

Monthly Magazine | Issue 27 | September 2024  
Chief Editor : Varinder Ubhi, Phone : (510) 943-8037

Website : [www.usapunjabtoday.com](http://www.usapunjabtoday.com)  
Email : [sargamtv@gmail.com](mailto:sargamtv@gmail.com)

# USA TRUCKING & TRAILER

FOR ADVERTISEMENT PLEASE CALL  
**510-943-8037**



MARRIAGE  LAGAN . COM

MARRIAGE LAGAN IS A LEADING MATRIMONIAL MATCHMAKING SERVICE PROVIDER.  
DREAM IT. BELIEVE IT. MAKE IT HAPPEN!

**CALL : VARINDER (510) 943-8037**

Our matrimonial service to all major cities and states of America, Canada, United Kingdom, Australia and Europe.







LISTEN AND WIN LUNCH EVERY WEEK AND RETURN TICKET TO INDIA EVERY YEAR



# Hello BAY AREA

Every Saturday at 12 PM to 1 PM

with **Varinder**

Call : 510-943-8037, Email : sargamtv@gmail.com

on **RADIO ZINDAGI 1550 AM**  
SAN FRANCISCO | SAN JOSE

SPONSORED BY :  
MARRIAGELAGAN.COM AND  
USA PUNJAB TODAY NEWSPAPER



## SINGH MEDICAL CLINIC

**SERVICES PROVIDED** • FAMILY PRACTICE - LABORATORY SERVICES - REFERRAL TO SPECIALIST -  
MULTILINGUAL STAFF - SPANISH, PUNJABI, ENGLISH

**PROGRAMS AVAILABLE**

- ◆ Immigration Physical
- ◆ Covid 19 Testing
- ◆ Truck Driver Physical
- ◆ Citizenship Assistance

**TIMING** : McFarland : Mon-Fri : 8am-5pm | Bakersfield : Wed, Fri, Sun : 1pm-6pm

3905 HUGHES LANE STE E1 BAKERSFIELD CA 93304

TEL : 661-827-1033 FAX : 661-827-1138

**Manbir Singh MD FACP**

### REAL ESTATE AND MORTGAGE (COMMERCIAL, RESIDENTIAL, HARD MONEY) UNDER ONE ROOF :



- SBA Financing on Business
- Conventional Commercial Financing
- FHA Financing with 3.5% down
- Conventional Financing
- Jumbo Financing
- Home Equity Loans
- Bank Statement Loans
- Loans for Foreign Nationals
- 'Dreams for All' programs-up to 20% Down Payment Assistance



Please Call for any Commercial, Business, Residential Real Estate or Financing Questions.

**Sanjeev Verma**

DRE#01450579  
NMLS#291587

Cell : 916-320-8820

Cell : 408-676-8820

sverma.realtor@gmail.com

www.sverma-realtor.com

**Manpreet Gill**

DRE#01869924  
NMLS#357073

Cell : 916-690-4743

manny2gill@gmail.com

www.mgill-realtor.com

**7412 Elsie Avenue, Sacramento CA 95828**





# 4 LESS INSURANCE SERVICES INC

California Dept of Ins Lic # 0B80262



**GET AN INSTANT ONLINE  
RATE IN UNDER  
2 MINUTES NOW!**

Instant  
Quote  
by  
Phone

**LOSS RUNS NOT REQUIRED  
TO QUOTE!**

**WE SPEAK PUNJABI  
TEXT US AT 559-250-3114**

## WE CAN HELP WITH

- DMV and DOT Violations
- Conditional Safety Rating
- OOS or Insurance Cancellations
- Previous Claims
- New Ventures and New CDL Drivers

## WE SPECIALIZE IN:

- Refer Haulers
- Dry van
- Local
- Long Haul

## COVERAGE AVAILABLE

- Unlimited Towing and Storage
- Refer Breakdown
- Trailer Interchange
- Non Owned Trailer
- Roadside Assistance
- Downtime Reimbursement
- GAP Coverage

## ADDITION SERVICES

Down Payment  
Assistance Available

 **559.691.8585**

**Iqbal Singh/ Agent**





# 4 Policies Every Fleet Safety Program Should Have

**Rules,** policies, and procedures are not “safety.” Safety and accident prevention come down to human behaviors. After all, rules won’t always stop your drivers from making unsafe choices.

Having said that, it’s important for a company that puts non-CDL or light-duty vehicle drivers on the road to have an explicit fleet safety policy. A fleet safety policy and related fleet safety programs will protect you from litigation and set the standard in place for your employees.

A fleet safety policy consists of rules and guidelines directly related to driving a company vehicle.

## Why is a Fleet Safety Policy Important?

Your drivers put your company at risk.

The fact is, driving is the most dangerous thing your employees do. They likely don’t see themselves as drivers. They see themselves as plumbers, electricians, pest control specialists, or sales reps. That’s not the full picture, though.

Your employees must drive in order to complete their job, and in doing so, they face tremendous risk.

This means you face risk as well. When your drivers have collisions, you must deal with the aftermath. A fleet collision means:

- Rising insurance premiums
- Workers’ comp
- Court visits
- Fines
- Lawsuits
- Damages to vehicles
- Potentially serious or fatal injuries

These all fall under the umbrella of “cost of loss.”

To improve profits, it’s crucial to reduce your cost of loss. This is most effectively done by hiring safe employees and training them to be defensive drivers.

However, another important aspect of reducing cost of loss is having fleet safety policies in place. Fleet safety policies explicitly state what your drivers can and cannot do behind the wheel.

They explain what will happen as a result of breaking the policy. And, they protect you from litigation in the event that a driver has an accident.

## The Four Fleet Safety Policies You Must Implement

Creating fleet safety policies is crucial to preventing accidents and reducing your liability. But where to begin?

These are the top four safety policies that every fleet

should have:

- 1) Journey management
- 2) Distracted driving
- 3) Seat belts
- 4) Drugs & alcohol

## 1. Journey Management

A journey management policy covers things like pre-trip and post-trip vehicle inspections, schedules, routes, and emergency procedures.

The goal of a journey management policy is to ensure your drivers minimize their risk of breakdowns and other emergencies on the road. These emergencies are expensive and often dangerous.

Here is a sample of a journey management policy you can use:

(Name of Company) prioritizes safety. Therefore, all employees of (Name of Company/Organization) must complete a pre-trip vehicle inspection form before operating their work vehicle at the start of their shift and have their supervisor sign it. An employee will not drive a vehicle that is deemed unsafe for the road. Supervisors are responsible for

**(Contd. to next page)**

# 4 Policies Every Fleet Safety...

deeming vehicles unsafe and for overseeing repairs. Supervisors are also responsible for giving employees their route, destination and/or travel schedule and employees are to check-in (insert frequency). In case of an emergency, employees are to call 911, if needed, and their supervisor once it is safe to do so. Failure to comply with these policies may result in immediate termination.

## 2. Distracted Driving

Distracted driving is the leading cause of accidents in the U.S. Most notably, distracted driving includes texting and driving. However, it also includes talking with a hands-free device, day-dreaming, rubbernecking, talking to passengers, eating or drinking while driving, and much more.

Distracted driving causes serious and even fatal accidents. As a company with non-CDL drivers, you have a moral obligation to prevent distracted driving. You also have a financial incentive.

Your distracted driving policy should include examples of distracted driving, a strict no-phones policy, and resulting punishments for breaking the policy.

Here is a sample policy:

(Name of Company) recognizes that distracted driving poses a massive threat to safety. Therefore, (Name of Company) requires all employees to be attentive, defensive drivers and prohibits any form of distracted driving. If an employee is found to be breaking any of the following policies, the employee may be immediately terminated:

Employees are prohibited from texting while driving

Employees are prohibited from talking on the phone or hands-free device while driving

Employees are prohibited from programming their GPS while driving

Employees must turn off their cell phones and stow them away while driving

If an employee needs to make a call, the employee must find a safe place to pull over and make the call from there

Employees who are driving must not eat or drink while the vehicle is in motion, rubberneck/gawk at scenes on the side of the road, or engage in any other activity found to increase the risk of collisions

If an employee causes a collision and is found to be at fault due to distracted driving, the employee will be terminated.

## 3. Seat Belts

Today, the use of seat belts are so common that we won't go into much detail. Simply put: your drivers' risk of death greatly increases when they refuse to wear a seat belt.

Here is a sample policy you should use:

(Name of Company) recognizes that seat belts are a matter of life or death. We prioritize safety and require that our employees do the same. Therefore, all employees of (Name of Company) must wear seat belts when operating a company-owned vehicle, any vehicle on company premises or any vehicle on company business. If an employee is in the vehicle and the vehicle is turned on, the employee must



wear a seat belt. All occupants are to wear seat belts or, where appropriate, child restraints when riding in a company-owned vehicle, or in a personal vehicle being used for company business. Supervisors are responsible for doing seat belt checks before a vehicle pulls out of the lot. Failure to comply with any part of this policy may result in immediate termination.

## 4. Drugs & Alcohol

Similar to seat belt usage, this one is obvious. Drug and alcohol use by drivers greatly increases the risk of collision. This includes alcohol, marijuana, stimulants, depressants, and more. It also includes over-the-counter cough medicine that causes drowsiness. Just because it's legal does not make it safe.

Sadly, though, drug and alcohol use while driving is common in many industries. You must protect yourself and your employees from this with a drug and alcohol policy.

Here is a sample:

(Name of Company) prioritizes safety and requires its employees to as well. Therefore, the consumption of alcohol or illegal drugs by any employee during "duty hours" is prohibited. Duty hours consist of all working hours, including break periods and on-call periods, whether on or off company premises. The consumption of alcohol or illegal drugs while performing company business or while in a company facility is prohibited. The possession of alcohol or illegal drugs on company grounds or in a company vehicle is also prohibited. If an employee is taking legal drugs or medication that could affect that employee's ability to drive, the employee must inform the appropriate manager or supervisor. Failure to comply with any part of this policy may result in immediate termination.

As a side note, it's also important to implement drug and alcohol testing for your drivers. You may be required to do so by state or federal laws. Even if you aren't, it is strongly advised to implement testing:

- At time of hire
- Post-accident
- Randomly throughout the year

## How to Turn Your Policies Into a Fleet Safety Program

Fleet safety policies are crucial for establishing expectations, rules, procedures, and punishments regarding safety. But unfortunately, on their own, they do little to prevent accidents.

You need to turn your policies into a fleet safety program.

Create employee education, training, and coaching protocols to ensure your policies are being carried out. Beyond that, if you're serious about preventing accidents, you need to implement safety and defensive driving training for your employees.

World-class safety organizations follow this training cycle:

- Online defensive driving training for new-hires
- In-person safety training over the first few days on the job
- Monthly safety meetings focused on a specific and important safety topic

If you implement this fleet safety program, you will have a drastic reduction in accidents, injuries, and cost of loss. The money you save will double what you invested to put this program into place.

Invest in a holistic fleet safety program to back up your policies.





# 3 Tips for Improving Collaboration with Service Shops

**Collaboration** is a key component in fleet operations, but when working with third-party service shops, communication issues can arise, leading to missed work, repeated work, extended downtime, and inaccurate billing.

Technologies such as fleet management software can help fleets take advantage of a large maintenance provider network while improving service-related communication, auto-approving common service tasks, and consolidating billing, reducing downtime.

