

ਇੱਕ ਰਸੋਇਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਜਾਬ - ਰਸੋਇਯਾ (COOK)

ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ - ਨਿਉ ਏਸਟਰਾਡ ॥

ਕੰਪਨੀ - ਸੀਪੋਕ

ਪਤਾ - 163 ਵੁਡਬਰੋ ਰੋਡ ਨੌਟਿੰਗਮ ॥

ਤਨਖਾਹ - 2.15 ਪੈਂਡ ਫੀ ਘੰਟਾ

ਸਮਾਂ - 24 ਘੰਟੇ

ਯਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ -

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ (ਪੰਜ ਦਿਨ)

10 ਬਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 2.30 ਬਜੇ ਦੁਪਹਿਰ

ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ - ਸ਼ੁੱਧ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਖਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰਸੋਈ

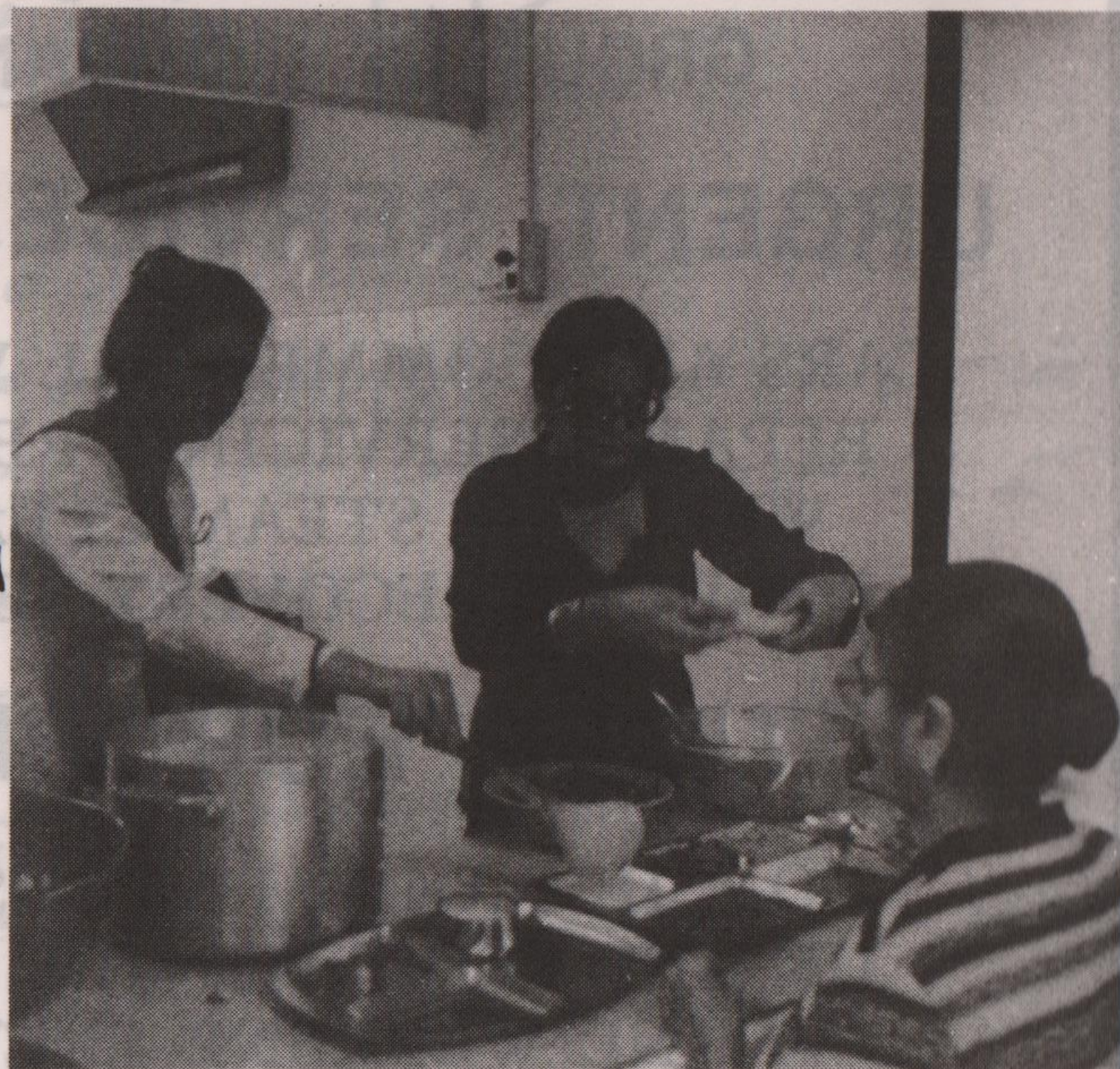
ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ, 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਖਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੈ ॥

