







# ਬੀਮਾ ਕਰਾਓ ਬੈਂਚਮਾਰ ਰਹੇ

ਹੁਣ ਉਸਤੁਲਾਹ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀ 'ਚ ਘਰ ਅਤੇ ਉਸ 'ਚ ਰੱਖੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ 10 ਸੈਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਗ, ਚੋਰੀ, ਫਿਸਟਿਓ, ਹੜ੍ਹ, ਤੂਫਾਨ, ਭੁਚਾਲ ਅਤੇ ਦੁਜੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਵੀ ਇਸ ਤਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਿਸੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ 'ਚ ਕੌਮੀ ਫਿਰਕੀ-ਕਿਰਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ 'ਚ ਰੱਖੇ ਹਰ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਲਿਸੀ 'ਚ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੋਕਫੇ 'ਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹਰ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਹਰ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ 'ਚ ਰੱਖੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਖੁਦ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ 'ਚ ਕੌਮੀਆਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵੈਲਿਊ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਕਲੋਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈਂਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਡੇਪਰੀਸੀਏਸ਼ਨ ਰਕਮ ਘਟਾ ਕੇ ਜੋ ਰਾਸ਼ੀ ਬਚੇਗੀ, ਉਸ ਦੀ ਪੇਮੈਂਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੀ.ਵੀ. ਦਾ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਕੀਮਤ ਕਰੀਬ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਕਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਭਰੋਗੇ। ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੰਪਨੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਟੀ.ਵੀ. ਤਿੰਨ ਸਾਲ

## ਪਾਲਿਸੀ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ

- ਹੋਮ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਪਲਾਨ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕਲੋਮ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਜਿੰਨੀ ਪੈਸਾ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਲੋਮ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿਲੇਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਸੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਅਸਲ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਇਸ ਲਈ ਪਾਲਿਸੀ ਕਰਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਵੀ ਸਾਮਾਨ ਕਵਰ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਓ।
- ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਜੋ ਕੀਮਤ ਦੱਸੀ ਸੀ, ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ, ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦਾ ਡੇਪਰੀਸੀਏਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਅਦ ਕੰਪਨੀ ਕਲੋਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਡੇਪਰੀਸੀਏਸ਼ਨ ਫਿਕਸਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



# ਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਘਰ 'ਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ

ਵਾਸਤੂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਸੁੱਖ, ਸਾਂਤੀ ਤੇ ਵਪਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰੋ।

- ਇਹ ਅਸਲੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬਾਬਰੂਮ ਤੇ ਰਸੋਈ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਗਰੇਜ਼ ਜੀ ਦੀ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪੂਜਾ ਇਕ ਹੀ ਗਰੇਜ਼ ਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਏ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੁਈਂਗਰੂਮ 'ਚ ਮੋਰ, ਬਾਂਦਰ, ਗਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਲਈ ਖਿੜਕਾਂ ਜਾਂ ਮੁਰਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਜੋਤਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੀ ਧਨ ਵਾਲੀ ਪੋਟੀ 'ਚ ਤਿੰਨ ਸਿੱਕੇ ਰੱਖੋ ਇਹ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੈਠਕ 'ਚ ਪੀਰਾਮਿਡ ਨੂੰ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਵ 'ਚ ਰੱਖੋ।

# ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੱਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ ਹੁਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਆਓ ਜਾਣੀਏ....



# ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ

ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਚ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਕਿੱਨਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ। ਡਫ਼ ਲੋਕ ਇਸ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟ੍ਰਸਟਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਇਹ ਸੋਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵਸੀਅਤ ਲਿਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਏ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਰ ਚੁੱਕਿਆ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਿੰਦੂ ਉਰਧਵਿਹਾਰ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਮੁਸਲਿਮ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ 'ਮੁਸਲਿਮ ਪਰਸਨਲ ਲਾਅ' ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 'ਹਿੰਦੂ ਲਾਅ' 'ਚ ਬੇਟੀ ਦਾ ਵੀ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ 'ਚ ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਿੰਦੂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ 'ਚ ਬੇਟੀ ਦਾ ਹੱਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਵਸੀਅਤ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਝਗੜੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਮਕਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਇਸ ਲਈ ਵੰਡਦੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- **ਵਸੀਅਤ ਕੌਣ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?** ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਵਸੀਅਤ ਕੌਣ ਬਣਾਵੇ?** ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਜੇ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਵਸੀਅਤ ਕੌਣ ਬਣਾਵੇ?** ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਗਵਾਹ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲੀ ਵਸੀਅਤ ਕੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਵਸੀਅਤ ਜੋ ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਸੀਅਤ ਕਰਵਾਓ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸ 'ਚ ਬੌਧਾ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਸੀਅਤ ਕੋਲ ਮੌਨ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਦੀ ਮੌਤ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗਵਾਹ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।
- ਵਸੀਅਤ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਣਾ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ

ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਕੋਈ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਪੂਰੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

**ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ**

- ਵਸੀਅਤ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਲਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਸੀਅਤ ਕਰਤਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਬਣੇ।
- ਵਸੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਵਸੀਅਤ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਗਵਾਹ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਵੀ ਹਰ ਪੱਖ 'ਤੇ ਹੋਣ।
- ਵਸੀਅਤ 'ਚ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਗਵਾਹ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਵਾਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵਸੀਅਤ 'ਚ ਕੋਈ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਵੀ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ



## ਉਸਾਰੀ

ਪੰਜਾਬ ਬਿਲਡਿੰਗ ਐਂਡ ਅਦਰ ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਵਰਕਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ ਦਾ ਗਠਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 30.4.2009 ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਗੋ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਸਕੀਮਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਦੁਆਰਾ ਦੇਣਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਤੀ 25 ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਫੀਜ਼ ਵਾਰਮ ਨੰਬਰ 28 ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੇਬਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਕੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਬਿਲਡਿੰਗ ਐਂਡ ਅਦਰ ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਵਰਕਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਰਮ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣੋ। ਵਾਰਮਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੇਬਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੇਬਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਰਮ ਨੰ. 26- ਮੈਂਬਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਵਾਰਮ, 29- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਲਈ, 34- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਿਓ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 34- ਏ-ਸਾਇਕਲ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ, 35- ਸ਼ਰਾਨ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ, 36- ਮੁਫਤ ਪਾਰਕਿੰਗ ਯਾਰਡ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ, 37- ਕਿਰਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬੀਮਾ ਲਾਭ ਲਈ, 37- ਕਿਰਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਬੀਮਾ ਲਾਭ ਲਈ, 38- ਕੋਮ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ, 39- ਕਿਰਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੰਤਿਮ ਫਿਜ਼ਾ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਖਰਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 42,42ਏ, 42 ਫੀ. ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, 46- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 47- ਟੂਲ ਡਿਫੰਡ ਲਈ, 49- ਲੜਕੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ 51,000/- ਰੁ. ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ

**ਕੌਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲਾਭਪਾਤਰੀ?**  
ਹਰੇਕ ਕਿਰਤੀ ਬੋਰਡ ਦਾ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਰਾਜ ਮਿਸਤਰੀ/ਇੰਟਰ/ਸੀਮਿੰਟ ਪਕੜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਪਲੇਬਰ, ਤਰਖਾਣ, ਵੈਲਡਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਸਿਵਰਗੇਮ, ਮਾਸ਼ਿਨ/ਟਾਇਲਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਫਰਸ ਰਗੜਾਈ ਵਾਲੇ, ਪੇਂਟਰ, ਪੀ.ਓ.ਪੀ. ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸੜਕਾਂ ਬਣਾਉਣ, ਉਸਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਨੀਕੀ/ਕਲੀਰੀਕਲ ਕੰਮ ਆਦਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਰਧ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਸੜਕਾਂ, ਨਹਿਰਾਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵੰਡ, ਸਿੱਚਾਈ, ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਤਾਰ, ਰੇਡੀਓ, ਹੋਲ, ਹਵਾਈ ਐਂਡ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੀ ਮੁਖਿਅਕ, ਰੱਖ ਰਖਾਵਣ ਜਾਂ ਤੋਕਫੇ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰਨ, ਟੈਂਟ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਰੋਗਡਿੰਗ, ਬੈਨਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਗਾ ਸਕੀਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਤੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 90 ਦਿਨ ਬਤੌਰ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀ (ਮਨੋਰੰਗਾ ਕਿਰਤੀ ਵਜੋਂ ਉਸਾਰੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ 50 ਦਿਨ)

- ਕੋਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ:
- ਕਿਰਤੀ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਹਲਕੇ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਕਿਰਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ/ਕਿਰਤ ਤੇ ਸੁਲਾਹ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਕਿਰਤ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ 25/- ਰੁ. ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਜ਼ (ਕੋਵਲ ਇਕ ਵਾਰ), ਐਸ਼ਨਾਨ 10/- ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ, ਆਪਾਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਡਿਫੈਂਡ ਆਦਿ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਏ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਾਭ ਸਕੀਮਾਂ**
- 1. ਵਜ਼ੀਰਾ ਸਕੀਮ :** ਬੋਰਡ ਦੇ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਡਿਗਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ 3,000/-ਰੁ. ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 70,000/-ਰੁ. ਸਾਲਾਨਾ ਵਜ਼ੀਰਾ ਸਕੀਮ।
  - 2. ਐਲ.ਟੀ.ਸੀ ਸਕੀਮ :** ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ/ਇਤਿਹਾਸਿਕ/ਰੋਮਾਇਨ ਜਾਣ ਲਈ 2,000/- ਰੁਪਏ ਦੀ ਐਲ.ਟੀ.ਸੀ. ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - 3. ਐਕਸਕੁਰੀਏਸ਼ਨ ਸਕੀਮ :** ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਲਾਭ ਦੀ ਪੂਰਨ ਅਪੰਗਤਾ (100%) ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਸੁਰਤ ਵਿੱਚ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੱਕ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - 4. ਸ਼ਰਾਨ ਸਕੀਮ :** ਰਜਿਸਟਰਡ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੀਆਂ 2 ਲੜਕੀਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ 31,000/- ਰੁਪਏ ਸ਼ਰਾਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੜਕੀ ਖੁਦ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਦੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਸ਼ਰਾਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - 5. ਐਕਸਕੁਰੀਏਸ਼ਨ ਸਕੀਮ :** ਜੇਕਰ ਲੜਕੀ ਖੁਦ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਦੀ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਸ਼ਰਾਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - 6. ਜਨਰਲ ਸਰਜਰੀ :** ਬੋਰਡ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਨਰਲ ਸਰਜਰੀ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ 50,000/- ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ।
  - 7. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ :** ਉਸਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ

# ਉਸਾਰੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਲਈ ਭਲਾਈ ਸਕੀਮਾਂ



ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ (ਪੁੱਤਰ/ਪੁੱਤਰੀ) ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ 20,000/- 5,000/- ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨਮ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਜਨਮ) ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

**13. ਅੱਜਰ ਖਰੀਦਣ (ਟੂਲ ਕਿਟ) ਲਈ ਸਕੀਮ :** ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੂਲਜ਼ (ਔਰਾਰ) ਖਰੀਦਣ ਲਈ 5000/- ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ ਬਸਤਰੇ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਕਿਲ ਅਪਗ੍ਰੇਡੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਰ.ਪੀ.ਐਲ. ਅਧੀਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤ ਰਹਿ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਗਿਪ ਥਾਵ ਮੁੜ ਟੂਲ ਕਿਟ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**14. ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਸਕੀਮ :** ਹਰੇਕ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਜੋ ਬੋਰਡ ਪਾਸ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ, ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਮੁਫਤ

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ) ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ 50,000/- ਰੁ. ਤੱਕ ਦੇ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ (100%) ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ 5.00 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਰੁੱਪ ਲਾਭ ਸਕੀਮ**
- 15. ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਂਪ੍ਰੋਵੇਸ਼ਨ ਸਕੀਮ :** ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕਿਲ ਅਪਗ੍ਰੇਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਂਪ੍ਰੋਵੇਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਨ:
  - 16. ਲੇਬਰ ਸ਼ੈਡ-ਕਮ-ਨਾਈਟ ਸ਼ੈਲਟਰ :** ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਮ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਖਰਚੇ ਹੋਣ ਲਈ ਡੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੇਬਰ ਸ਼ੈਡ-ਕਮ-ਨਾਈਟ ਸ਼ੈਲਟਰ ਬਣਾਣ ਲਈ ਸਕੀਮ।
  - 17. ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ :** ਬੋਰਡ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਮੈਂਬਰਗਿਪ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਉੱਪਰੰਤ 2000/- ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ 1000/- ਰੁਪਏ ਰੈਮਿਲੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਲੋਂ ਬੋਰਡ ਪਾਸ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮੈਂਬਰਗਿਪ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - 18. ਮੋਬਾਈਲ ਲੇਬ ਸਕੀਮ :** ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਮ ਕਰਦੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਲੀਕਾਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਲੇਬ ਸਕੀਮ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰੀਵਾਇਜ਼ ਮੈਂਬਰ ਸਿਲੀਕਾਸਿਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿਰਤੀ ਵਲੋਂ ਖਰਚ ਕੀਤੀ 1.50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦੀ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੁਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ਨੋਟ :** ਹਰੇਕ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਜੋ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਲਾਭ ਉਠਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਅਧੀਨ ਜਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਭ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਬਾਕੀ ਬਚਦੀ ਰਕਮ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - 19. ਅਰਧਰੇ ਲੇਬ ਕਿੱਚ ਸਕੀਮ :** ਪੰਜਾਬ ਹੋਲਬ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਰਾਜ 'ਚ ਸਿੱਧੇ ਸਲਮ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਿਫਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ 21 ਅਰਧਰੇ ਲੇਬ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
  - 20. ਬਾਲਕੀ ਜਨਮ ਤੋਹਫਾ ਸਕੀਮ :** ਇਸ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 51,000/- ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਐਡਵਾਈਜ਼ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਮਾਂ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਕੋਵਲੀ ਦੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਬੋਰਡ ਦਾ ਪੁੱਖ ਮੰਤਵ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ 'ਚ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਲੱਗੇ ਕਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਸਾਲ 2016 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕਿਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੇ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਿਲ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \*ਏ) ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਈ. ਟੀ.ਆਈ.ਪੀ.ਪਾਲੀਟੈਕਨਿਕ ਸਿੱਖਾਵਾ ਵਿੱਚ ਸਕਿਲ ਹੁਨਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਫੀਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ (Boarding/lodging) ਦਾ ਖਰਚ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- \*ਅ) ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਐਮਿਤਸ, ਜਲੰਧਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਤੇ ਮੋਹਾਲੀ ਵਿੱਚ 4 ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਉਸਾਰੀ 'ਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸਾਲ 2016 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕਿਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੇ ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਿਲ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- \*ੳ) ਅਗੇਤੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੀ ਪਛਾਣ (

• ਐਡਵੋਕੇਟ ਨਵਦੀਪ ਸਿੱਖ

# ਕਹਾਣੀ

ਆਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬੀਏਟਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੇਰੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਕੁਝ ਕੁਝ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਵਾਲਾਂ 'ਚ ਉਗਲਾਂ ਫੇਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਲੱਗੀ "ਵੇਖ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਸਰਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬੇਟੀਆਂ ਵੇਲੇ

ਘੱਟ ਬੀਤ ਗਏ, ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ, ਪਾਪਾ ਨਹੀਂ ਮੁੜੇ। ਮੇਰਾ ਅਤੇ ਡੋਟੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਦਾ ਰੋ-ਰੋ ਕੇ ਬੁਰਾ ਹਾਲ। ਮੈਂ ਮੀਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣ ਨਾ ਰੋ.....ਰੋਣ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਟਾਂਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਖਾਂ ਏਨੀ ਅੰਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਤੇ ਪਾਪਾ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਕੀ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ-ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਧੀਆਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਕੋਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀਆਂ ਹੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਸੁੱਖ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਨੇ। ਅਸੀਂ ਪੰਜ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਪਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ

# ਅੱਗ 'ਚ ਖਿੜਦੇ ਫੁੱਲ

ਹਾਲਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਬਦ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਸਨ। ਆਂਡੇ ਦੇ ਕਹਿਰ ਨੇ ਵਾਦੀ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਝੁਲਸਾ ਵੀ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸੀ। ਲੱਲ ਵੈਂਟ ਹਸਪਤਾਲ ਜਿਉਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਨਰਕ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੁਝਾਨਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਵਿਓ, ਕਰਵਾ ਸ਼ਿਫਟ ਪਾਰਿਸ਼ਦ, ਕਰਕੇ ਡਾਉਨ.....ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਓਂ ਗਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਇੱਥੋਂ-ਧੂਆਂ, ਉਧਰੋਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ.....ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਖਾਕ ਵਿਚ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਜਨਮ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਨਾ ਕੋਈ ਸਫਾਈ, ਨਾ ਡਾਕਟਰ ਵਕਤ ਦੇ, ਨਾ ਨਰਸਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬੱਧ। ਬੱਸ ਜਿਵੇਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਹੋੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ ਦੀ ਮਹੀਜ਼ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੀਜਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਮੇਰੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਬਲਕਿ ਇੱਥੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਕਾਰਵਾਨ ਹੀ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਸੀ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਚਾਰ ਖਾਨੇ ਆਤਵਾਦੀ ਘੱਸ ਆਏ ਹਨ। ਆਸ਼ੀ ਨੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸਭਾ ਰਸਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਅਭਿਮਾਨ ਜਾਰੀ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਆਂਡੇ ਕਵਾਦੀ ਆਤਵਾਦੀ ਦਸਤ ਹੋਣ.....ਬੱਬ ਝਲਸਾਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ.....ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.....ਸਭ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਮੁਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਸਨ.....ਬੱਬ ਜੁਝਾਨਾਂ ਗੁੰਮ। ਪਰ ਉਹ ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ Show must go on..... ਅੱਜੇ ਹੀ ਦਰਿਸ਼ਤ ਤੇ ਤਣਾਓ ਭਰੇ ਮਾਲਿਕ 'ਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਇਹ ਗੰਗ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ। ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਅੱਗੇ ਕੋਣ ਨਾ ਹਥਿਆਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ.....ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਡਾ.