## Tackling the Core Challenges of Outsourcing

For many fleets, cost and resource availability play heavily into the decision to outsource maintenance. For widespread trucking fleets that's often going to be the best

option, at least for some locations.

Unfortunately, a breakdown in communication around maintenance and repairs is one of the main contributors to a bad — and costly — overall experience.

Umair Tahir, director of fleet for Georgia-based delivery and logistics company DeliverOL, found out first hand just how frustrating these communication breakdowns can be.

“When I first started, we were using a thousand different shops,” he says. “I ended up assigning everything to Pep Boys National level, so no matter where we are in the country, we have that account and can just send vehicles over,” he explains.

Before adopting fleet management software, Tahir says shops always called or emailed, which caused some problems.

“If I didn't like something — didn't like the price, something didn't need to be done, or they had recommendations — I had to email them back. They had to change it, then email me back again until we figured it out.

“We started losing things here and there — papers got misplaced for work that was done. We couldn't keep up with warranty parts. We'd sometimes get five or six emails just for one repair order. That was a headache. It was a mess for one person to try to handle shops across the entire country.”

While consolidating all service work to one chain can greatly help reduce communication issues, building a strong relationship with the shop (or shops) you use is pretty much make-or-break for a successful partnership.

**(Contd. to next page)**

# 3 Tips for Improving Collaboration...

Part of this includes selecting the right shop and working with them to get a clear understanding around expectations, including discount tiers, timely scheduling, and triaging of high-priority repairs.

## Maximizing the Benefits of a Fleet Management System

After implementing a fleet management system and using the software's maintenance shop integration feature, Tahir saw massive improvements in shop collaboration.

"I've definitely gotten a lot more 'in it' with the shops, understanding their process — how fast they can do things," he explains.

"We still communicate all the time. [FMS] doesn't detract from that. We still talk on almost a daily basis about what's coming in and timelines. The guys at the shops are usually like, 'We got you; we know how you are,' because they start knowing you, and you start knowing them regarding the way you like to do things, how they like to do things, prices you've set, and the like."

No matter what tactic you're using to track asset service, here are a few key tips for improving collaboration with shops:

### 1. Streamline and Consolidate Communication

Keeping service information together — and organized — makes life a whole lot easier, on both the fleet and shops.

Robust maintenance spreadsheets are a great resource for fleets not using any maintenance management solutions but still needing to track a significant volume of service data. You can even add any necessary notes around services performed, such as shop recommendations for added service tasks.

Having this data readily available can help fleets address issues earlier based on the asset's service history and notes accumulated from the shop.

With the right fleet management and maintenance software, shops can communicate within digital repair orders if they have additional notes or recommendations.

This is especially convenient when an asset arrives at a shop for a repair and the shop sees the asset has a scheduled preventive maintenance service coming due soon. They can tack those maintenance tasks onto the repair order for approval, which cuts down on the asset's overall time in the shop.

Fleets can also set auto-approvals for repair orders based on service type or cost for more expedient service. A recent benchmarking report showed that FMS users experience an average issue resolution time of 1.68 days.

### 2. Track Service Histories to Estimate Service Duration

This tip goes hand-in-hand with setting expectations with shops. For a realistic measurement of service task durations, it's important to look at both service histories to get an average estimate and shop-related downtime. Shop-related downtime will give you a good idea of inefficiencies in the service process, whether that's having



drivers sit around waiting on an invoice payment to go through, inability to take emergency repairs on the fly, or poor scheduling.

To determine shop downtime, compare average estimated service task duration against an asset's time in the shop — which is hopefully recorded on the repair order.

When using a good maintenance software program, this data is automatically collected. Fleets can set estimated service durations in repair orders so shops know the time you expect certain tasks to take.

You can even set and monitor assets statuses, such as in-shop or waiting for repair to stay on top of shop-related downtime and its source. Working with the shop around service task duration can help both parties determine reasonable service timelines that fit the fleet's needs while not overtaxing the shop's capacity.

### 3. Reduce Billing Issues

Paying per service rather than on a monthly basis can lead to production loss and feeds into shop-related downtime, especially if shops don't take payment over the phone. This can be a major pain point for drivers, since time is money. Some shops offer billing on a monthly basis, which can help fleets avoid the unnecessary wait time and get drivers back on the road sooner. Fleet management software can help fleets take advantage of a maintenance provider network with a built-in monthly billing cadence fleets can use to save time going back and forth about payments and reduce downtime. While applying these tips to your trucking fleet operation can save you a lot of time and money, they can also improve your working relationship with the shops you use. And better relationships can lead to major gains across the fleet.



# Jaspreet Singh

Attorney at law USA

Over 18 years of Legal Experience

## Specializes in :

- » USA Immigration » Citizenship » Green Card
- » Deportation Defense » Political Asylum
- » Detention Cases » Artists » Singers P3 Visas
- » Priest R1 Visas » Investor EB 5 Visas
- » L1 Business Visas » Family Law » Criminal Defense Cases

### Offices

#### New York

505 S Broadway Floor 1, Hicksville  
Phone : 718-533-8444  
108-14 Jamaica Ave,  
Richmond Hill, NY 11418

#### California : Fremont

3155 Kearney ST  
#248 Fremont  
Phone : 510-657-6444

#### Fresno

1625 E Shaw Ave  
122 Fresno CA 93710  
Phone : 559-271-5511

#### Sacramento

5855 Auburn Blvd  
Sacramento CA 95841  
Phone : 510-565-6920

#### Los Angeles

1013 N Begonia Ave  
Ontario CA 91762  
Phone : 909-331-4669

Email : [jaspresentsinghlawoffice@gmail.com](mailto:jaspresentsinghlawoffice@gmail.com)



# USA TRUCKING & TRAILER

Ph.510-943-8037, Email: [sargamtv@gmail.com](mailto:sargamtv@gmail.com)

## ADVERTISEMENT RATE LIST

Full Page Color Inside per Issue.....	\$800.00
Full Page Black & White Inside per Issue.....	\$750.00
Half Page Color Inside per Issue .....	\$700.00
Half Page Black & White Inside per Issue .....	\$650.00
Quarter Page Color Inside per Issue .....	\$600.00

# UBHI VIDEO & PHOTOGRAPHY



With more than  
**20 years**  
experience in  
San Francisco  
California

4K 6K Filming Videography Photography  
with Professional Photographer

**Contact : 510-943-8037**





# MATRIMONIAL



## MARRIAGE LAGAN.COM

### ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਮਰੀਕਨ ਨਾਗਰਿਕ ਰਾਮਗਰਹੀਆ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਜਨਮ 1984/5-10", ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਾਕਸ ਨੰ 101, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ', ਸੰਪਰਕ : +1 (510) 200-1772

**Looking for a Bride for American citizen Ramgarhia Sikh boy divorced from short marriage, No Kids. Born in 1984, Height 5'-10". Looking for American citizen or green card holder girl. Box No. 101 USA Punjab today. contact : +1 (510) 200-1772**

ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ 1992/6', Non drinker, Job in Hospital ਲਈ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। No Caste Bar, Education 4 years Biology Science, Pharmacy Tech., Lab Tech and EKG Tech., Well settled in Bay Area, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਤੇ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀ ਵਿਚਾਰਯੋਗ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, (510) 871-0324. ਬਾਕਸ ਨੰ 102, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ',

**American citizen Jat Sikh boy 1992/6'**, non drinker, Job in hospital, No Caste Bar, Education 4 years Biology Science, Pharmacy Tech., Lab Tech and EKG Tech., Well settled in Bay Area looking for girl. divorcee or visitor also observable. Contact (510) 943-8037, (510) 871-0324 box no. 102, USA Punjab today

ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਲੜਕਾ 1990/5-7", ਬਰਕਲੇ ਤੋਂ ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਕੇਮਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਮਾਈਕਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ, ਯੂ ਪੈਂਨ ਤੋਂ ਡੀਐਮਡੀ, ਲਮਾ ਲਿੰਡਾ ਤੋਂ ਐਮਡੀ, ਐਨੋਸਥੀਸੀਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਅਨਾਰਥਰ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਤੋਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲਈ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 104, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**Well educated boy 1990/5-7"** Graduate in molecular chemistry and microbiology from Berkeley, DMD from U pen, MD from Loma Linda. Residency from anarbor Michigan in anesthesiology, currently doing fellowship from Harvard University looking for girl. Contact : (510) 943-8037. Box No. 104, USA Punjab today.

ਹਿੰਦੂ ਬ੍ਰਹਮਣ ਲੜਕਾ 1979/5-11", H1B ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਰਹਿ ਰਹੇ, ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਮੁੰਬਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ, ਲਈ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ 35 ਤੋਂ 40 ਸਾਲਾ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਵਿਆਹ, ਜਾਤ, ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037. ਬਾਕਸ ਨੰ 113, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ',

**Hindu Brahmin Boy 1979/5-11"** living in USA on H1B visa, green card applied by company, belonging to Mumbai, looking for 35 to 40 years old girl from Sanskrit family, early marriage, no caste, education No bond. Contact : (510) 943-8037. Box No. 113 USA Punjab today.

ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨ 1993/5-9" ਰਵਿਦਾਸੀਆ ਲੜਕਾ, ਸਿੱਖਿਆ: ਬੀ.ਐਸ. ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ (ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ) ਤੋਂ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ, ਕੰਮ: ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਕੈਲਟ੍ਰਾਂਸ) ਵਿਖੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਲਈ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037. ਬਾਕਸ ਨੰ 114, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**American Citizen 1993/5-9"** Ravidasia boy, Education: B.S. Civil Engineering from California State University, Sacramento (Sacramento State University) Work : Transportation Engineer at The California Department of Transportation (Caltrans) looking for girl. Contact : (510) 943-8037. Box No. 114. USA Punjab today.

ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਰਾਮਗਰਹੀਆ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ 1995/5-6" ਬੇਅ ਏਰੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ, ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਸੀ.ਡੀ.ਐਲ. ਆਪਟੋਰ ਲਈ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 116, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**American Citizen Ramgarhia Sikh Boy 1995/5-6"** Living in Bay Area, High School Graduate, Retail Store Manager & CDL Operator looking for girl. Contact: (510) 943-8037, Box No. 116 , USA Punjab Today

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ 1992/5-9", ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਲੇਬ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਹੋਲਡਰ, ਲਈ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਵਿਧਵਾ (ਉਮਰ 27 ਤੋਂ 33 ਸਾਲ) ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 118, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**Sikh male residing in India 1992/5-9"**, Divorced, Diploma holder of Lab Technician, Looking for Divorced or widowed (Age 27 to 33 years) American Citizen girl. Contact : (510) 943-8037, Box no. 118, USA Punjab Today

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਲਈ  
[www.marriagelagan.com](http://www.marriagelagan.com)  
 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ  
 ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ

**VARINDER**  
**[510] 943-8037**

### ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ) ਰਹਿੰਦੀ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ 1996/5-3" ਲਈ ਰਾਮਗਰਹੀਆ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ (ਸਿਮੀ ਵੈਲੀ ਜਾਟ ਦਾ ਇਕੱਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 103, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**California (America) resident sikh girl 1996/5-3"**, looking for well educated Gursikh ramgharia family's boy. (willing to move to Simi Valley). Contact : (510) 943-8037. box no. 103 USA Punjab today.