ਇੰਡੀਅਨ ਖਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ॥

ਉਮਰ - 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਤਕ

ਇੰਟਰਵਿਊ - ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇੰਡੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ

ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੌਛਿਸ਼ਾ ਜਾਵੇਗਾ



Kitchen at the Indian Centre



Dining room at the Pakistan Centre

آسامیاں  
دو خواشین گک (Cook) کی ضرورت ہے۔  
دست ملازمت - 52 ہفتے  
فرم جیکپ پراپریٹیٹ  
9-163 ڈب برو روڈ نوٹنگھم  
تنخواہ - 2.15 پونڈ فی گھنٹہ  
پارک ٹائٹ - 24 گھنٹے  
(از پیر تا جمعہ 9 بجے سے 5 بجے درمیان)  
کے ساتھ جاکتا ہے۔  
ایشیائی کھانے پکانے میں تجربہ ضروری ہے۔  
حکمان ہونا لازمی ہے

# NEW CITIZENS

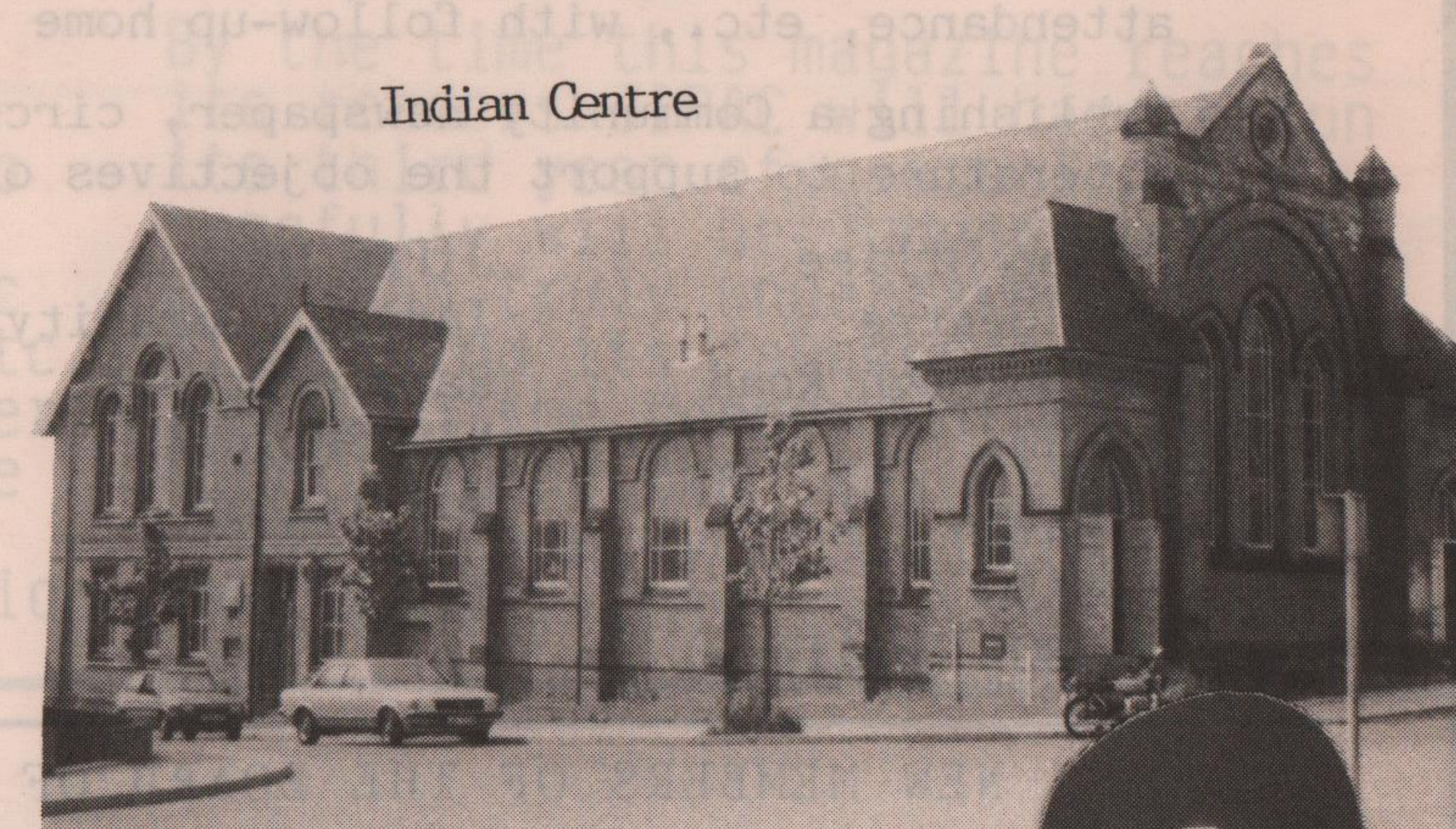
A COMMUNITY FORUM

کیونٹی فورم  
ਇੱਕ ਜਾਤੀਗਤ ਚਰਚਾ  
एक समुदायीक चरचा

Pakistan Centre



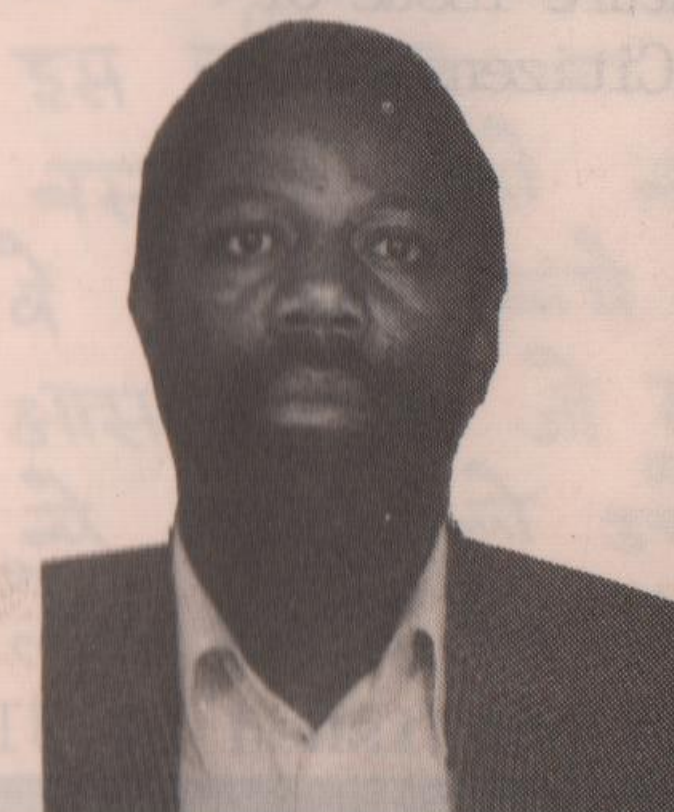
Indian Centre



JIPAC Centre Supervisors:  
Mrs Sultana Syed (top)  
Mr Paul Rakhra (right)  
Mr Desmond Wilson (left)



Afro-Caribbean Centre





# Jipac

Joint Indian, Pakistan, Afro-Caribbean Centres  
Community Project Limited

-- an MSC-funded project operating out of:  
the Afro-Caribbean National Artistic Centre  
the Indian Community Centre  
the Pakistan Centre

## Aims and objectives

J.I.P.A.C. is constituted to help less-privileged and needy members of the Community, irrespective of colour, race, creed or ethnic origin by:-

