ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
27 ਸਤੰਬਰ 2020

NEWS PUNJAB

ਪੰਜਾਬ ਮਲਟੀਮੀਡੀਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

ਨਿਊਜ਼ ਪੰਜਾਬ.ਨੈਟ

NEWS PUNJAB.NET

Digital Edition

E-mail : news.punjab23@gmail.com

Regd. Office : E772, Ph VII, Focal Point LUDHIANA

City Office : 23, R.R. Bhardwaj Mkt., Sangeet Cinema Road, Ludhiana. Ph. 0161-5123450

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ

ਸੰਪਾਦਕ : ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਸੰਪਾਦਕ : ਐਡਵੋਕੇਟ ਕਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕੈਰੋਂ

ਸਹਾਇਕ ਸੰਪਾਦਕ : ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਹਾਲੀ

ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਟੀਮ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਪੋਰਟਰ : ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀਪ, ਡਾ: ਸਵਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ, ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੱਲੂ ਖੰਨਾ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਨੂੰ ਮੱਕੜ, ਨਵਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਕੀ ਐਨ.ਡੀ.ਏ. ਦਾ ਕਿਲਾ ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ?

ਕੁਰਸੀ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੂੰ ਆਈ ਸੋਝੀ

ਬਣਨਗੇ ਨਵੇਂ ਗਠਜੋੜ

ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿੱਲਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੂੰ ਐਨਡੀਏ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਵਿਰੋਧ ਕਾਰਨ, ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਕੋਲ ਉਸਦੇ ਕਿਸਾਨੀ ਜਨਤਕ ਅਧਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਚ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਪਰ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸਿਆਣੇ ਇੱਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ - ਵਿਛੋੜਾ ਕਰਕੇ ਭਾਜਪਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਤ੍ਹਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਿਆਸੀ ਗਠਜੋੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਾਰਟੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਜਿਸ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਗਠਜੋੜ ਦੇ ਧਰਮ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਮਸਲਿਆਂ , ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਨੇ ਆਖਰ ਕਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਗੱਠਜੋੜ (ਐਨਡੀਏ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਟਲ ਬਿਹਾਰੀ ਵਾਜਪਾਈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਅਡਵਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਗਠਜੋੜ ਬਣਾ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੱਕ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ, ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਵੱਖ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਸਤ੍ਹਾ ਹਥਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਅਗਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਿਹਾਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਸੀਟਾਂ ਮੰਗ ਕੇ ਨਿਤੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਜਨਤਾ ਦਲ (ਯੂ) ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਾਜਪਾਈ ਯੁੱਗ ਵਿਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਕਾਂਗਰਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰਕੇ ਗਠਿਤ ਕੌਮੀ ਜਮਹੂਰੀ ਗਠਜੋੜ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 24 ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਜਪਾ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ, ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ, ਜਨਤਾ ਦਲ (ਯੂ), ਲੋਕ ਜਨਸ਼ਕਤੀ ਪਾਰਟੀ, ਤ੍ਰਿਣਮੂਲ ਕਾਂਗਰਸ , ਡੀਐਮਕੇ, ਤੇਲਗੂ ਦੇਸ਼ਮ, ਬੀਜੂ ਜਨਤਾ ਦਲ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਡੀਐਮਕੇ ਵਾਜਪਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਐਨਡੀਏ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਨਾ ਡੀਐਮਕੇ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਸੀ।

ਰਿਪੋਰਟ - ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ - ਡਾ . ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ - ਐਡਵੋਕੇਟ ਕਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕੈਰੋਂ

2004 ਵਿਚ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਚੋਣ ਹਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤ੍ਰਿਣਮੂਲ ਕਾਂਗਰਸ ਅਤੇ ਬੀਜੇਡੀ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਐਨ.ਡੀ.ਏ. ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਏ ਸਨ, ਪਰੰਤੂ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਦਾ ਭਾਜਪਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। 2013 ਵਿਚ ਵੀ, ਨਿਤੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਜਨਤਾ ਦਲ (ਯੂ) ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਐਨਡੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਚੋਣ ਲੜੀ, ਜਿੱਤੀ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ ਅਤੇ 2015 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਯਾਦਵ ਦੀ ਰਾਜਦ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣਾਇਆ। ਜਨਤਾ ਦਲ (ਯੂ) ਨੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਐਨ ਡੀ ਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ । ਸਾਲ 2014 ਦੀਆਂ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ ਵੱਖਰੇ ਚੋਣ ਲੜੇ ਸਨ, ਪਰ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਸਾਲ 2019 ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਵਿਚਾਲੇ ਤਕਰਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲੀਨ ਭਾਜਪਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਨਹੀ ਟੁੱਟਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਪਰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਜਪਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਐਨਸੀਪੀ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ।

ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਤੋਂ ਐਨ ਡੀ ਏ ਦਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦਾ ਭਾਜਪਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਤੋੜਨਾ ਭਾਜਪਾ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿਲ੍ਹਾ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਹਰ ਇਕ ਚੱਟਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਟੁਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਰੰਮਤ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ. ਫਿਰ ਜੇ ਚੱਟਾਨਾਂ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨਾਲ ਟੁੱਟਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਾਜਪਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਸਫਲਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਕਾਲੀ ਦੇ ਐਨਡੀਏ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਹੋਣਾ ਮੌਜੂਦਾ ਭਾਜਪਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੇਪੀ ਨੱਡਾ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਟਲ ਬਿਹਾਰੀ ਵਾਜਪਾਈ ਪਹਿਲੇ ਐਨਡੀਏ ਦੇ ਚੁੰਬਕ ਸਨ, ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਐਨਡੀਏ ਦੇ 2013 ਤੋਂ ਸੂਰਿਆ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੇ ਇਕਮੁੱਠ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਐਨਡੀਏ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਜੂ ਜਨਤਾ ਦਲ, ਤੇਲੰਗਾਨਾ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਮਿਤੀ, ਵਾਈਐਸਆਰ ਕਾਂਗਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਜਿਸ ਨੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ, ਸਰਕਾਰ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵਧਾਏਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਭਾਜਪਾ ਕੋਲ ਲੋਕ ਸਭਾ ਵਿਚ 303 ਸੀਟਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਪਾਰਟੀਆਂ ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸੰਸਦ ਵਿਚ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਰਾਜ ਸਭਾ ਵਿਚ, ਜਿਥੇ ਭਾਜਪਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਕੋਲ ਸੰਪੂਰਨ ਬਹੁਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

> **ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨਾਲੋਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੂਰੀ ਵਧਾ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਭਾਗ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ , ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਭਾਜਪਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਅਕਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲੀਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਦੋਨੋ ਪਾਸੋਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਜ਼ੀਰੀ ਖਾਤਰ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਆਖਰ ਕਾਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਹੀ ਲਿਆ**

> **ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਾਰਟੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਜਿਸ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਗਠਜੋੜ ਦੇ ਧਰਮ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਮਸਲਿਆਂ , ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ? ਰਾਜਨੀਤਕ ਸਿਆਣੇ ਇੱਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ - ਵਿਛੋੜਾ ਕਰਕੇ ਭਵਿੱਖ ਭਾਜਪਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਤ੍ਹਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸਿਆਸੀ ਗਠਜੋੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ?**

ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਚੂਹਾ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ

ਇੱਕ ਚੂਹੇ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਕਿ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਉਹਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਸਲ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਕੇ ਜਿਉਣ ਲੱਗੀ । ਭਾਰਤ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ : ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀਪ

ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਇੱਹ ਅਜ਼ੀਬ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇੱਹ ਸਚਾਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਜਦੋਂ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਇਸ ' ਹੀਰੋ ਰੈਟ ' ਨੂੰ ਇਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਹੁਣ ਤੁਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਚੂਹੇ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਮੱਲ ਮਾਰ ਲਈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਇੱਕ ਚੂਹਾ ਲੈ ਗਿਆ। ਇਸ ਚੂਹੇ ਨੇ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿਚ ਕਈ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ. ਉਹ ਇਹ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਚੂਹਾ ਹੈ. ਇਸ ਅਫਰੀਕੀ ਚੂਹੇ ਦਾ ਨਾਮ ਮਗਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ. ਮਾਗਾਵਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ 39 ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਨੇ 28 ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਜਿਉਂਦੇ ਗੋਲਾ ਬਾਰੂਦ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਫਟੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ, ਯੂਕੇ ਦੇ ਇਕ ਚੈਰਿਟੀ, ਪੀਡੀਐਸਏ ਨੇ ਚੂਹੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਦਿੱਤਾ। 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਿਲੀਅਨ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 30 ਲੱਖ ਅਜੇ ਵੀ ਹਨ. ਇਹ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ 64,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 25000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਮਾਗਾਵਾ ਨੇ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿਚ 15 ਲੱਖ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ. ਕੰਬੋਡੀਆ ਦੇ ਮਾਈਨ ਐਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਸੀ.ਐਮ.ਏ.ਸੀ.) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 6 ਮਿਲੀਅਨ ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਹੈਲੋ ਟਰੱਸਟ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਐਨਜੀਓ, ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਾਗਾਵਾ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ 9 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ,ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮਾਗਾਵਾ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਫੋਟਕਾਂ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੇ ਅਸਰ ਪਏ ਧਾਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਸਫੋਟਕ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਗਾਵਾ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰਫ 1.2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ 70 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਾ ਹੈ. ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜੇ ਇਹ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਫਟਦੀ ਨਹੀਂ , ਉਹ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਤਸਵੀਰ ਪੀ ਡੀ ਐਸ ਏ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਦਾਰਾ ਨਿਊਜ਼ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਈ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਚਾਹਵਾਨ ਸੱਜਣ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ :

news.punjab23@gmail.com

ਫੋਨ ਨੰਬਰ : 161-5123450, 8822300009, 9915300087

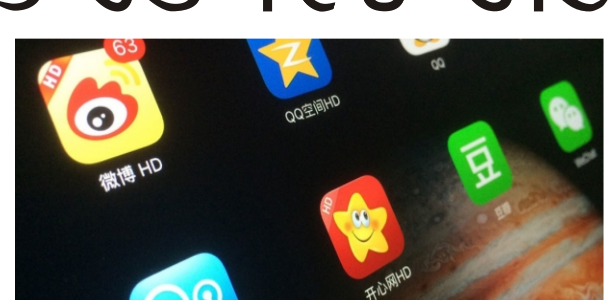
ਚੀਨੀ ਐਪਸ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਨ ਨਾਮ ਬਦਲ ਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਫੇਰ ਦਾਖਲ

ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਸ਼ੀਏ ਤੇ ਆਇਆ ਚੀਨ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦ ਤੇ ਪੰਗਾ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਐਪ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਨ ਫੇਰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਤਰਾਈਆਂ ਤੇ ਉਤਰ ਆਇਆ ਹੈ , ਬੈਨ ਹੋਈਆਂ ਐਪ ਵਰਗੀਆਂ ਬਦਲੇ ਨਾਮ ਵਾਲੀਆਂ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼ - ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਹਾਲੀ

ਚੀਨੀ ਐਪ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ , ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਟਿੱਕ-ਟਾਕ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਨੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਸਨੈਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ , ਐਪ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਗੂਗਲ ਪਲੇ-ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਯੂਜ਼ਰਸ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 4.4 ਪੁਆਇੰਟ' ਤੇ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੇ ਟਿੱਪਣੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਐਪ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲਗਭਗ 224 ਚੀਨੀ ਐਪਸ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਚੀਨੀ ਐਪਸ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ?

ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਚੀਨੀ ਐਪਸ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਸਨੈਕ ਵੀਡੀਓ ਜੋ ਇੱਕ ਚੀਨੀ ਐਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 100 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ.



ਸਨੈਕ ਵੀਡਿਓ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਵੀਡਿਓ ਐਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਪਾਦਨ, ਲਿਪ ਸਿੰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ.

ਸਨੈਕ ਵੀਡੀਓ ਇਕ ਚੀਨੀ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੀਨੀ ਕੰਪਨੀ ਕੁਈਸ਼ੌ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ. ਇਹ ਐਪ ਬਿਲਕੁਲ ਕਵਾਈ ਐਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੱਕ 100 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਹੈ.