ਅਮਰੀਕਾ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ 1994/5-3" ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਸੁਨਟ 'ਚ ਅਸਮਰਥ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਜਸਥਾਨ (ਭਾਰਤ) ਤੋਂ। ਸੁਨਟ 'ਚ ਅਸਮਰਥ ਵੀ ਵਿਚਾਰਯੋਗ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 106, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**USA Green Card Holder 1994/5-3" Sikh Girl, Hearing Impaired, Looking for Punjabi Sikh Boy. Family From Rajasthan (India). Hearing Impaired Also Considered. Contact : (510) 943-8037, Box No 106, USA Punjab Today**

ਭਾਰਤ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ 1982/5-5" ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਲਈ ਚੰਗੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ Bachelorette Degree ਕੀਤੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 109, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**Sikh girl 1982/5-5" living in India, divorcee, looking for Bachelorette Degree holder boy from good family background. Contact : (510) 943-8037, Box No 109, USA Punjab Today**

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸਿੱਖ ਡਾਕਟਰ ਲੜਕੀ 1990/5-3", ਜਨਮ ਸਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ), ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਜਨਮੇ ਡਾਕਟਰ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 110, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**Canada and America Citizen Sikh Doctor Girl 1990/5-3"**, Born Surrey (Canada). Looking for US Born Doctor boy. Contact: (510) 943-8037, Box No. 110, USA Punjab Today

ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ 1989/5-5", ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਜਨਮ ਸੇਲਮਾ (ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ), ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 112, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**US Citizen Sikh Girl 1989/5-5"**, Divorcee, Born in Selma (California), looking for Educated and and humble life partner of Jat Sikh Family. Local preferred. Contact: (510) 943-8037, Box No. 112, USA Punjab Today

ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ 1991/5-4", Communication Operator at Kaiser Permanent and Business Owner, ਲਈ ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 115, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**US citizen Sikh girl 1991/5-4"**, Communication Operator at Kaiser Permanent and Business Owner, looking for boy from good family. Contact: (510) 943-8037, Box No. 115, USA Punjab Today

ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ 1993/5-6" ਲਈ 6 ਫੁੱਟ ਕੱਚ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਮਰ 30 ਤੋਂ 37 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 117, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ',

**US Citizen Sikh Girl 1993/5-6"**, Looking for US Citizen Boy from Gursikh family. He should be 6 feet tall, Age between 30 to 37, Doctor, Pharmacist or Engineer preferred. Contact : (510) 943-8037, Box No. 117, USA Punjab Today,

ਭਾਰਤ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹਿੰਦੂ ਲੜਕੀ 1996/5-4" ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੀਤਾ, ਲਈ ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 120, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ',

**Hindu girl residing in India, 1996/5-4" Diploma in Pharmacist**, looking for boy from good family. Contact : (510) 943-8037, Box No. 120, 'USA Punjab Today',

### ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ 1957/5-6" ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : (510) 943-8037, ਬਾਕਸ ਨੰ 111, 'ਯੂ.ਐਸ.ਏ.ਪੰਜਾਬ ਟੂਡੇ'

**Jatt Sikh 1957/5-6" on work permit, looking for life partner.** Contact: (510) 943-8037, Box No. 111, USA Punjab Today





# PREVENTING VEHICLE THEFT

## Steering Clear of Theft: How to Protect Your Fleet Vehicles from Being Targeted

**Fleet** vehicles are not immune to theft, and you can find yourself at a loss if your drivers aren't careful.

July is National Vehicle Theft Prevention Month. To help protect your vehicle, the National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) is teaming up with the National Insurance Crime Bureau to provide information about vehicle security.

### Vehicle Theft Facts and Figures

First, let's take a look at the sobering statistics.

According to the National Insurance Crime Bureau, in 2023, more than one million vehicles were reported stolen. Overall vehicle thefts increased about 1% nationwide year-over-year from 1,008,756 in 2022 to 1,020,729.

Historically, passenger cars made up approximately 74% of all stolen motor vehicles. A motor vehicle is stolen

every 32 seconds in the United States, according to NHTSA.

According to the FBI, motor vehicle theft is the third most common property crime in the USA.

### Break-Ins Can Happen Anywhere

What's inside your fleet vehicle can be of great interest to criminals. It's not just expensive electronics that attract thieves; even a few dollars in your cupholder or cell phones and laptops left on a seat can be enticing.

While you might think high-crime areas are the main concern, that's not always the case. Criminals often walk up and down rows of parked fleet vehicles, looking through windows for anything of value in plain sight. Unfortunately, they often find something.

You can reduce your risk of a vehicle break-in by

following some simple but effective tips:

- Keep valuables out of sight. If your vehicle has a trunk, use it. If you drive an SUV or van without a trunk, stow smaller items under the seats and cover larger items if possible.
- Keep your cup-holder empty. Drivers often leave their cell phones or loose cash there, but that just gives a thief a reason to target your vehicle.
- Hide your Toll Transponders. While parked, put your electronic toll payment unit in the glove box. Just remember to take it out when you return to the vehicle.
- Always lock your doors. It sounds basic, but many drivers get into the unsafe habit of not locking their doors when parked in familiar surroundings. Yet,

**(Contd. to next page)**



# How to Protect Your Fleet Vehicles...

motorists have had items stolen from their vehicles parked in their own driveways. Never leave your parked vehicle unlocked, even briefly or someplace seemingly safe.

- Park safely. An attended lot or garage is best. If that's not an option, park closer to buildings and in a well-lit area.
- Remove luggage on arrival. On overnight stays, it's best to check in to your hotel and move the luggage out of your vehicle as soon as possible. If your room isn't ready yet, ask the front desk to store your bags in the meantime.
- Notice your surroundings. Be mindful of your environment and report any suspicious activity.

## How to Keep Your Company Vehicle Safe

Reduce the risks for fleet drivers and the companies they drive for by following these best practices to make vehicles less likely to be targeted:

- Know the danger zones. Anywhere you stop or slow down is a prime opportunity for carjacking. Intersections with a light or stop sign, parking garages, parking lots, gas stations, ATMs, driveways, and highway exit and entrance ramps. Stay vigilant in these areas.
- Lock your doors. Never leave your vehicle unlocked, even briefly and even in your own driveway or other familiar place.
- Close your windows. From a personal safety perspective, it's better to keep windows closed and use the air conditioning or open the vents.
- Stay focused. Be cautious when approaching or exiting your vehicle. Instead of looking at your phone, scan your surroundings. Have your keys in hand so you're not searching for them.
- Have an escape both in parking lots and on roadways. An escape option is as important for personal safety as it is for avoiding a crash. Leave room between your vehicle and the one in front of it, so you can move out of harm's way. Avoid situations where a vehicle is directly next to you on both sides.
- Be on guard. Don't assume that fender bender was unintentional. Remain in your vehicle with the windows rolled up, activate your hazard lights, and drive to a safe location to pull over. Once you've stopped, stay inside the vehicle and contact the police. This also applies if you suspect someone impersonating a police officer is trying to pull you over. An unmarked car or the absence of a uniform can be warning signs. While slowing down with your hazard lights on, call 911 to verify the legitimacy of the stop. Only open the window slightly to pass your license and registration through.
- Park with care. Well-lit garages and lots, especially those with an attendant, are usually the safest options. Avoid parking in isolated areas or near large objects where someone could hide.



- Never resist. Your safety is more valuable than any personal possession. If someone approaches you with force, do not resist or argue. It's often best to surrender your keys and leave the scene. If you're in the vehicle, try to exit from the passenger side to put more distance between you and the thief and facilitate a quicker escape. Each situation is unique, so always trust your instincts.

By implementing these precautions, fleet drivers and their companies can enhance their safety and reduce the risk of vehicle-related crimes.

## Ensure Compliance with Documentation

Before setting out on any route, fleet drivers must verify that the vehicle's registration and insurance documents are valid and present in the vehicle. This not only ensures compliance with legal requirements but also prepares drivers for any unforeseen inspections or incidents. Here are a few steps to follow:

- 1) Check the glove compartment: Make it a habit to check the glove compartment or designated document holder for the vehicle's registration and insurance papers before starting the vehicle.
- 2) Verify validity: Ensure the documents are up to date and not expired. This includes checking the dates on the registration and insurance cards.
- 3) Report missing documents: If any documents are missing or expired, report this immediately to your fleet manager or supervisor to obtain the

necessary replacements.

Taking these simple steps can help fleet drivers avoid potential fines, delays, and complications during their trips, ensuring a smooth and compliant operation for both themselves and the companies they drive for.

## What to Do if Your Vehicle is Stolen

If a fleet vehicle is stolen, it is crucial to take immediate action and contact the police immediately. Officers will file a stolen-vehicle report, and drivers need to remember to request a copy for the company's records. This report will be necessary for insurance purposes.

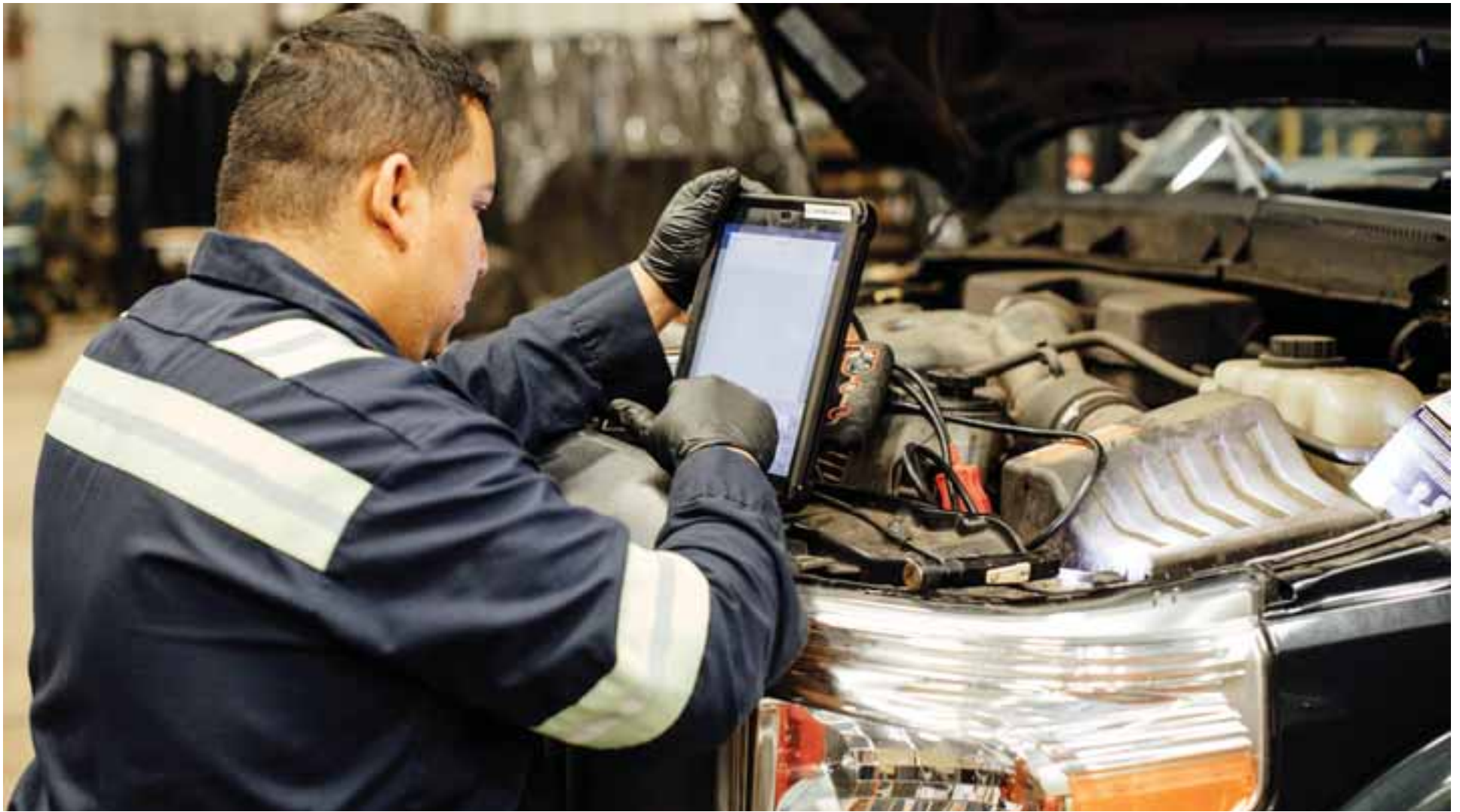
Next, notify the insurance company as soon as possible, ideally within the first 24 hours, to ensure timely processing of the claim. Prompt reporting helps both in the recovery process and in minimizing potential losses for the company.