- Providing Drop-In meeting places at each of the 3 Centres, with refreshments and mid-day meals at cost prices and with recreation facilities.
- Offering help and advice on Welfare Rights, housing, immigration, discrimination, completion of applications, etc., including accompanying clients where necessary.
- Providing Interpretation and Translation services for minority Communities, especially for speakers of Urdu, Gujarati, Hindi and Punjabi.
- Providing labour at their homes for gardening, painting and decorating, and general minor repairs and maintenance.
- Helping women by holding classes in Health Care, Cookery, Dressmaking and Languages; by running Mother and Toddler Groups and associated Keep-Fit sessions, and by giving advice and support, with Interpretation if necessary, on welfare matters, hospital and health clinic attendance, etc., with follow-up home visits where needed.
- Publishing a Community newspaper, circulars, leaflets and other literature to support the objectives of J.I.P.A.C.

JIPAC Head Office  
Pakistan Centre  
163 Woodborough Road  
Nottingham

Tel: 586473  
586650  
580807 (Welfare)

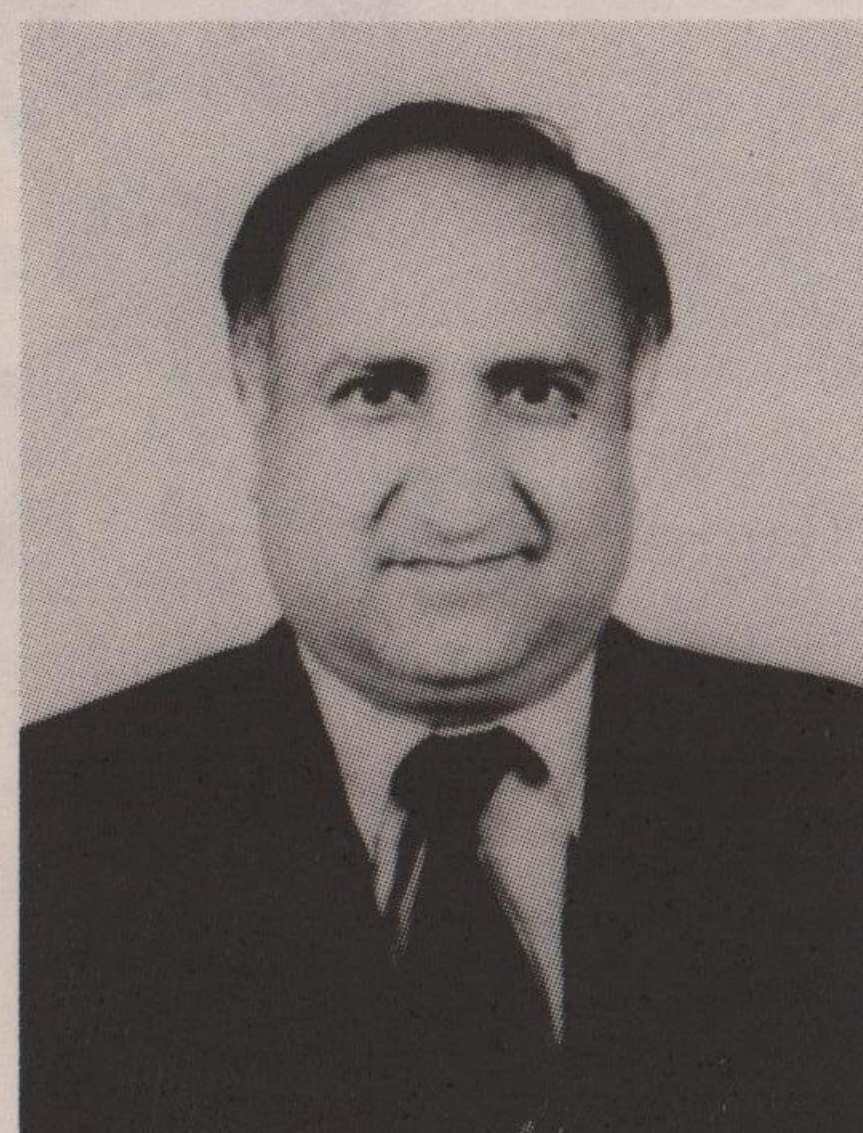
JIPAC Office  
Indian Community Centre  
Rawson Street  
New Basford  
Nottingham