ਲਿਲੀ ਰਾਉਡ 'ਤੇ ਆਈ ਤਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਹੜਤਾਲ ਹੋ.....ਚਾਰ ਪਾਸੇ ਕਰਵਿਓ..... ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸੀ। ਦਰਿਸ਼ਤਗਰਦ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਡਿਊਟੀਆਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਨੇ। ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਮਹੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੇ ਸਕੋਗਾ ਨਾ। ਇੰਜੇਕਸ਼ਨ ਨਾ ਕੋਈ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਆਏਗਾ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਘੇਰ ਲਵੇਗੀ....." ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਘਬਰਾਈ ਹੋਈ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਰਹੀ ਸੀ।....."ਫਿਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?" ਮੇਰੇ ਪਾਪਾ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ-"ਮੈਂ ਤੋਂ ਇਕ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ.....ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੈਮਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਓ.....ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਡਰੈਸਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਓ....." ਕੁਝ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਸਟਿਚਿੰਗ ਖੁਲਵਾ ਲੈਣ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਦੇਖ ਲੈਣ। ਅਗਰ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ....." ਅਸਲ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਲਿਲੀ ਆਪ ਆਪਣੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੁਖਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਚਾਰ ਰਹੀ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਜੇ ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸੁਣ ਕੇ ਕਿਤਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮੇਜਰ ਅਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਤੀਸਰਾ ਅਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੱਚੇ ਟਾਂਕੇ ਲੈ ਕੇ ਘਰ ਚਲੀ ਜਾਵਾਂ.....ਜਾਣਾ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਗੱਡੀ, ਕੋਈ ਆਟੋ, ਕੋਈ ਟਾਂਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਜਿੰਨੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਵੇਖੀ ਏਨੀ ਕਦੀ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖੀ। ਪਾਪਾ-ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਤਲੱਲੀ ਦੇ ਕੇ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕੇ। ਬਾਹਰ ਠਾਹ-ਠਾਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਫੌਜੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਘੇਰ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੁੱਠੇ.....ਅੱਠ ਵਿਚ ਪਾਪਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਦੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਏ।

# ਵਿਆਂਗ- ਜਨਮ ਦਿਨ

ਅਸੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ, 39 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਚਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਆ ਗਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ, ਪਾਪਾ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਹੈ। ਚੁੱਪ-ਚੁੱਪ 'ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਲਈ 'ਕੋਕ' ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਰਥਕ ਕੀਤਾ। ਉਪਰ ਚਾਕਲੇਟ ਨਾਲ 'ਪਾਪਾ' ਲਿਖਵਾਏ 40 ਵੀ ਉਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਪੁਰੀਆਂ ਚਾਲੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ। ਆਈ-ਗੁਆਂਢੀ ਵੀ ਬੁਲਾਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਜੋੜ ਤੋਲ-ਤੋਲ ਕੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਾਂ। ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਚਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਧਰਨ ਵੀ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਡਿੱਕਫਲੇ ਜਿਹੇ ਖਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਕਾਰਨ...? ਸਾਡੀ ਘਰਵਾਲੀ-ਸ਼ੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁਰੇ ਦਾ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਵਤਾਰ ਧਾਰਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਚਾਲੀਆਂ ਦਾ ਅਤੇ ਘਰਵਾਲੀ ਪੰਜਾਮਾਂ ਦੀ, ਰੱਬ ਖ਼ਮਸੀ ਰੰਗੇ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੇ ਮਗਰ ਕੱਟਾ ਨਿਕਣ ਵਾਂਗ ਮੇਰੇ ਪਿੱਠੇ-ਪਿੱਠੇ ਹੀ ਤੁਰੀ ਫਿਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਾ ਆਇਆ ਕਿ ਪਤਨੀ-ਸ਼ੀ ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਪਿੱਠਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੀ? ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਹੀ ਟੱਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, "ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣੋ-ਖਾਉ ਯੱਕੋ-ਮਰੋ ਪੂਰੇ..." ਪਰ ਅੱਜ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ 'ਮੇਰਾ' ਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ? ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਾਰ ਜੋਚਾ ਦਾ ਰੋਗਮਾਰ ਫੇਰਿਆ ਪਰ ਜਿੰਗਲਿਆ ਦਿਮਾਗ ਕਦੇ ਛੋਟੀ ਕੀਤੇ ਨਿਸ਼ਕਰੇ ਛੱਡਦੇ। ਫੇਰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਪੁਆਣੇ ਰੋੜੀ ਵਾਂਗ ਧੱਕੇ ਜਿਹੇ ਮਾਰੇ, ਕਿ ਕੀ ਐ 'ਘਿਰਣ-ਘਿਰਣ' ਕਰਦੇ ਰੋੜੀ ਉਹ ਵਾਗ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸਟੇਸ਼ਨ ਫੜ ਗੇ ਰਾਹੀ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਥਾਹ ਮਾਣ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਸ਼ੇ ਲੋੜ ਪੱਟ 'ਤੇ ਦਗਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਸਰੇ ਦੀ ਖੱਤੀ ਖੜੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਧਰਦਾ। ਜਦ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਜਾਇਦਾ ਲੈਣ ਡਰਾਇੰਗ-ਮੁ ਵਿਚ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲੜਕੇ ਕਬੀਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜੋਟੀਦਾਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛ ਗੇ ਲਿਆ, "ਅੱਕਲ, ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਹੋ ਗਈ ਤੁਹਾਡੀ?" ਕੋਕ ਅਜੇ ਸਜਾਇਆ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ 40 ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਘਰਵਾਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘਰੀ ਵੱਟੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਬਿੱਲੇ ਵਾਂਗ ਛਕ ਗਈ। ਮੈਂ ਮੁੜਕੇ-ਮੁੜਕੇ ਹੋਇਆ ਘਰਵਾਲੀ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆ। ਘਰਵਾਲੀ ਦੀਆਂ ਤਿਉਹੀਆਂ ਡੇਲੇ-ਸ਼ਰਧੇ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ੇਸ਼ਨਾਗ ਵਾਂਗ ਸੋਚ ਵਿਚ ਛਣ ਚੁੱਕੀ ਖੜੀਆਂ ਸਨ। ਜਦ ਲੜਕੇ ਨੇ ਅਪਣਾ ਸਵਾਲ ਦੁਹਰਾਇਆ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਸਾਡਾ ਸਾਇਰਾ ਡਲਾ ਹੋਵੇ ਵਿਚਾਰੇ ਦਾ। ਮੈਂ ਉੱਤਰ ਦਿਤਾ, "ਪੁੱਤਰ ਮੈਂ ਬਗਲ ਹੋ ਗਿਆ..." ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੱਥ ਪਏ। ਘਰਵਾਲੀ ਨੇ ਕੋਵਾ ਜਿਹਾ ਹੱਸ ਰੱਸ ਕੇ ਤੁੱਛੇ ਵਰਗਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਇਆ ਪਰ ਮੂੰਹ ਉਸ ਦਾ ਕੋੜਤਮੇ