ਦੂਜੀ ਐਪ ਓਲਾ ਪਾਰਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਐਪ ਹਾਗੋ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ. ਓਲਾ ਪਾਰਟੀ ਐਪ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਗੋ ਵਰਗੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਚੈਟ ਰੂਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਇਸਦੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਤਾ ਹਾਗੋ ਐਪ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਆਈਡੀ ਨਾਲ ਓਲਾ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ , ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦਾ ਬੈਕ ਅਪ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨਾਮ ਤੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਐਪਸ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਪਸ ਦੇ ਲਾਈਟ ਵਰਜ਼ਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਲੇ-ਸਟੋਰ' ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਪਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਸਨੈਕਸ ਵੀਡੀਓ ਵਰਗੇ ਐਪਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਦੇਵੇ।

ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 69 ਏ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ 59 ਐਪਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐਪਸ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਰਾਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਵਿਵਸਥਾ ਲਈ ਖਤਰਾ ਸਨ । ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਪਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਐਪਸ ਆਈਫੋਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰਾਇਡ ਦੋਵਾਂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਾਟਾ ਚੋਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ । ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 59 ਤੋਂ ਬਾਅਦ 224 ਐਪਸ ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੀਨ ਨੂੰ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਣਾ ਪਿਆ।

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ - ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ਼

Insomnia

ਡਾ. ਸਵਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਕੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸੋਹਣੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਈ।

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਾੜੀ ਮੰਡਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦਮ ਆਰੰਭ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ , ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇੱਹ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣੇ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇੱਹ ਲੱਛਣ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੀਂਦਰਾ ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ - - ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵਾਤ ਤੇ ਪਿੱਤ ਰੋਗ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾ ਨਿੰਦਰਾ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਚਰਨ ਨੇ ' ਚਰਨ ਸੰਹਿਤਾ ' ਵਿੱਚ ਅਨੀਂਦ੍ਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ , ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ , ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣੀ , ਬੁਢਾਪਾ ਹੋਣਾ , ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ , ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹਿਣੀ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋਸ਼ ਪੂਰਨ ਖਾਣ - ਪੀਣ , ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ (ਮਿਹਨਤ / ਵਰਜਿਸ਼) ਨਾ ਕਰਨਾ , ਗੈਰ - ਕੁਦਰਤੀ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ , ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ , ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ-ਐਫਕਟ ਕਾਰਨ , ਜਿਆਦਾ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਨਾ , ਵਧੇਰੇ ਚਾਹ ਕਾਫੀ ਪੀਣਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਸੋਣਾ , ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੋਰ - ਸ਼ਰਾਬਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਸਤੰਭ ਹੈ , ਜੇ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਘੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ , ਸਰੀਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ - ਭੱਜਣਾ , ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਭੰਗ ਹੋਣਾ ਆਦਿ । ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ , ਸ਼ਰਾਬ ਜਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ਼ - ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ , ਅੱਜ ਕਲ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੁੱਖ ਵੇਖ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ' ਉਡਾ ' ਲੈਂਦੇ ਹਨ ,ਜੇ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਇਸ ਗਲ੍ਹ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ , ਬਿਸਤਰਾ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਨਾ ਕਿ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਲਈ।
- ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸੋਵੋਂ।
- ਸਫੇਦ ਖਸ ਖਸ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਅੱਧਾ - ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਵੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਪੱਧਰਾ (ਦਰੁਸਤ) ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਪੂਦੀਨੇ ਦੀਆਂ 7 - 8 ਪੱਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ , ਇਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ਼ - ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਨਿੰਦਰਾ ਨਾਸ਼ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਸ਼ਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਹਨ , ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੇਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ , ਜੇ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਨਸ਼ੇ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

-ਡਾਕਟਰ ਸਵਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ,
ਸਵਰਨ ਆਯੁਰਵੈਦਾ
ਮੋਬਾਈਲ 84374 54700 ,
78889 92047