Tel: 700263

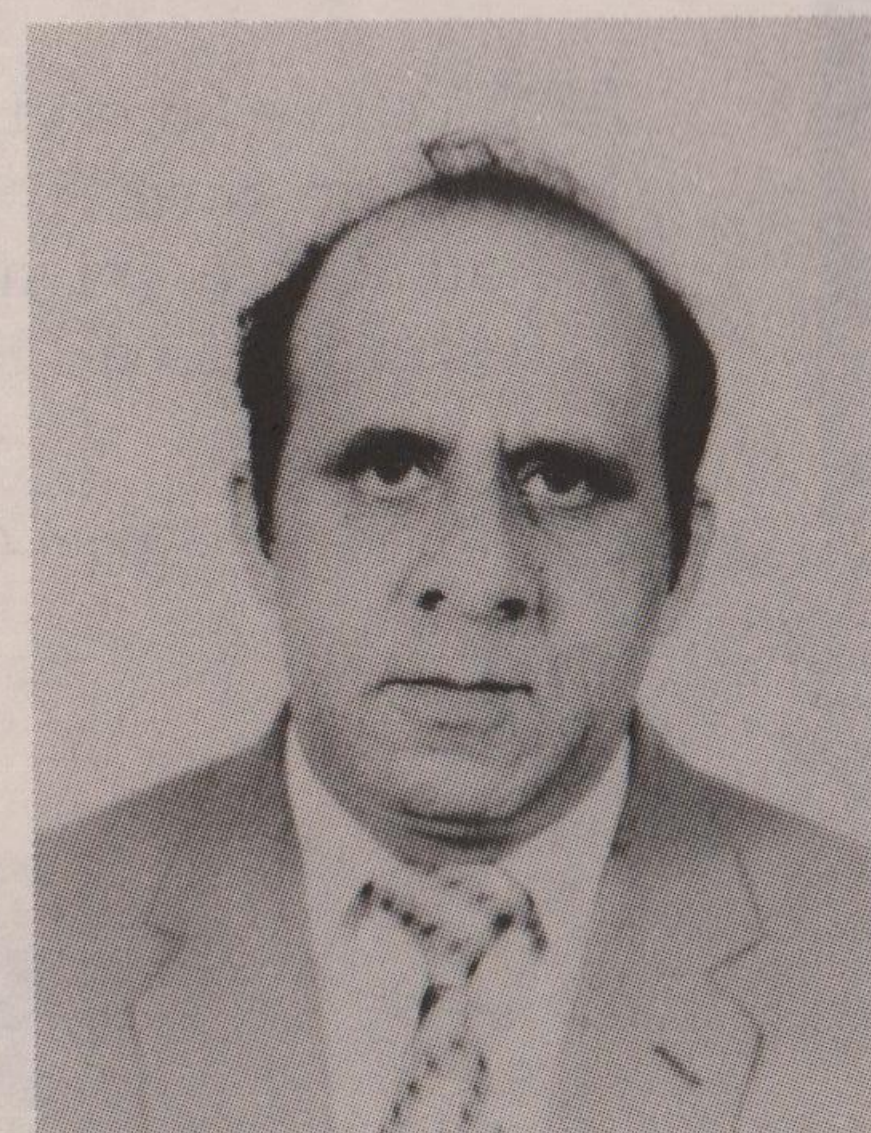
JIPAC Office  
ACNA Centre  
31a Hungerhill Road  
St Anns  
Nottingham

Tel: 602620

## NEW MEMBERS OF THE BOARD OF DIRECTORS OF JIPAC



Mr AMRIK SINGH SANGHERA  
General secretary of the  
Sikh Temple at 26 Notting-  
ham Road, and member of the  
Indian Community Centre.



Mr IRSHAD AHMED CHAUDHRY  
President of the Pakistan  
Friends' League's Council.