NHTSA says you should provide the following information to the police:

- License plate number
- Make, model, and color of your vehicle
- Vehicle Identification Number (VIN) and any identifying characteristics

During the annual Vehicle Theft Prevention Month campaign held every July, NHTSA highlights the potential for motor vehicle theft, preventative measures that not only businesses should take, but consumers as well, the importance of addressing the vehicle theft problem, and its significant economic impact.





# Top Overlooked Maintenance Tips for Work Truck Fleets

**Every** fleet manager understands the value of proper truck maintenance. But challenges may differ depending on the type of trucks your fleet operates.

Medium-duty trucks have different needs than their light-duty counterparts. Here are some of the top maintenance issues fleets should be aware of for their work truck fleets.

## Top Light-Duty Truck Maintenance Issues

Angelo Cinquegrana, AVP field operations for Amerit Fleet Solutions, started things out by noting, "When it comes to light-duty trucks, the top three most overlooked maintenance-related items fleet managers should pay more attention to are coolant hoses, battery testing, and brake pad thickness where pads are not visible."

Mitchell Matsuo, director of fleet operations at Wrench, agreed, noting brake pad and rotor thickness are essential to monitor. "Vehicles carrying heavier loads of weight consume more braking energy to come to a stop. We see brake pads/rotors at their end of life much quicker than a consumer vehicle. We often hear from customers that the gradual wear of brake pads and rotors is something they stop noticing," he said.

Why does this matter?

"When the brakes finally go out or the braking power becomes a problem, it is sometimes too late," Matsuo said. "We frequently see brake pads and rotors that wore down to the point the brake caliper began to get worn away. Replacing a brake caliper is a much more expensive job than a brake pad and rotor replacement."

Another area to keep an eye on is suspension and

steering components.

"In the case of vans and trucks, fleet vehicles carry a lot of weight inside the vehicle on a more frequent basis than we typically see with consumer-owned trucks and vans. This heavier load inside these vehicles takes a toll on the suspension and steering components supporting the vehicle," said Matsuo. "We see these components become worn out or destroyed at a much higher speed and frequency compared to the equivalent vehicle owned by a consumer. I think many people assume these services are due on the same frequency as a consumer vehicle, but because of how the vehicles are used, suspension and steering services are needed more frequently."

Oil changes are also something that can often be neglected.

**(Contd. to next page)**



# Top Overlooked Maintenance...

“Oil is the lifeblood of a vehicle’s engine, and fleet vehicles are typically used to carry heavier weight loads. The heavier weight load puts further strain on most components of the vehicle, including the engine. Failure to stay on top of routine oil changes can lead to much more severe internal engine damage. Engine repairs are very expensive, and sometimes an entire replacement is needed if the damage is severe,” Matsuo said.

One overlooked item on a refrigerated light-duty truck would be the refrigeration unit.

“Aligning the truck preventive maintenance schedule to coincide with the chassis PM helps maintain both systems. Particular attention should be paid to the fluids, belts, and the electrical system,” said Scott Koch, district service manager for Thermo King.

Fleet vehicles are also often left idling quite extensively. “Vehicle idle time is an important factor to consider when assessing the frequency of oil changes. We have customers in the private security industry, first responders, and other companies where vehicles are idling nearly 24 hours a day. This wear of the engine oil is not captured on the odometer, but idling does cause a lot of degradation. In these circumstances, time is a more important factor to oil change adherence than mileage,” Matsuo added.

When looking at the light-duty truck segment, we’d be remiss if we didn’t touch on the growth of electric vehicles (EVs) and the challenges related to them.

“Fleets looking to implement EVs as a large portion of their fleet need to be ready for the unexpected,” said Ashlee Biggs, head of product marketing at Fleetio. “The infrastructure costs can also be overlooked when implementing an EV fleet. Charging stations are expensive, and if it’s necessary to have ‘quick charge’ stations, they draw a large amount of power, and logistics can become a problem. While this is not a direct maintenance-related item, it is an important consideration.”

Ensure there is a detailed plan already in place and acknowledge that maintenance will take some trial and error since there are many unknowns about the life cycle of EVs.

“The industry is still trying to pin down EV maintenance and systems reliability, and there is uncertainty around the supply chain for part replacements and whether manufacturers are ready for long-term maintenance support,” Biggs added.

## Top Medium-Duty Truck Maintenance Issues

One overlooked maintenance-related item for medium-duty trucks pertains to diesel-powered vehicles: diesel exhaust fluid. “Fluid levels need to be monitored by the driver and managed by a repair facility; otherwise, vehicles can be deactivated by the after-treatment systems,” said Biggs of Fleetio.

Biggs noted two other overlooked maintenance-related items: radar and collision avoidance assemblies and dashboard warning lights.



“For radar and collision avoidance assemblies, the sensors are very sensitive, and if they get out of alignment or fail, adaptive cruise control won’t work correctly and it’s expensive to remedy,” Biggs added. “A solution that pulls DTC codes into an online platform can get a potential issue on management’s radar before it becomes serious. For dashboard warning lights, it’s more about making sure drivers or operators are reporting warning lights as soon as they appear on a vehicle dashboard.”

Additional overlooked maintenance-related items fleet managers should pay attention to with medium-duty trucks are “battery testing, irregular tire wear, air filters, coolant hoses, and belts,” said Cinquegrana of Amerit Fleet Solutions.

Refrigeration unit utilization is typically high during the summer season and may not be available to perform the annual preventive maintenance.

“Scheduling preventive maintenance is vital to ensure proper operation of the unit before and after a busy season. In addition, it’s critical to complete an annual planned maintenance (PM) inspection. A thorough PM inspection will identify potential issues that could cause an

unexpected breakdown,” said Freddy Muñoz, strategic account manager for Thermo King.

Muñoz added properly aligning the chassis PM with the refrigeration unit will reduce downtime and ensure both systems are regularly looked at and maintained.

“Additionally, if possible, scheduling PMs to revolve around higher and lower ambient conditions will prepare your units to perform as designed,” Muñoz added. “At this time, you should also verify the condition of critical components such as belts, batteries, and air, oil, and fuel filters.”

Other maintenance tasks Munoz of Thermo King noted include:

- Inspect defrost drain hoses and flapper valves for dirt and debris.
- Check the unit for loose, frayed, or chaffing wiring.
- Examine doors and hardware.
- Look over software updates to ensure the unit is running on the latest software version.
- Complete a visual inspection of the unit for signs of leaks, i.e., refrigerant, oil, and coolant.
- Perform a “quick refrigerant level check.”



# ‘ਸਿੱਖ ਰਾਜ’ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਰਹੀਆਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ

**ਮਹਾਰਾਜਾ** ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਨਾ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਦੱਖਣ ਵਲੋਂ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕੀਤੀ, ਨਾ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਅਬਦਾਲੀ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸਰਦਾਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ੇਰ (ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ) ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਲਾਹੌਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਲੱਦਾਖ ਤੱਕ ਝਾਕਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕੀਤੀ। ‘ਦੱਗ-ਏ-ਖੇਬਰ, ਜਿਥੋਂ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ‘ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਲੱਦਾਖ ਤੇ ਚੀਨ ਤੱਕ ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ‘ਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਨੂੰ ਚੁਫੇਰਿਓਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਤੇ ਧਾੜਵੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਾਜ ਸਮੇਂ ਸਲਤਨਤ ਦਾ ਘੇਰਾ 1 ਲੱਖ 45 ਹਜ਼ਾਰ ਵਰਗ ਮੁਰੱਬਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ 3 ਕਰੋੜ 24 ਲੱਖ 75000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ‘ਜੰਗਨਾਮਾ’ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਬੰਦ ‘ਚ ਇਉਂ ਭਰਦਾ ਹੈ:

‘ਮਹਾਂਬਲੀ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੋਇਆ ਪੈਦਾ,  
ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਮੁਲਖ ਹਿਲਾਇ ਗਿਆ  
ਮੁਲਤਾਨ, ਕਸ਼ਮੀਰ, ਪਿਸ਼ੌਰ, ਚੰਬਾ,  
ਜੰਮੂ, ਕਾਂਗੜਾ ਕੋਟ, ਨਿਵਾਇ ਗਿਆ  
ਤਿੱਬਤ ਦੇਸ਼ ਲੱਦਾਖ ਤੇ ਚੀਨ ਤੱਕੀ,  
ਸਿੱਕਾ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਚਲਾਇ ਗਿਆ  
ਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦਾ ਜਾਣ ਪਚਾਸ ਬਰਸਾਂ,  
ਹੱਛਾ ਰੱਜ ਕੇ ਰਾਜ ਕਮਾਇ ਗਿਆ’

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ‘ਚ ਵੰਡ ਕੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਸਮਾਂ ਸੰਨ 1799 ਤੋਂ 1809 ਤੱਕ ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬ ‘ਚ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ‘ਚ ਸਤਲੁਜ ਅਤੇ ਜਿਹਲਮ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚੋਂ ਕਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਸਨ। ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਮਾਂ ਸੰਨ 1809 ਤੋਂ 1822 ਦਰਮਿਆਨ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਾਜ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਅਤੇ ਲਾਹੌਰ ਤੱਕ ਖ਼ਾਲਸਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਝੁਲਾ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਾਕਮ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਤੀਜੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਨ 1824 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 1839 ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣੇ ਤੱਕ ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ‘ਸਰਕਾਰ-ਏ-ਖ਼ਾਲਸਾ’ ਦੇ ਝੰਡੇ ਦੱਗ-ਏ-ਖੇਬਰ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ



ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਇਕ ਮਿਸਲ ਦੇ ਸਰਦਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਤੱਕ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੈਅ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿੱਖ ਮਿਸਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਕੜੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ, ਉੱਥੇ ਉਸ ਨੇ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਮੁਲਤਾਨ, ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਤੰਤਰ ਮੁਸਲਿਮ ਹਾਕਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ। ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਉੱਤਰ ਵਲੋਂ ਹਿਮਾਲਿਆ ਪਰਬਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਸਿੰਧ ਦੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਸਿੰਧ ਦਰਿਆ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ 991 ‘ਚ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਜੈ ਪਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਨੰਦਪਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਇਕਲੌਤਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 800 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿੰਧ ਅਤੇ ਦੱਗ-ਏ-ਖੇਬਰ ਵਲੋਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ‘ਤੇ ਕਾਠੀ ਪਾਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਰਾਜ ਕੀਤਾ।

ਸੰਨ 1834 ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਲਾਹੌਰ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੰਮੂ ਰਿਆਸਤ ਦੀ ਫ਼ੌਜ ਨੇ ਲੱਦਾਖ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੁਹੰਮ ਦੀ ਕਮਾਨ ਜਰਨੈਲ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਤਿੱਬਤ ‘ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ‘ਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਇਸ ਅੱਖੇ ਕੰਮ ਲਈ ਹੁੰਗਾਰਾ

ਨਹੀਂ ਭਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਦਾਖ ‘ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ‘ਚ ਮਾਨ ਸਰੋਵਰ ਝੀਲ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਫ਼ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਕਾਰਗਿਲ ਦੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਵੀ ਬਾਲਟਿਸਤਾਨ ‘ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਲਿਆ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਰਾਜਾ ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਜ-ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੰਨ 1841 ‘ਚ ਜਰਨੈਲ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੱਡੇ ਫ਼ੌਜੀ ਦਲ ਨਾਲ ਪੁਰਾਂਗ (ਤਿੱਬਤ) ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਜੰਮ ਕੇ ਲੜਾਈ ਹੋਈ। ਜਰਨੈਲ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਚਲਾ ਗਿਆ ਪਰ 12 ਦਸੰਬਰ ਸੰਨ 1841 ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਘਿਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦੁਸ਼ਮਣ ਫ਼ੌਜ ਨਾਲ ਸੂਰਮਗਤੀ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੋਇਆ ਜਰਨੈਲ

ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਿਆ ਜਰਨੈਲ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸੂਰਮਗਤੀ ਦੀ ਗਾਥਾ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਅਧਿਆਇ ਹੈ।

ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਚੀਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਾਲੇ ਰੋੜਕਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਲਾਕਾ ਸੰਨ 1841 ਵਿਚ ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਦੇ ਰਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਟਕਲਾਕੋਟ ਵਿਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਿੱਖ ਜਰਨੈਲ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਉਸਾਰਿਆ ‘ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਫੋਰਟ’ ਭਰਦਾ ਹੈ ਚੀਨ ਨਾਲ ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਦੇ ਰਾਜ ਦਾ ‘ਚੁਸ਼ੂਲ ਦਾ ਅਹਿਦਨਾਮਾ’ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗਵਾਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ‘ਚ ਚੀਨ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨਾਲ 2 ਅੱਗੂ ਸੰਮਤ 1899 (1842) ਦੇ ਦਿਨ ਹੋਏ ਅਹਿਦਨਾਮੇ (ਜਿਸ ‘ਤੇ ਲੁਆਸਾ ਦੇ ਕਾਲੋਸ ਸੁਕਾਨ ਤੇ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਸਪਜੂ, ਚੀਨ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੇ ਕਮਾਂਡਰ-ਇਨ-ਚੀਫ਼ ਅਤੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਰਾਜ ਤਰਫ਼ੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹਰੀ ਚੰਦ ਅਤੇ ਵਜ਼ੀਰ ਰਤਨੂੰ ਦੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਹੋਏ ਸਨ) ਤਹਿਤ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ‘ਚ ਦਖ਼ਲ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ‘ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ’ ਦੇ ਰਾਜ ਦਾ ਸੂਰਜ ਅਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸੰਨ 1846 ‘ਚ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਲੱਦਾਖ ‘ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।

ਸੰਨ 1977 ‘ਚ ਮੋਰਾਰਜੀ ਦੇਸਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ‘ਚ ਸਰਕਾਰ ਬਣੀ ਤਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਅਟਲ ਬਿਹਾਰੀ ਵਾਜਪਾਈ ਨੇ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਨ ਦਾ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਫ਼ਦ ‘ਚ ਚੀਨ ਗਏ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਿਆਸੀ ਕਾਰਕੁੰਨ ਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਰਾਜਮੋਹਨ ਗਾਂਧੀ, ਜੋ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਪੋਤਰੇ ਹਨ, ਨੇ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ‘ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ’ ਵਿਚ ਇਸ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ‘ਚ ਤਰਜਮਾ ਪ੍ਰੋ. ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂੰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਿਖਤ ‘ਚ ਇਉਂ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਕਸ਼ਾ ਵਿਛਾ ਕੇ ਹੱਦਾਂ ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵਾਜਪਾਈ ਨੇ ਤਿੱਬਤ, ਲੋਹ ਅਤੇ ਲੱਦਾਖ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਉਂਗਲ ਫੇਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, ‘ਇਹ ਇਲਾਕੇ ਸਾਡੇ ਸਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਬਜ਼ਾ ਨਜਾਇਜ਼ ਹੈ।’ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ‘ਨਹੀਂ।’ ਇਹ ਇਲਾਕੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਿੱਤੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਸਰਕਾਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗੀ, ਅਸੀਂ ਸੁਣਾਂਗੇ।’

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਚੁਫੇਰੇ ਫੈਲੀਆਂ ਹੱਦਾਂ 40 ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਲਗਪਗ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਚੁਫੇਰਿਓਂ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

—ਤਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੁੱਟਰ



## ਮਿਹਣਿਆਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਉਡੀਕ...

“ਮੀਤੋ, ਨੀ ਕੀ ਹੋਇਆ ਕੁਝੇ, ਫਿੱਟੇਗਲ, ਨੀ ਹੋਸ਼ ਕਰ, ਕਾਝਨੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ ਮਾਰ ਬਾਹਰ ਡੁੱਲੀ ਜਾਂਦੇ, ਫੋਟ... ਜੈਖਾਣੀ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਮੀਤੋ... ਨੀ ਮੀਤੋ,” ਮੀਤੋ ਦੀ ਸੋਸ ਨੇ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰ ਅੱਗ ਮੱਠੀ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢੇ ਹਲੂਣ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਨੀ ਖੋਖਣ ਜਿਹੇ ਨਾ ਕਰਿਆ ਕਰ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਰਾਣੋਂ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣੈ, ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਧਾਰਾ ਦੇਣ। ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਸੇਰ ਦੋ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਵੀ ਫੜੀ ਜਾਂਦੀ ਨਾਲ, ਪਰ ਤੂੰ ਨਕਫਨੀ ਨੇ ਦੁੱਧ ਸਾਰਾ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਚੱਲ ਉੱਠ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਨ ਫੜਾ। ਤੇਰੇ ਕੰਜਰਖਾਨੇ 'ਚ ਮੇਰੀ ਲਾਰੀ ਹੀ ਨਾ ਲੰਘ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਜੈਖਾਣੀ ਹੋਰ ਆਉਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ।”

“ਫੜਾਉਂਦੀ ਆਂ ਬੇਬੇ,” ਇੰਨਾ ਕਹਿ ਮੀਤੋ ਸਬਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਝੋਲਾ ਬੇਬੇ ਨੂੰ ਫੜਾ ਬੋਲੀ, “ਬੇਬੇ, ਨੇਰਾ ਨਾ ਕਰੀ, ਪਰਛਾਵੇਂ ਢਲਣ ਸਾਰ ਤੁਰ ਪਈ ਉੱਥੋਂ। ਅੱਗੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਫਿਰਨੀ ਉੱਤੇ ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਤੈਨੂੰ ਸ਼ੈਕਲ (ਸਾਈਕਲ) 'ਤੇ ਲੈਣ ਆਉ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਰੱਤਾ ਸੁਟ ਰਾਣੋਂ ਨੂੰ ਕਹੀ ਸੰਵਾ ਕੇ ਪਾਵੇ, ਮੈਂ ਹੱਥੀ ਛਿੱਦੀ ਬੂਟੀ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਇਹ।” ਬੇਬੇ ਨੇ ਇੰਝ ਘੁਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕਹਿਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸੂਟ ਪਰ੍ਹੇ ਵਗਾਹ ਮਾਰਦੀ ਬੁੜ ਬੁੜ ਕਰਨ ਲੱਗੀ, “ਨੀ ਰਹਿਣ ਦੇ, ਰੱਖ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਖੱਫਣ ਆਪਣੇ ਕੋਲ। ਮੇਰੀ ਮੀਤੋ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਬਥੇਰਾ ਕੁਝ ਹੋਗਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ। ਆਪਣਾ ਵੇਖ ਔਤਰੀ ਨੰਗ ਲਾਣੇ ਦੀ। ਨੀ ਕਿੱਧਰ ਗਏ ਤੇਰੇ ਵੱਡੇ ਹੋਜੀ, ਕਦੇ ਵੱਤੀ ਨਹੀਂ ਵਾਹੀ,” ਏਨਾ ਕਹਿ ਬੇਬੇ ਬੁਹਿਓਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਈ। ਮੀਤੋ ਨੇ ਦੋ ਮੁੱਕੀਆਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਨਾਲ ਦੇ ਜੰਮੇ ਨੂੰ ਕੋਸਦੀ ਅੰਦਰ ਵੜ ਲੰਮੀ ਪੈ ਗਈ।

ਇੱਕ ਵੀਰ ਉਹ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਰੱਬ ਕੋਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਆ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇੱਕ ਵੀਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮੀਤੋ ਸ਼ਾਇਦ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੋਣੀ। ‘ਚੱਲ ਓਹ ਜਾਣੇ, ਕੀ ਹੋ ਜਾਉ ਇਸ ਸੰਧਾਰੇ ਨਾਲ। ਨਾਲੇ ਬੇਬੇ ਦਾ ਕੀ ਹੋ ਇਹ ਤਾਂ ਉੱਤੋ-ਉੱਤੋ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਮੁੜਕਾ ਨਹੀਂ ਸਹਿੰਦੀ।’ ਬਸ ਸੱਚ ਨੂੰ ਬੁਠ ਮੰਨ ਰੋਟੀ ਦਾ ਆਹਰ ਕਰਦੀ ਮੀਤੋ ਅੰਦਰੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੂਹੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਵੀਰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਪੀਪਾ ਰੱਖੀ ਸੰਧਾਰਾ ਦੇਣ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਾਚੀ ਬਚਨੀ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਦੇਖ ਚੁੰਨੀ ਦੇ ਪੱਲੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਪੁੰਝਦੀ ਮੀਤੋ ਅੱਖ 'ਚ ਕਣ ਪੈਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਲਗਾ ਰੱਜ ਕੇ ਰੋਈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਹੌਲਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਮਲਮਲ ਦੀ ਚੁੰਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਵੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੂਹੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ।

—ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਸੰਧੂ

## ਟੂਣੇ ਵਾਲੇ ਸੱਪ

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਮੱਲ੍ਹੀ ਤੇ ਰੁਲਦੂ ਸ਼ਰਮਾ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਗੁੜ੍ਹੀ ਦੋਸਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਨ ਵੀ ਇੱਕੋ ਪਿੰਡ ਦੇ। ਮੱਲ੍ਹੀ ਪੂਰਾ ਤਰਕਵਾਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਬਖੀਏ ਉਪੋਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਰੁਲਦੂ ਟੂਣੇ ਟਾਮਣ, ਧਾਗੇ ਤਵੀਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੀ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੁਲਾਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਅੰਬਰੋਂ ਅੱਗ ਵਰ੍ਹ ਰਹੀ ਸੀ। ਹਵਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਸੀ। ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪੱਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦਾ ਸੀ। ਦੋਵੇਂ ਦੋਸਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਤਾਏ ਹੋਏ ਨਹਿਰ 'ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਚਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੜ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਸਦਕਾ ਸੁਰਤ ਜਿਹੀ ਆਈ ਤਾਂ ਇੰਨੇ ਨੂੰ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਲਿਫਾਫਾ ਤੈਰਦਾ ਦਿਸਿਆ। ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਉਹ ਲਿਫਾਫਾ ਫੜ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਡ ਅੱਡ ਲਿਫਾਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਦੋ ਲਲੇਰ ਨਿਕਲੇ। ਇੱਕ ਲਲੇਰ ਤਾਂ ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਭੰਨ ਲਿਆ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਰੁਲਦੂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਂਹ ਨੁੱਕਰ ਜਿਹੀ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਮੰਨ ਗਿਆ। ਦਰਅਸਲ, ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਤੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੁਲਦੂ ਵੀ ਡਰਦਾ ਡਰਦਾ ਜਿਹਾ

# ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀਆਂ



ਖਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਲਿਫਾਫਾ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਰੱਖ ਲਿਆ। ਨਹਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਮੱਲ੍ਹੀ ਆਪਣੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਰੁਲਦੂ ਦੂਜੇ ਨਾਰੀਅਲ ਵਾਲਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਲਿਫਾਫਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਲਲੇਰ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਦੋ ਸੱਪ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਡਰ ਗਿਆ। ਇੰਨੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਘਰ ਆ ਗਈ ਜੋ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਢਿੱਡ ਹੌਲਾ ਕਰਨ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕੌੜ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਰੁਲਦੂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲਿਆਇਐ?” ਰੁਲਦੂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਲੀੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਥਾਪਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੇ ਮੌਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀਆਂ ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ, “ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਇਐ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੁੱਟ ਕੇ ਆ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰੇ ਨਾ ਵੜੀਂ।” ਰੁਲਦੂ ਨੇ ਡਰਦੇ ਡਰਦੇ ਨੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੱਪ ਅਤੇ ਲਲੇਰ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਤੇ ਨਹਿਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੱਲ ਪਿਆ। ਉਹ ਡਰਦਾ ਨਹਿਰ ਤੱਕ ਵੀ ਨਾ ਗਿਆ ਤੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਝਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਫਾਫਾ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮੁੜ ਆਇਆ।

ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਮੱਲ੍ਹੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਯਾਰ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਮੋਰ ਈ ਕੁਟਵਾ ਦਿੱਤੇ।” ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਭਰਮੰਤਰੇ ਜਿਹੇ ਰੁਲਦੂ ਵੱਲ ਹੋਰਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਲਿਫਾਫਾ ਸੁੱਟਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ। ਮੱਲ੍ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ, “ਚੱਲ ਮੇਰੇ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਉਹ ਲਿਫਾਫਾ ਕਿੱਥੇ ਸੁੱਟਿਐ?”

ਰੁਲਦੂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਉਹ ਲਿਫਾਫਾ ਚੁੱਕ ਲਿਆਇਆ। ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਆਉਣ ਸਾਰ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਸੱਪ ਤਾਂ ਗੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਲਏ ਤੇ ਲਲੇਰ ਭੰਨ ਕੇ ਖਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਰੁਲਦੂ ਘਰੇ ਆ ਗਿਆ।

ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਰੁਲਦੂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੱਲ੍ਹੀ ਸੱਪ ਵੀ ਚੁੱਕ ਲਿਆਇਆ ਤੇ ਲਲੇਰ ਵੀ ਖਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਸਿੱਧੀ ਮੱਲ੍ਹੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਪਹੁੰਚੀ ਤੇ ਦੂਰੋਂ ਈ ਬੋਲੀ, “ਵੇ ਮੱਲ੍ਹੀਆ! ਕਿੱਥੇ ਐਂ ਤੂੰ?” ਮੱਲ੍ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਮਲਦਾ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਤੇ ਬੋਲਿਆ, “ਹਾਂ ਬੇਬੇ, ਕੀ ਹੋਇਆ।”

ਰੁਲਦੂ ਦੀ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ, “ਲਿਆ ਸਾਡੇ ਸੱਪ।” ਉਹ ਖਚਰੀ ਜਿਹੀ ਹਾਸੀ ਹੱਸਦਾ ਬੋਲਿਆ, “ਬੇਬੇ, ਕਿਹੜੇ ਸੱਪ!” ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ, “ਜਿਹੜੇ ਨਹਿਰ 'ਚੋਂ ਫੜੇ ਸੀ।” ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਉਹ ਤਾਂ ਰੁਲਦੂ ਸੁੱਟ ਆਇਆ ਸੀ।” ਰੁਲਦੂ ਦੀ ਮਾਂ

ਕਹਿੰਦੀ, “ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸੁੱਟ ਆਇਆ ਸੀ! ਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਈ ਨਾ। ਚੱਲ ਪੁੱਤ, ਤੂੰ ਇਉਂ ਕਰ ਅੱਧੇ ਅੱਧੇ ਵੱਡ ਲੈ ਤੇ ਇੱਕ ਸੱਪ ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਦੇ।”

ਮੈਂ ਰੁਲਦੂ ਦੀ ਬਹੁ ਵਾਸਤੇ ਸਕਦੀਆਂ ਬਣਵਾ ਦੂੰ।” ਮੱਲ੍ਹੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸੱਪ ਰੁਲਦੂ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦਿਆਂ ਹੱਸ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਬੇਬੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਟੂਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।”

“ਵੇ ਕਿਹੜਾ ਟੂਣਾ! ਐਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਐ ਇਹ ਟੂਣੇ ਟਾਮਣ ਤੇ ਧਾਗੇ ਤਵੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਲੋਕ।” ਮੱਲ੍ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪਾਥੰਡੀ ਬਾਬੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੁੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਪਿਆਰ ਜਿਹੇ ਨਾਲ ਬੋਲੀ, “ਵੇ ਮੱਲ੍ਹੀਆ, ਜੇ ਸਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਲਲੇਰ ਵੀ ਪਿਐ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਫੜਾ ਦੇ ਮੈਂ ਰੁਲਦੂ ਨੂੰ ਖੀਰ ਬਣਾ ਦੇਉਂ।” ਮੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਖਿੜਾ ਕੇ ਹੱਸ ਪਿਆ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ, “ਦੀਨੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲਾ ਫੌਜੀ ਆਇਆ ਸੀ ਲਲੇਰ ਤਾਂ ਉਹ ਛਕ ਗਿਆ, ਹੁਣ ਕਿੱਥੋਂ ਭਾਲਦੀ ਐਂ ਖੋਪਾ।”

—ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਫੌਜੀ

## ਮਜਬੂਰੀ

ਕਾਫ਼ੀ ਮੈਲੇ ਅਤੇ ਫਟੇ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਪਿਛਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਮੇਨ ਗੇਟ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦੀ ਸੀ! ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਕਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨ ਗੇਟ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਛੁੱਟੀ (ਖਾਣੇ ਦਾ ਟਾਈਮ) ਵੇਲੇ ਭਾਵ ਇੱਕ ਵਜੇ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਵੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗੇ ਹੋਏ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਦੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਪੈਸੇ ਗਿਣਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸਾਡੀ ਚਾਹ ਵਾਲੀ

ਕੰਟੀਨ ਕੋਲ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਵਜੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਮਾਤਾ ਅੱਜ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਬਣ ਗਏ। ਫਿਰ ਉਹ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ “ਆਜ ਤੋਂ ਬੋਟਾ ਦੋ ਸੌ ਬਨਾ ਹੋ ਜਾਂ ਤੀਨ ਸੌ ਬਨਾ ਹੈ।” ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾਲੇ ਚਾਹ ਪੀਂਦੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ, “ਮਾਤਾ, ਤੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸੌ ਦੇ ਕਰੀਬ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਏਂ? ਕਦੇ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰ। ਤੇਰੀ ਉਮਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।” “ਬੋਟਾ, ਕਿਆ ਬਤਾਉਂ, ਯਹਾਂ ਆਨੇ ਸੌ ਪਹਿਲੇ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਝਾ ਏਕ ਮੰਦਰ ਕੇ ਗੇਟ ਪਰ ਬੈਠ ਕਰ ਭੀ ਮਾਂਗਤੀ ਹੂ। ਵਹਾਂ ਵੀ ਬੋਟਾ, ਮੇਰੇ ਕੋ ਦੋ-ਡੇਢ ਸੌ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ।” ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਤੇ ਕਿਹਾ, “ਮਾਤਾ, ਤੂੰ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕੀ ਕਰਨੇ ਹਨ?” ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਇੱਕ ਵਜੇ ਪੈਸੇ ਗਿਣ ਕੇ, ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਤਾ ਕਹਿੰਦੀ, “ਨਹੀਂ ਬੋਟਾ, ਅਭੀ ਤੋ ਮੈਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਮੇਨ ਕੌਂਕ ਮੈਂ ਜਾਕਰ ਬੈਠ ਕਰ ਮਾਂਗਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੁਝਾ ਛੇ ਬਜੇ ਘਰ ਸੌ ਆਤੀ ਹੂ ਔਰ ਸ਼ਾਮ ਕੋ ਸਾਤ ਬਜੇ ਘਰ ਜਾਤੀ ਹੂ।” ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਫਿਰ ਮਾਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉੱਥੇ ਵੀ ਦੋ ਵਾਈ ਸੌ ਰੁਪਏ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਕਿ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਠ ਸੌ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਹਾ, “ਮਾਤਾ, ਤੂੰ ਕਦੇ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰ। ਤੇਰੀ ਉਮਰ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਤੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਏ, ਕਦੇ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ?” ਫਿਰ ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਤਾ ਨੇ ਹਕੀਕਤ ਦੱਸੀ, “ਮੈਂ ਅਪਨੀ ਬੋਟੀ ਕੇ ਪਾਸ ਰਹਿਤੀ ਹੂ, ਮੇਰੇ ਘਰਵਾਲੇ ਕੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਜਵਾਈ ਕੁਝ ਕਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵੇਹਲਾ ਘਰ ਮੈਂ ਪੜਾ ਰਹਿਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਿਤਨੇ ਭੀ ਪੈਸੇ ਲੋਕਰ ਜਾਤੀ ਹੂ ਵੇ ਸਭ ਲੇ ਲੇਤਾ ਹੈ। ਦਾਰੂ ਪੀਤਾ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਮੀਟ ਖਾਤਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਮੈਂ ਕਹੂੰ ਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੂ ਤੋ ਮੇਰੇ ਕੋ ਪੀਟਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਆ ਕਹੂੰ ਬੋਟਾ, ਮੇਰੀ ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ ਔਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੂ।”

—ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੰਘ ਖੁਡਾਲ

## ਗਰੀਬ ਕੌਣ!

ਨੂੰਹ ਪੁੱਤ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕਲੋਸ਼ ਤੋਂ ਸਤ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਵੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਆਪਣੀ ਧੀ ਰਾਧਾ ਰਾਣੀ ਅਤੇ ਜੁਆਈ ਹੇਮ ਰਾਜ ਕੋਲ ਚਲੀ ਗਈ। ਜੁਆਈ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰਫ਼ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਭੀੜੀ ਜਿਹੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਮਕਾਨ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਸੀ।

ਘਰ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਵੇਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧੁੱਪ ਘੱਟ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਸਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦਾ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੌਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹੀਟਰ ਲੈ ਆਂਦਾ ਸੀ।

ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਧੀ ਜੁਆਈ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿੰਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਵੀ ਦੇ ਐਂਸਡੀਓ ਲੱਗੇ ਨਿੱਕੇ ਪੁੱਤਰ ਗਿਰਧਾਰੀ ਲਾਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਜੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ, “ਜੀਜਾ ਜੀ, ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਮੀ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ?”