ਅਨਪੜ੍ਹ ਵਿਚ ਇਹੀ ਤਾਂ ਫੁਰਕ ਹੁੰਦੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਘਰਵਾਲੀ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਘੱਟਣਾ ਵੱਜ ਗਿਆ, ਕਸੂਰ ਘਰਵਾਲੀ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਸੂਰ ਸਰਾਸਰ ਉਸ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ। ਗੁੱਸਾ ਬੜੀ ਚੰਡਾਲ ਚੀਜ਼। ਖੋਰ ਵੱਜਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਗਿਆ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਸੀਲ ਵਿਚ ਮਨਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਿਆ, ਸੋਚਿਆ, ਚਲਾਏ ਘੱਟਣੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵੱਜਦੀ ਆ। ਸਾਡੇ ਘਰਵਾਲੀ ਘੱਟ ਮਾਨਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ, ਨਾਲੇ ਮੱਤਾਂ ਦਿੰਦੀ ਰਹੀ, "ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਾਬ ਉਸ ਕਮਾਂਡੋ ਵਾਲੀ ਕੁੰਤੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਦੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਣ ਲਿਆ-ਫੇਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੇ ਨਹੀਂ-ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲੇ ਏ ਕਰਨਗੇ।" ਅਸੀਂ ਵੀ 'ਸੋਗੇ-ਸੁਕਰੀਆ' ਕਰੀ ਗਏ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸੁਧਰਣ ਵਾਲੀ ਜੜ੍ਹ ਕਦੇ ਹਾਂ? ਸੋਚਿਆ ਇਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੁਹਾ ਘਰਵਾਲੀ ਤੋਂ ਤੇ ਦੂਜੀ ਕਮਾਂਡੋ ਵਾਲੀ ਗੱਗੀ ਮੇਮ ਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਾਂਗੇ, "ਦੇਖ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕੀ-ਕੀ ਦੁਖੜੇ ਸਹਾਰਦੇ ਹਾਂ ਸੋਹਿਣਦੇ।" ਕਮਾਂਡੋ ਵਾਲੀ ਗੱਗੀ ਵਿਚਾਰੀ ਮੰਗ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰ-ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਘੱਟੇ ਲਾਹ ਪੈਂਦੇ ਹੀ। ਗੱਲ ਹਰ ਵਿਚੋਂ ਉੱਥੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਸ 'ਤੇ ਕੀ ਖੁੰਦਕ ਐ? ਵਿਚਾਰੀ ਨੂੰ 'ਕੁੰਤੀ-ਕਿੱਲੀ' ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਅਸੀਂ ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਬੋਧਰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੀ ਇਹਾਕ ਜੰਗ ਲੱਗੀ ਐ, ਪੱਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਗਿਏ, ਜੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਐ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟਰੋਲ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਐ। ਪਰ ਨਾ, ਘਰਵਾਲੀ ਕਿੰਦੇ ਮੁੱਟ ਵਾਲੀ ਸੀ? ਗੁੱਡ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠ ਗਈ, ਮੈਨੂੰ ਪਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਆਲੇ ਏ ਜਨਾਬ, ਬੰਸ ਘੁੱਠ ਰੇ, ਨਹੀਂ ਮੈਥੋਂ ਛੁਫ ਹੋ ਰਹੇ। ਖੋਰ, ਪਤਨੀ ਦਾ ਆਖਿਆ ਤਾਂ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨਹੀਂ ਮੰਦੇ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਕੋਣ ਹੋਏ? ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੁੱਚੀ ਦੇ ਯਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰਵਾਲੀ ਸਾਡੇ ਦਾਸ ਸਾਲ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਸੋਚ ਕੇ, ਬੁਲੰਗੜੇ ਵਾਂਗ ਇਕੱਠਾ ਜਿਹਾ ਹੋਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਮੰਦੇ ਕੱਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰਵਾਲੀ ਕੋਲ ਗਿਆ। "ਇਹ ਐਵੇਂ ਤੁਰਨ ਆਲੇ ਹੋਨੀ-ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਗ ਸ਼ੌਰ ਲੁਆਉਣਾ ਪਉ-ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਮਤੜਾ ਨੇ ਆਥਣ ਤਕ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣਾ।" ਮੈਨੂੰ ਘਰਵਾਲੀ ਮੂਹਰੇ ਸੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਅਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ 'ਜਮਤੜਾ' ਕਹਿਣਾ ਪਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਮੈਥੋਂ ਜਾਨ ਵਾਰਦੇ ਨੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ 'ਜੰਗ' ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਇਹ ਮਿੱਤਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਅਗਲੇ ਦੀ 'ਸੇਵਾ' ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਰੱਬ ਨੇੜੇ ਕਿ ਘੁੱਲੇ? ਘਰਵਾਲੀ ਤਾਂ ਮਗਰਮੱਛ ਵਾਂਗ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਖੜੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕਬੂਤਰ ਵਾਂਗ ਅਪਣੇ ਖੰਭ ਬਚਾ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ 'ਭੀਮ-ਸੈਨਾ' ਜਿੰਨਾ ਬਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਢੇ ਅੱਖੀ ਕਬੜੀ ਦੇ ਘਾਗ ਖਿਠਾਰੀ ਹਰੇ ਹਾਂ ਪਰ

# ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਦਾ ਜਾਲ

ਸ਼ਾਇਦ ਉਪਰਕਰ ਕਰਨ ਪੜ੍ਹ ਕੇ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿਣ ਕਿ ਦੋਖ ਚਾਰ ਬੇਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਿੰਨ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਮਲਾ ਇੱਥੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ 'ਚ ਬਲਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬੁਦ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁਹੀਦ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਘੱਟ ਹੋ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਬੁਨ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਤਰੱਕੀ-ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣੀ ਕਲਮ ਉੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਅੰਬਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ 'ਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਰਮਾਤ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਚੰਬਾ ਜਿਹਾ ਬਣੀ, ਉਹ ਹੈ ਗੈਸ ਸਲੈਡਰ ਚੁੱਲਾ। ਬੋਕੋ ਵਿਸ਼ ਮਾਮਲੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਛੇਤੀ ਤਿਆਰ ਤੇ ਪੁੱਜਾ ਰਹਿਣ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਈ ਗਈ ਪਰ ਇਸ ਖੱਬੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਡਿਸ਼ਾਈਦਾਨ ਚੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈ ਲਿਆ, ਚੱਤਰੇ ਤੇ ਕਾਰਡ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੋਟੀ ਵਗੇਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਪਰਵਾਰ ਚੱਤਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲੈਣੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਠਵਾਰ ਨਾਲ ਰਲ ਰਲ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਾਂ ਸਕਦੇ। ਇਲਾਜ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਅਖੀਰ ਸਟਿਚ ਵੀ ਡਿਮੁਕ ਕਰਦੇ ਪਏ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਟਾਂਕੇ 'ਚ ਪਸ ਵੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਟੀਆਂ ਫਿਰ ਵੀ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਕਰਵਿਓ ਹਟਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਜਿੰਦਗੀ ਰੁੱਟੀਨ ਵਿਚ ਡੁਰਦੀ। ਪਾਪਾ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਝਟ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੜ ਖਿਠਾਉਂਦੇ ਮੇਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਤੇ ਖੰਭੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਬੇਟੀ ਚਿੱਬਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਤੇ ਪਿਤਾਮਹੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਜ਼ਾਏ ਇੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਠੰਡੇ ਬੁਧਜ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਚਿੱਬਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਰੋਹੇਗੇ। ਪਾਪਾ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਥਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਵਾਹਰ ਨਗਰ ਪੁੰਜ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਪਰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪੰਜ ਛੇ ਪੱਤੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਰਾੜਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਮਰਾ ਆਉਣਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਲੋਟ ਗਈ। ਬਿਸਤਰਾ ਡਾਂਡੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖੇ ਸਨ ਬੜੇ ਬਹੁਤ। ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ

# ਕਾਵਿ ਰਚਨਾ

ਇੱਕ ਥਾਲੀ ਦੇ ਵੱਟੇ ਚੰਨਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਮੁੰਡਾ ਬੀ. ਏ., ਬੀ. ਐਫ਼ ਫਿਰ ਚਾ ਬੀ. ਏ. ਐਫ਼ ਫਿਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਆਸ ਕੀ ਕਰਨ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਨਾ ਕੋਈ ਹੀਲਾ ਸਰਕਾਰ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬੀ. ਐਫ਼. ਦੀ ਭਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਿਆ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ ਪੱਤੇ ਸਨ ਕਿ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਕੀਆਂ ਖੀ.ਐਫ਼. ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਕੱਢਾਂਗੇ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਏ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਇਆਂ ਤੋਂ ਅੱਕੇ ਚੰਨਣ ਸਿੱਧ ਨੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿਤਾ ਆਪਣੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, "ਗਰਦ ਦੇ ਓਏ! ਮੁੰਡਿਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ, ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡਾ ਰਿਹਾਤਾ ਨਾ ਕੇ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਠ ਗਿਆ ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਬਠ ਜਾਣਾ। ਬੀ.ਏ. ਕੀਤੀ ਫਿਰ ਬੀ.ਐਫ਼. ਕੀਤੀ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਖਰਚ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਖੱਲਿਆ ਮੈਂ, ਦਾਸਵੀ ਕਰਦਾ ਤੇ ਕਰਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮਕਾਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਂ ਖੱਲਾਂ ਵੱਟਦਾ।" ਉਧਰੋਂ ਚੰਨਣ ਦੀ ਜਵਾਨ ਧੀ ਕੋਠੇ ਤੋਂ ਉਧਰ ਕੇ ਗਈ ਤੇ ਉਹਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਲੱਗ ਰਿਹਾ। ਕੁਝ ਕੁਝ ਕੇ ਚੰਨਣ ਨੇ ਹਿੰਦ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, "ਕੋਠੇ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੁਣ ਵਿਆਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੂੰ?" ਕਰਮਾ ਚੁੱਕੇ ਕੇ ਪੈਲੀ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਜੀ ਬਦਲਾ ਉਪਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਵਿਚਲੜ ਤੁਰੋ ਫਿਰਦੇ ਓ, ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਓ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਧਰਨ ਦੇਣ ਓਏ। ਬੇਝ ਪਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਣ ਸੁਣਦਾ।

ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਹੁਣ ਮਸਲਾ ਸੀ ਕਿ ਕੱਚੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਫਾਈ ਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪਾਪਾ ਨੇ ਦੋੜ ਭੱਜ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕੈਮਿਸਟ ਲੱਭ ਗੇ ਲਿਆ। ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਪਣਾ ਕਰ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬੇਟੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੁਚਨਾ ਖਤ ਰਾਹੀਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਚੁਆਬ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਪਵੇਗਾ ਅਜੇ ਕਲਕੱਤੇ। ਸੁਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। "ਤੁਸੀਂ ਜੰਮੁ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਪੰਜਵੇਂ ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਕੈਮਿਸਟ ਨੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਖਤ ਭੇਜੇ। ਪਟੀਆਂ ਫਿਰ ਵੀ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਕਰਵਿਓ ਹਟਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਜਿੰਦਗੀ ਰੁੱਟੀਨ ਵਿਚ ਡੁਰਦੀ। ਪਾਪਾ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਝਟ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੜ ਖਿਠਾਉਂਦੇ ਮੇਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਤੇ ਖੰਭੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਬੇਟੀ ਚਿੱਬਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਤੇ ਪਿਤਾਮਹੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਜ਼ਾਏ ਇੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਠੰਡੇ ਬੁਧਜ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਚਿੱਬਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਰੋਹੇਗੇ। ਪਾਪਾ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਥਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਵਾਹਰ ਨਗਰ ਪੁੰਜ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਪਰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪੰਜ ਛੇ ਪੱਤੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਰਾੜਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਮਰਾ ਆਉਣਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਲੋਟ ਗਈ। ਬਿਸਤਰਾ ਡਾਂਡੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖੇ ਸਨ ਬੜੇ ਬਹੁਤ। ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ

ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਹੁਣ ਮਸਲਾ ਸੀ ਕਿ ਕੱਚੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸਫਾਈ ਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪਾਪਾ ਨੇ ਦੋੜ ਭੱਜ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕੈਮਿਸਟ ਲੱਭ ਗੇ ਲਿਆ। ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਪਣਾ ਕਰ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬੇਟੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਸੁਚਨਾ ਖਤ ਰਾਹੀਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਚੁਆਬ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਪਵੇਗਾ ਅਜੇ ਕਲਕੱਤੇ। ਸੁਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। "ਤੁਸੀਂ ਜੰਮੁ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਪੰਜਵੇਂ ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਕੈਮਿਸਟ ਨੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨੀ ਖਤ ਭੇਜੇ। ਪਟੀਆਂ ਫਿਰ ਵੀ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਕਰਵਿਓ ਹਟਦਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਜਿੰਦਗੀ ਰੁੱਟੀਨ ਵਿਚ ਡੁਰਦੀ। ਪਾਪਾ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਝਟ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੜ ਖਿਠਾਉਂਦੇ ਮੇਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਬੱਚੀ ਤੇ ਖੰਭੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਬੇਟੀ ਚਿੱਬਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਤੇ ਪਿਤਾਮਹੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਜ਼ਾਏ ਇੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਠੰਡੇ ਬੁਧਜ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਚਿੱਬਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਰੋਹੇਗੇ। ਪਾਪਾ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਥਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਵਾਹਰ ਨਗਰ ਪੁੰਜ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਗਏ ਪਰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਪੰਜ ਛੇ ਪੱਤੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਰਾੜਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਮਰਾ ਆਉਣਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਲੋਟ ਗਈ। ਬਿਸਤਰਾ ਡਾਂਡੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਰੱਖੇ ਸਨ ਬੜੇ ਬਹੁਤ। ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ





# ਮਨ ਤਨ ਭੁਏ ਅਰੋਗਾ...



## ਗੁਲਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਲੂਣ

- ਗੁਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਦਰਦ ਹੋਣੇ ਤਾਂ ਸਬੂ ਦੇ ਤੇਲ 'ਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾਓ ਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਗਰਮ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉਪਰ ਨਮਕ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਫਫੋਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਉਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਸੇਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਬਕਾਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬਕਾਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਉੱਤੇ ਨਿੱਝੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਲੂਣ ਲਗਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਕ ਹਾਰੀ ਜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੂਝ 'ਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...