Third new member of the  
board of directors:  
Mr DENNIS MULLINS  
Photo and biographical  
details will appear in  
a future issue of  
New Citizens.

NEW CITIZENS is published by JIPAC

## Editorial

## MEETING OUR GOALS

In 'New Citizens' first issue Mohammad Aslam set out the magazine's intentions: To provide information about Welfare Rights, Health, Equal Opportunities, Nationality and Immigration issues. The magazine has sought to reduce production costs by advertising those goods, services and opportunities likely to be of special interest to the sections of the Community JIPAC was developed to assist. Keeping the content of the magazine stimulating as well as informative presents a considerable challenge, as the standard of free publications within the locality is impressive. Hopefully readers will find the UKAIDI issue evocative and may wish to express comments concerning certain subjects raised therein; any letters judged to make a contribution to areas of debate will be published in part, or in full in the next issue; further to this any readers who wish to contribute material of an artistic nature, poetry, prose, puzzles, etc., would be given sympathetic consideration especially if such a feature could be developed on a regular basis. In the past this publication

has highlighted many an important issue, many of which came to our attention via cases put to our advisory staff, however, not all advisory/supportive agencies are in a position to publish free periodicals of their own and some which could not publish independently, or alternatively those who have identified an area of work which would have a special relevance to the recipients of 'New Citizens'; have contributed specialists articles which have raised the level of awareness in communities traditionally deprived of information. For this spirit of co-operation and generosity, I would take this opportunity to express the gratitude of all persons at JIPAC, who contribute towards this publication.

By the time this magazine reaches its readers JIPAC will have begun its third year of operation and hopefully will be judged to have well and truly undertaken the task of meeting its founders' aspirations and with the support of readers and contributors the 'New Citizens' will be able to play its part in the overall service.

## सम्पादकीय

## मुख्य मंत्र

'न्यू सिटिजन' के पहले प्रकाशन में मुहम्मद असलम ने इस पत्रिका के बारे में कुछ उद्देश्य प्रकट किये हैं। यह उद्देश्य वेलफेयर राइट्स सहित, बराबर के अधिकार, नैशनलिटी, इमिग्रेशन से सम्बन्धित हैं। जीपैक को इस पत्रिका का स्वयं कुछ विज्ञापन देकर आम किया गया है। इन विज्ञापनों में वस्तुएं लोगों को सेवाएं और अवसर जो को लोगों के लिए लाभदायक हैं वे प्रस्तुत किये गये हैं। जीपैक इन सेवाओं को देने के लिए बना है। आसपास में जो मुफ्त पत्रिकाएं निकलती हैं उनके मुकाबले में इस पत्रिका को सारांश को उन्नत और सूचित रखने का प्रयत्न किया गया है। आशा है कि लोग उनकी को प्रकाशन को ध्यान पूर्वक पढ़ेंगे और जो विषय उसमें उठाये गये

शेष पृष्ठ 4 पर.....







# ایڈیٹوریل

## حصولِ حقاصد کی طرف قدم

اس میگزین کی پہلی اشاعت کے موقع پر مسٹر محمد اسلم نے اس کا مدعا بیان کیا تھا کہ ویلفئر کے حقوق کی بابت - حفظان و صحت - برائے کے مواقع - نیشیلٹی - امیگریشن وغیرہ کی معلومات کے لئے سہولتیں موجود ہیں - اس طرح خدمات اور سہولتوں کو جو لوگوں کے مفاد میں ہیں ان کو مستحق کر کے "جیپیک" کو رہنمائی کے لئے وجود میں لایا گیا - میگزین کے اوراق کو تازہ دم رکھنے کیلئے اس طرح کے کتابچوں کو شائع کرنا ضروری ہے - امید ہے "یوکیڈی" احسن ماحول پیدا کر لے گا - اس میں آپ اپنی رائے ان مضامین پر جو اس میں جمع ہیں - دے سکتے ہیں - کوئی الیسا خط جو اچھی فضا اور سماں پیدا کرے وہ شائع ہوگا - علاوہ کوئی پڑھنے والا کسی قسم کی نظم - نثر یا بھول بھلیاں وغیرہ پیش کرے تو بخیر - سے غور کیا جائیگا - خاص کر ایسا مواد جو باتا بیڈگی سے شائع کیا جانا ہے -