ਅਫਸਰ ਲੱਗੇ ਸਾਲੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਹੇਮ ਰਾਜ ਬੋਲਿਆ, “ਐਂਸਡੀਓ ਸਾਹਿਬ, ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਕਤ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦੋ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਜਿਹੇ ਗਰੀਬ ਦੇ ਘਰ ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।” ਆਪਣੇ ਜੀਜੇ ਦੀਆਂ ਕੋੜੀਆਂ ਕਰਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਗਿਰਧਾਰੀ ਲਾਲ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬ ਕੌਣ ਹੈ?

—ਡਾ. ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਸਕਰੋਦੀ



# ਕੂਟਨੀਤਕ ਨਾਕਾਮੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਜੰਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ

**ਰੂਸੀ** ਫੌਜਾਂ ਦੁਆਰਾ 8 ਜੁਲਾਈ 2024 ਨੂੰ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕੀਵ ਵਿੱਚ ਓਖਮਤਿਦਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਹਮਲਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਫ਼ਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ 36 ਵਿੱਚੋਂ 31 ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਨੇਵਾ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 18 ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਗਰਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਜੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਇਮਾਰਤ ਹਮਲੇ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਯੂਐੱਨਓ ਸਮੇਤ ਕਈ ਅਪੀਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬੜੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਰੋਂਦੇ ਵਿਲਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਦੇਖ ਕੇ ਦਿਲ ਪਸੀਜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15000 ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘਿਨਾਉਣਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਗੈਰ-ਲੜਾਕੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲੜਾਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਜੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਿਆ ਵਿੱਚ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਸਨ; ਸੈਨਿਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਮਰੇ। ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਯੁੱਧ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਯੁੱਧ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਜਾੜੇ, ਸੱਟ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਜੀਵਨ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਖਤਮ।



ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਸੁਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚੀ ਵਿਚ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਭੁੱਖ, ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ, ਤਬਾਹੀ ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਵਿਲਕਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੰਗਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਗ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਨਿਘਾਰ ਵਿੱਚ 6% ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਯੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੇਵਲ ਖੇਤਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੇ ਆਲਮੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਮਦਰਦੀ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਨੇਹ ਜੋ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵਿਹਾਰ ਹੈ, ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜੰਗੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੁੱਧ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ

ਜਿੱਥੇ ਜੰਗ ਦੀ ਹਰ ਘਟਨਾ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸੰਵਾਦ ਰਾਹੀਂ ਜੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਜਾਂ ਅਤਿਵਾਦ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵੱਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਰਾਕ 'ਤੇ ਹਮਲਾ, ਅਤਿਵਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਦਖਲ ਅਤੇ ਲੀਬੀਆ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਸੀਰੀਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਫਰੀਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਸਾਰ ਫੌਜੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ 2022 ਵਿੱਚ 2240 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ 82.9 ਬਿਲੀਅਨ

ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 2023 ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰ ਵਾਲੇ 9 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ 10.8 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ (13.4%) ਵੱਧ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜੋ ਕੁੱਲ 91.4 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਜਾਂ 2898 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚੀ ਰਕਮ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ, ਲਗਭਗ 18%। ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ 51.5 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ, ਭਾਵ, ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਖਰਚੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕੀਤੇ। ਚੀਨ ਨੇ 11.9 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕਰ ਕੇ ਰੂਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਰੂਸ 8.3 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕਰ ਕੇ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਇਆ।

ਅੱਜ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਬਰ ਕੂਟਨੀਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚਾ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕੂਟਨੀਤਕ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਾਟੋ ਨੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਰੂਸ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਰਾਉਣ ਲਈ 43 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿਣ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨਿਖੇਧੀ ਯੋਗ ਹਨ। ਨਿਊਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਰਾਇਟਰਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਗਾਜ਼ਾ ਉੱਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਜੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੂਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14000 ਔਮਕੋ-84 2000-ਪਾਊਂਡ ਬੰਬ, 6500 500-ਪਾਊਂਡ ਬੰਬ, 1000 ਬੰਕਰ-ਬਸਟਰ ਬੰਬ, 2600 ਹਵਾ ਤੋਂ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਬੰਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਦਿੱਤੇ।

ਜੰਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੂਟਨੀਤਕ ਯਤਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮਿਲਟਰੀ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਕੰਪਲੈਕਸ (ਹਥਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਦਯੋਗ) ਹਥਿਆਰ ਵੇਚ ਕੇ ਭਾਰੀ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੰਸਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਗਰੀਬ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜੰਗੀ ਉਦਯੋਗ ਤੋਂ ਲੋਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਾਤ ਬਣਨਗੇ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਰੂਸ ਯੂਕਰੇਨ ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਸਮੇਤ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋਰ ਯੁੱਧ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਟਨੀਤਕ ਯਤਨ ਵਧਾਏ ਜਾਣ। ਕੁਝ ਅਫਰੀਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੁਟ ਨਿਰਲੇਪ ਲਹਿਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਕਸ ਕੁਝ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਾਟੋ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਦੀ ਸੰਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਪਰਮਾਣੂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹਥਿਆਰ ਪੁਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹਾਈ ਅਲਰਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਪਰਮਾਣੂ ਰਾਜ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਯੂਕਰੇਨ ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧਾ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਏਗਾ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਢਿੱਲ ਜਾਂ ਕੂਟਨੀਤਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਉਸਾਰੀ ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

—ਡਾ. ਅਰੁਣ ਮਿੱਤਰਾ



# ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮਾਂ

## ਯੂਕਰੇਨ

ਦੇ ਜ਼ਪੋਰੀਯਾ ਪਰਮਾਣੂ ਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਕੰਬਣੀ ਛੇੜ ਦਿੱਤੀ। ਪਰਮਾਣੂ ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਥੀ ਮਾਈਲ ਆਈਲੈਂਡ, ਚਨੋਬਲ ਅਤੇ ਫੁਕੂਸ਼ੀਮਾ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵੇਲੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂਸ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਨਿਸ਼ਚਿਤਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਣੂ ਪਲਾਂਟ 2022 ਤੋਂ ਰੂਸ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਅੱਗ ਲਈ ਰੂਸ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਇਹ ਰੂਸ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚਕਾਰ ਜੰਗ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ਸਗੋਂ ਅਮਰੀਕਾ, ਨਾਟੋ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਯੁੱਧ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਰੁਖ਼ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਦਭਾਗਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂ.ਐੱਨ.ਓ. ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪਸੰਦ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੰਗ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਕੁਰਸਕ ਵਿਖੇ ਰੂਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਕਰੇਨੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਨੇ ਜੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨੇੜ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ।

ਮੱਧ ਪੂਰਬ 'ਚ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਜੰਗ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਧ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿਚ ਤਬੀਨ ਸਕੂਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਨਾਹਗਾਹ ਵਿਚ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) 'ਤੇ ਆਈ.ਡੀ.ਐਫ. (ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤੇ) ਵੱਲੋਂ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 100 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹਮਾਸ ਦੇ ਕਮਾਂਡ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਹਮਾਸ ਨੇ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦਸਤੇ ਸਦੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲੇ ਦੇ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਮਾਸ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਗਾਜ਼ਾ 'ਚ ਲਗਭਗ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਮਲਬੇ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰਾਫ਼ਾਹ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਲੋਕ ਨਿਆਸਰੇ ਹੋਏ ਇੱਧਰ



ਉੱਧਰ ਭੱਜਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਮੇਤ ਮਨੁੱਖਤਾਵਾਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਫ਼ਲਸਤੀਨੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਈਰਾਨ 'ਚ ਹਮਾਸ ਦੇ ਨੇਤਾ ਇਸਮਾਈਲ ਹਨੀਆ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਈਰਾਨ ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੋਵੇਂ ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਾਤਕ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਈਰਾਨ ਨੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਹੂ ਖਾਧੀ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਬਨਾਨ ਤੇ ਹਿਜ਼ਬੁਲ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜੰਗ ਦਾ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਆਈ.ਸੀ.ਜੇ. ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਨ.ਓ. ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਦੋਵਾਂ ਖ਼ਿੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਨ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਪਰਮਾਣੂ

ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਅਸਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ। ਸੀਤ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਨੀਆ ਉੱਪਰ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇੰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਅੱਜ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 6 ਅਤੇ 9 ਅਗਸਤ 1945 ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਫ਼ੌਜ ਵੱਲੋਂ ਹੀਰੋਸ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਨਾਗਾਸਾਕੀ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਧਮਾਕੇ ਦੀ 79ਵੀਂ ਬਰਸੀ ਮੌਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਆਲਮੀ ਜੰਗ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 1.5 ਕਰੋੜ ਫ਼ੌਜੀ ਅਤੇ 4.5 ਕਰੋੜ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਸਮੇਤ 6 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ। ਜਾਪਾਨ ਉੱਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਧਮਾਕੇ ਵਿਚ 210000 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ। ਅਜੋਕੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਤਕ ਹਨ। ਆਈ.ਪੀ.ਪੀ.ਐਨ.ਡਬਲਊ. (ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਜਥੇਬੰਦੀ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਰੂਸ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਮਾਣੂ ਟਕਰਾਅ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਕਿਰਤ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਟਕਰਾਅ

ਨਾਲ ਦੋ ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖਮਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਾਪਾਨ 'ਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਬੰਬ ਧਮਾਕੇ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। 1945 ਵਿਚ ਦੋ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੋਂ 1985 ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 61000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ (ਅਮਰੀਕਾ 21392 ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ. 39197)। 1960 ਤੋਂ 1969 ਤੱਕ ਕੁੱਲ 706 ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 418 ਅਮਰੀਕਾ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ 232 ਯੂ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ. ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ। 18 ਸਤੰਬਰ 2019 ਨੂੰ ਅਸਤਾਨਾ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈ 'ਨੇਵਾਦਾ-ਸੋਮੋ' ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਂਟੀਨਿਊਕਲੀਅਰ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ 30ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ-ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ ਨੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਈਲੈਂਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤਕਰਨ ਖ਼ਾਸਕਰ ਪਰਮਾਣੂ ਨਿਸ਼ਚਿਤਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਸੀ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੇ

ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 1983 ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਣੂ ਵਿਰੋਧੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 600,000 ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਨ। ਅਕਤੂਬਰ 1983 ਵਿਚ ਪੱਛਮੀ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 30 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਦੀ ਤਾਇਨਾਤੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਮਈ 1979 ਵਿਚ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਰਮਾਣੂ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਸਮੇਤ 65,000 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਮਾਰਚ ਅਤੇ ਰੈਲੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿਚ 23 ਸਤੰਬਰ 1979 ਨੂੰ ਲਗਭਗ 200,000 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ. ਨੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾ

ਦਿੱਤੀ। ਸੀਤ ਯੁੱਧ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 1990 ਵਿਚ 51000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇ 2020 ਵਿਚ 13400 ਰਹਿ ਗਈ।

ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ 'ਤੇ ਖਰਚਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2022 ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਫ਼ੌਜੀ ਖਰਚ 2240 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਅਤੇ 82.9 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ (ਆਈ.ਸੀ.ਏ.ਐਨ.) ਅਨੁਸਾਰ 2023 ਵਿਚ 9 ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਰਾਜਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ 'ਤੇ 10.8 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ (13.4 ਫ਼ੀਸਦੀ) ਵੱਧ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 2,898 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ।

ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਮਰੀਕੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਦੂਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ੈਲੋਸਕੀ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਦਭਾਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀ-7 ਨੇ ਨਾਗਾਸਾਕੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਪਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਰੁਖ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ (ਟੀ.ਪੀ.ਐਨ.ਡਬਲਊ) ਦੀ ਸੰਧੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਹੈ। ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਕ ਵੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦੋਲਨ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੰਗ ਅਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੇ ਜਨਤਕ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

—ਡਾ. ਅਰੁਣ ਮਿੱਤਰਾ



# ਚਮਕਦਾਰ ਚਮੜੀ ਲਈ

**ਚਮੜੀ** ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਹੀ ਨਸੀ। ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਸੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਰੋਮ ਸੁਰਾਖ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਮ ਸੁਰਾਖ ਬੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੀ ਧੁੱਪ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਾਬੈਂਗਨੀ ਕਿਰਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੁਪੱਟਾ ਉੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੋਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਚਮੜੀ ਦੀ ਟੋਨਿੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ

ਟੋਨਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੁੰਦਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀ.ਐਚ. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਟੋਨਰ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਗਲਿਸਰੀਨ, ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰੀ, ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾ ਵਾਲੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੋਨਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਕਸਾਵਟ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਦੂਰ

ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹਾਓ। ਤਣਾਅ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤੇਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੇਕਅੱਪ ਜ਼ਰੂਰ ਹਟਾਓ

ਮੇਕਅੱਪ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਕਅੱਪ ਕਰੋ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਜਿੰਗ ਮਿਲਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਸਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੁਰਬਾਏਗੀ ਨਹੀਂ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਰੋਤ ਰਸਦਾਰ ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੰਬ, ਸੰਗਤਰਾ, ਮੈਂਸ਼ੀ, ਨਿੰਬੂ, ਸਟਾਬੇਰੀ, ਪਪੀਤਾ, ਅਨਾਨਾਸ, ਅਮਰੂਦ, ਆਂਵਲਾ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਮਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖੇਪਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ



ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਚਮਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਨਿਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰੜੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਵੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ

ਚੰਦਨ ਪਾਊਡਰ, ਮੁਲਤਾਨੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ, ਚਮੜੀ ਖਿੜੀ ਖਿੜੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ।

## ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ

ਚਿਰੌਜੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ

ਧੋ ਲਓ। ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਪੈਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਚਮਕ ਆਵੇਗੀ।

## ਸਾਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਲਈ

ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਧੌਣ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। 5-10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਰਮ-ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ

ਇਕ ਅੰਡੇ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸੰਗਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਮੁਲਤਾਨੀ ਮਿੱਟੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਸੁੱਕ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। —ਨੀਤੂ ਗੁਪਤਾ



# ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

**ਅੱਖਾਂ** ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਹਰ ਦੌਲਤ ਬੇਕਾਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ-ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਬਰਾਬਰ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੌਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਚਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਲਓ। ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬਾਰੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ

ਵੀਹ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾਓ। ਪੰਦਰਾਂ-ਵੀਹ ਸੈਕਿੰਡ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', 'ਬੀ' ਅਤੇ 'ਸੀ' ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਘੇਰਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ, ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚਾਹ ਦੇ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਦਾ ਫੇਹਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਉੱਭਰੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਿਸ਼ ਮੱਥੇ ਦੇ ਕੋਲ ਨੱਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨੱਕ



ਤੱਕ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਲਗਭਗ ਦਸ ਵਾਰ ਝਪਕੋ। ਫਿਰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੁਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਫਿਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਘੁਮਾਓ। ਕੁਝ ਪਲ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਲਟੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੱਬੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। —ਪੰਕਜ ਪਾਠਕ



Monthly Magazine | Chief Editor : Varinder Ubhi | Phone : (510) 943-8037  
www.USAYourHealth.com | Email : sargamtv@gmail.com


# USA Your Health

Live Longer, Live Healthier

**Are Your Stress Levels Too High?**  
on Page 6

**Healthy Eating and Nutritious Foods in California**  
on Page 11



**MARRIAGE LAGAN.COM**

MARRIAGE LAGAN IS A LEADING MATRIMONIAL MATCHMAKING SERVICE PROVIDER.  
DREAM IT. BELIEVE IT. MAKE IT HAPPEN!

CALL : VARINDER (510) 943-8037

Our matrimonial services to all major cities and states of America, Canada, United Kingdom, Australia and Europe.

Monthly Magazine | Issue 26 | August 2024  
Chief Editor : Varinder Ubhi, Phone : (510) 943-8037

Website : www.usapunjabtoday.com  
Email : sargamtv@gmail.com

# USA TRUCKING & TRAILER

FOR ADVERTISEMENT PLEASE CALL  
**510-943-8037**



**MARRIAGE LAGAN.COM**

MARRIAGE LAGAN IS A LEADING MATRIMONIAL MATCHMAKING SERVICE PROVIDER.  
DREAM IT. BELIEVE IT. MAKE IT HAPPEN!

CALL : VARINDER (510) 943-8037

Our matrimonial services to all major cities and states of America, Canada, United Kingdom, Australia and Europe.

**USA Punjab Today**  
Daily Punjabi Newspaper  
Website : www.usapunjabtoday.com  
Email : sargamtv@gmail.com

Chief Editor : Varinder Ubhi | Phone : (510) 943-8037 | THURSDAY 6 AUGUST 2024 | BAKERSFIELD, CA 93304 | ISSUE 506

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਟਿਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ-ਅਫਰੀਕਨ ਔਰਤ ਬਣੀ

STAR CHAAT CUISINE  
INVITES YOU TO DISCOVER THE TASTE OF INDIAN FLAVORS  
10 VISIT US AND GET A % OFF ON YOUR ENTIRE BILL

**Jaspreet Singh**  
Attorney at Law USA  
Over 18 years of Legal Experience

Specializes in:  
 • USA Immigration • Citizenship  
 • Green Card • Deportation Defense  
 • Political Asylum  
 • Detention Cases • Artists  
 • Singers P3 Visas • Priest R1 Visas  
 • Investor EB 5 Visas  
 • L1 Business Visas • Family Law  
 • Criminal Defense Cases

**SINGH MEDICAL CLINIC**

SERVICES - FAMILY PRACTICE, LABORATORY SERVICES, REFERRAL TO SPECIALIST, PROVIDED - MULTILINGUAL STAFF - SPANISH, PUNJABI, ENGLISH

PROGRAMS AVAILABLE  
 • Immigration Physical  
 • Covid 19 Testing  
 • Truck Driver Physical  
 • Citizenship Assistance

MANJIB SINGH MD FACP

3905 HUGHES LANE STE E1 BAKERSFIELD CA 93304  
TEL: 661-827-1033 FAX: 661-827-1138

REAL ESTATE AND MORTGAGE (COMMERCIAL, RESIDENTIAL, HARD MONEY) UNDER ONE ROOF:

• SBA Financing on Business  
 • Conventional Commercial Financing  
 • FHA Financing with 3.5% down  
 • Conventional Financing  
 • Jumbo Financing

• Home Equity Loans  
 • Bank Statement Loans  
 • Loans for Foreign Nationals  
 • Down Payment Assistance

Sanjeev Verma  
Cell: 916-320-8820  
Cell: 408-676-8820  
www.svvrma-realtor.com

Manpreet Gill  
Cell: 916-690-4743  
manny2gill@gmail.com  
www.mgill-realtor.com

7412 Elsie Avenue, Sacramento CA 95828

For Advertisement

# USA Your Health

(Monthly Magazine)

# USA Trucking & Trailer

(Monthly Magazine)

# USA Punjab Today

(Punjabi Newspaper)

Call :  
**Varinder (510) 943-8037**  
**sargamtv@gmail.com**



# MARRIAGE LAGAN.COM



**DREAM IT. BELIEVE IT. MAKE IT HAPPEN!**

**MARRIAGE LAGAN IS A LEADING MATRIMONIAL MATCHMAKING SERVICE PROVIDER.**

We offer trusted & authentic matrimonial profiles for those who are looking for brides and grooms for marriage.

We are committed to providing 360-degree solutions to all prospective brides and grooms for marriage.

We help to bring souls together to help them celebrate their happy matrimony made in heaven.

## **COMMUNITIES WE CATER TO**

Marriage Lagan offers matrimonial services to a multitude of castes/religions.

### **PUNJABI & SIKH**

Khatri & Arora.

### **VAISH**

Gupta, Aggarwal, Marwari,  
Maheshwari, Khandelwal

### **JAIN**

Shwetamber, Digamber,  
Khandelwal, Terapanthi, Oswal

### **OTHERS**

Cosmopolitan Sindhi,  
Brahmin, Rajput, Kayastha

Our matrimonial service to all major cities and states of

**America, Canada, United Kingdom, Australia and Europe.**

register with us at [www.marriagelagan.com](http://www.marriagelagan.com)

Call

**VARINDER (510) 943-8037**

**E-MAIL : [INFO@MARRIAGELAGAN.COM](mailto:INFO@MARRIAGELAGAN.COM)**