radio: Hum TV, B4U Network, ARY, Aaj Tak, ITV Gold, India Life TV,  
AwesomeTV, Easy96.com, Swaarg Sangeet Radio, AWSM Radio  
Magazines: Little India, Gujarat Darpan, Za's Pages, India Life & Times, Tiranga  
Newspapers: Desi Talk, Apna Punjab, Weekly Probash, Urdu Times, Preetnama  
Online Media: ApneeCommunity.com, Sulekha.com, NJWedding.comWedding Planning . Designer Fashion Shows  
Live Entertainment . Tons of Free Amenities  
Jewelry/Fashion Shopping . Open to Public16 Years . 92 Expos  
8 Expos Per Year  
65-75 Booths Per Expo  
All Wedding Service Providers Under 1 Roof:  
Mandap Designers, Florists, Lighting,  
PhotoBooths, Deejays, Vocal Artists,  
Instrumentalists, Dancers, Cake, Makeup  
Artists, Mehndi Artists, Fashion Designers,  
Jewelers, Invitations, Limousines, Paan,  
Horse & Carriages, Casual Fashion/Jewelry  
& Much MoreCOME PLAN YOUR  
Weddings  
Receptions  
Birthdays  
Anniversaries  
Sweet Sixteens  
Graduations  
Retirements  
Corporate Events  
Baby ShowersFor Booths/Stalls at DulhanExpos,  
and other Marketing Ideas, Please Call/Text **SUMIT ARYA:****1.844.4DULHAN  
732.754.1894**For FREE Entry Passes, Directions & Additional Information,  
Please Visit our Website:**DulhanExpo.com**DulhanExpo provides it's Vendors a Promotional Platform & the Brides/Visitors a 1-Stop Shopping Convenience.  
Dulhan Inc. is not responsible for any Claims made by the Vendors & Delivery of Raffles and/or Deals offered by them.  
Please spend time Evaluating their Talent, Quality and Professionalism and Check all the References before Hiring them.Rabhishek Sharma  
PHOTOGRAPHY  
Makeup: Asiana Bridal & Training Academy