آنے تک اس میگزین میں خاص مسائل کی چھاپے جاتے تھے - جن میں سے زیادہ وہ معاملات تھے جن کا ہمیں سامنا کرنا پڑتا تھا - اور جو ہمارے سٹاف کے پاس پیش ہوتے - تاہم تمام مشاورتی ادارے اس قابل نہیں ہوتے کہ وہ اپنے کتابچے مفت چھپوائیں - کچھ ادارے بذات خود ان کو چھاپ سکتے ہیں - اس کے برعکس وہ ادارے جنہوں نے ایک خاص سمت رائج کر لیا ہے - اور جس کا جھکاؤ "نیوسٹی زن" کے پڑھنے والوں کی طرف ہے - انہوں نے خاص مضامین پیش کئے ہیں - جنکو پڑھنے سے عوام میں جو پہلے بے لوث تھے - اب روح ڈال دی ہے -

اس جذبے اور فیماں کی بدولت میں "جیپیک" کے تمام سٹاف کو مبارکباد پیش کرنا چاہتا ہوں - جنہوں نے اس رسالہ کی تکمیل میں حصہ لیا -

حسب وقت یہ میگزین آپ کے ہاتھ میں ہوگی "جیپیک" کو تیسرا سال شروع ہو چکا ہوگا - اور امید واثق ہے کہ یہ تنظیم اپنے بنائے والوں کے تخیلات کے مطابق عظیم روایات پر اترے گی اور پڑھنے اور حقان چھپوانے والے حشرات کی معاونت سے "نیوسٹی زن" ایک بہترین خدمت کرے گی -

## SUSPENSIONS -

### Black Parents Campaign

For a number of years black parents in Nottingham as in other parts of the Country have been expressing great concern about the unfair and racist treatment that their children have been receiving in local schools.

Cases brought to UKAIDI, a black advice and information centre in Nottingham, led the organisation to raise this issue with the City Area Office of the Education Department in Spring 1983. It was agreed that the Area Education officer would monitor all suspensions so that the race, age, sex, etc., of pupils would be known, and that this information would be made available.

We wrote to the Director, then the Chairman of the Education Committee querying this decision, and asking for the release of the figures. Both replied that they supported the decision to withhold the information and that they did not feel it would be useful to discuss this issue with us, or any other black organisations.

Our research showed that black pupils were often suspended for very trivial offences, sometimes for incidents for which they bore no responsibility, and where white children equally involved, or involved in very similar incidents, were not. No account was taken of the fact that incidents were sometimes provoked by other pupils or teachers, and children were often punished for incidents occurring off school premises and out of school; and they often unnecessarily involved the police in incidents involving black pupils.

Soon after the report, the authority's own figures were unofficially made available to us. These showed black children to be six times more likely than other pupils to be suspended.

Despite a campaign conducted on this issue by black parents and community organisations, led by Nottingham African-Caribbean Convention, including public meetings attracting up to 300 black people, the authority still insists that they will not discuss the issue with black organisations.

It has belatedly released some suspension figures, which despite excluding mixed race black children, still show black children to be 3-4 times more likely to be suspended. The Chairman of Education has added fuel to the flames by blaming the high rate of black suspensions on single-parent families headed by women! The Commission for Racial Equality report on referral and suspension of pupils in Birmingham, published in April, shows how hollow this 'explanation' is.

Nevertheless, the campaign continues with the main demands being that the authority should release the figures with the statistical breakdowns that were agreed, and for an independent enquiry into this problem - which has the support of the National Union of Teachers locally.

UKAIDI.



In March 1984, UKAIDI contacted the Area Education Officer to discuss the results of the monitoring exercise, and a meeting was arranged. However, the day before the meeting, the Area Education Officer contacted us to cancel the meeting - he had been told by a Senior Assistant Director not to give us the figures, or to discuss the issue with us!