ਡਾ. ਫ਼ਕੀਰ ਚੰਦ ਮੁਖਲਾ 98153 59222

ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਪਾ ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਈਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਣੀ ਲਈ ਤਾਂ ਵੀ ਥਾਅ ਵਿਚ ਲਾਪੁਵਾਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਡਾਈਟਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਮੁੜ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

### 1 ਤੋਂ 7 ਸਤਿਕਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਤਾਂ 'ਵਿਦਫਲਾ ਸਿੰਘ' ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਭਾਰਾ-ਭਾਰਾ ਲੱਗਣਾ, ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਆਦਿ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰ ਭਾਰ ਤੁਰਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖੱਟ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾ ਤੁਰਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੰਜ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੇਕ ਵਰਗੇ ਹਾਲਤ ਵਧ ਗਏ ਹੋਣ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਗਰਭਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਡਵਿੱਚ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁੱਖ

# ਡਾਈਟਿੰਗ ਦਾ ਰੱਖੇ ਖ਼ਿਆਲ

ਕਰ ਲਵੋ। ਨਾ ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਇਕਦਮ ਡਰ ਦੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹਲਕਾ ਹੋਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆਂ, ਸੂਪ, ਭੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖਿਚੜੀ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਲਾਦ, ਦਲੀਆਂ ਬਰੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਾਗ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾਹ ਨਾਲ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਭੁਜੀਆ ਖਾਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ

ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗੁਲੂਕੋਜ ਜਾਂ ਆਪਾ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਰਤਾ ਕੁ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿੱਝੂ ਵੀ ਨਰੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁੱਖ



### ਡਾਈਟਿੰਗ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਇੰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖੱਟ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾ ਤੁਰਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਰਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੰਜ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੇਕ ਵਰਗੇ ਹਾਲਤ ਵਧ ਗਏ ਹੋਣ। ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਗਰਭਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਡਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਡਵਿੱਚ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁੱਖ

ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਰਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਟੀਫੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਰੋਠੇ, ਆਲੂ ਦੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਫਾਲਤੂ ਕਮਰਤ ਕਰ ਕੇ 8-10 ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸਮ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਡੰਡੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਤੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਸੱਭ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਟੈਨਸ਼ਨ 'ਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕਲੋ ਵੀ ਨਾ ਰਹੋ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੈਨਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਪੈਦਲ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਉੱਮਰ, ਕੰਦ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਬਦਲੇ ਮੌਸਮ ਕਾਰਨ ਪੇਟ 'ਚ ਗੜਬੜੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਕਿਰਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਫੋਟੀਆਂ-ਫੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਜਲਦੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਝ ਰੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਨੁਸ਼ਖਾ ਅਪਣਾਈਏ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਰੋਸ਼ਨੀ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸ਼ਖੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੇਥੀ ਦਾਣਾ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਥੀ ਦਾਣੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਮੇਥੀ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਡੂੰਠੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਪਾਊਡਰ 'ਚ ਹਿੰਗ, ਸੌਂਢ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਚੁਰਨ ਬਣਾ ਲਓ। ਪੇਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਘਲਕੇ



### ਦੂਰ ਕਰੋ ਪੇਟ ਦਰਦ

ਨਮਕ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਪੇਟ 'ਚ ਗੈਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਪਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਮਿਸਕਾ ਕੇ ਪੀ ਲਓ।

### ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸ਼ਖੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਸੌਂਢ ਦਾ ਪਾਲੀ

ਗਲਾਸ ਸੌਂਢ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਣੀ ਪੇਟ ਪੀਂਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਕੈਂਸਰ

ਸੌਂਢ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੌਂਢ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ 'ਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

### ਕੋਸਿਸ

ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੌਂਢ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵਿਅਸਥ ਡਾਈਟੇਮੰਦ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੌਂਢ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਵਿਅਸਥ ਡਾਈਟੇਮੰਦ ਹੈ।

### ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਸੌਂਢ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਡਾਈਟਿੰਗ ਕੌਣ ਕਰੇ, ਕੌਣ ਨਾ ਕਰੇ?

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਡਾਈਟਿੰਗ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਈਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ, ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਰੋਗੀ, ਟੀਬੀ ਰੋਗੀ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਫੋੜਾ ਭਾਣ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਹੋਵੇ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ। ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਡੁੱਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਸਤ-ਦੁਹੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਬਹੱਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ਪਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਦਰਏਖਾ ਨਾ ਕਰੋ...



### ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਂਦੇ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 7-8 ਘੰਟੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਰੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਲਓ। ਅਜਿਹਾ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਤਰੇਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਉੱਠੋਗੇ।

### ਨੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ

ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਕੇ ਨੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ-ਤੰਤਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫਰੈਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਸੁਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਜਲਦੀ ਉੱਠੋ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਚਾਕਲੇਟ ਬੌਧਿਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬੌਧਿਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡਿਆਂ ਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੀਵਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਇੰਨੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਉਹਾਰ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਖਿੰਮਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰ ਉੱਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਕਲੇਟ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿਚ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਗੀਆਂ। ਹੁਣ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਥਰਾ ਰੁਪਏ ਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਬਾਝ

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਵਾਈਟ ਚਾਕਲੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਾਕਲੇਟ ਇਕ 'ਸਪੈਨਿਸ਼' ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਚਾਕਲੇਟ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਡਿਜ਼ੀਟ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮਹਾਂਗਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਕੋ ਬੀਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੋਕ ਤਿੱਖੇ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਹੀ ਯੂਰਪ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਠਾਸ ਦਿੱਤੀ। ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੋਕੋ ਬੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਜਮਾਇਆ ਅਤੇ ਇਕ ਸੁਆਦੀ ਮਿੱਠਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਗਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਏਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਲਰਜੀ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਦਾ

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਚਾਕਲੇਟ ਮਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।
- ਇਹ ਇਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਪਰੋਸ਼ਨੀਆਂ 'ਤੇ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਖਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਖ਼ਰਾਬ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਕੋ ਵਿਚ ਪਾਇਓ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫਲਾਵੈਨੋਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

- ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੋਕੋਆ ਕੈਲੋਰੀਆ ਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰਕ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਤੱਤ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੁਗਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਾਕਲੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਏਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਲਰਜੀ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਦਾ

### ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੋਕੋਆ ਕੈਲੋਰੀਆ ਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਜ਼ਰੀਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰਕ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ ਤੱਤ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।