## SUSPENSIONS - the Council Replies

THE FOLLOWING LETTER WAS WRITTEN TO COUNCILLOR MOHAMMAD ASLAM AT JIPAC FROM FRED RIDDELL, CHAIRMAN OF THE NOTTINGHAMSHIRE COUNTY COUNCIL'S COUNTY EDUCATION COMMITTEE, IN RESPONSE TO UKAIDI'S PAPER ON THE SUSPENSION OF BLACK CHILDREN.

7th June 1985

Dear *Mohammad*

Suspensions  
Black Parents' Campaign

I have read the recently circulated paper concerning the suspension of black children in Nottingham with interest. I share the concern not only of black parents but of all the parents of pupils who are suspended from our schools. The role of the education authority is to educate children, and that education is disrupted by suspensions. That is why the priority of the Education Committee is to ensure that the education offered in all our schools is relevant and interesting for all pupils, and the Authority's inspectorate is seeking to ensure that this is always so. Whatever their colour, children who are performing badly at school tend to be the ones most likely to misbehave, and it is a well known fact now clearly substantiated by the Swann Committee that many black children under achieve in schools. That under achievement in turn often leads to bad behaviour and can therefore lead to suspension, which is why the Education Committee has authorised the appointment of twelve teachers to tackle the problem of under achievement among the black pupils in Nottingham's primary and secondary schools: these teachers are being recruited now and I hope that they will be in post from the beginning of next term. I believe that this positive approach to the problem is much more helpful than a negative analysis of past suspensions.

Having said that, I recognise that suspensions are a matter of concern to the black community. This Authority has suspension procedures which are the envy of many other authorities. They were thoroughly reviewed in 1981 and have stood the test of time well. But in the six or so years that they have been operating several changes have taken place, including the phasing out of corporal punishment, and my Committee has reconvened the working party on suspension procedures to ensure that any necessary amendments or modifications are made to the procedures. The views expressed by UKAIDI in respect of these procedures will be taken fully into account.

Much has been said recently about the statistics and the Authority's reluctance to release the statistics in full. Reference is made in the UKAIDI document to the Commission for Racial Equality's recently published report on the referral and suspension of pupils in Birmingham. I note that the C.R.E. makes the point that "The concerns that have developed over many years in relation to suspensions can only be removed when the facts are known." The fact is that no information concerning the ethnic

origin of suspended pupils was kept in Nottingham until the middle of 1983, and the first few months in which statistics were kept coincided with a major reorganisation of the inner city secondary schools. There was no yardstick against which to judge the statistics for this period, which, in any case, were distorted by the trauma of reorganisation. It would have been irresponsible to publish these statistics without any figures for earlier and more settled periods of secondary education being available against which to judge them. The figures which I presented to the Policy and Standards Sub-Committee of the Education Committee on the 31st January 1985 are absolutely accurate for the whole period for which statistics had been gathered, and it is very pleasing to me that during this period the number of suspended pupils, black and white, has been reduced significantly. Specific reference is made to my reference to single parent families. I have been badly and sometimes deliberately misquoted in regard to what I said on this and I welcome another opportunity to put the record straight. As I said on Radio Nottingham and as I told the Committee in January, out of 474 pupils suspended in the city over a four and a half term period 254 (53.58%) were not living with both their parents. Sociologically there is a well known correlation between broken homes and bad behaviour. It is clear to me that pupils with unstable home backgrounds are more likely to be disruptive in school than those enjoying more stable home backgrounds.

I wish very sincerely that UKAIDI would appreciate that there is a problem with some black children and would help the Authority to solve that problem rather than constantly attacking the Authority and criticising the statistical information which has been made available. I am reminded of the black member of our staff who said recently: "The teachers seem to bend over backwards so as not to offend the black pupils and parents." The same can be said of my Committee, but UKAIDI sometimes seems determined to see malevolence where none exists. Much positive work is currently being undertaken by the Department and we wish the parents of our black pupils to participate in the positive steps we are taking to remove discrimination and disruption from our schools. We are already giving financial and other assistance to four Afro-Caribbean supplementary schools. A working party has been set up "to examine part 2 of the section 11 review with a view to examining how that review and any proposals which might emanate therefrom might be used to combat any racism in schools and to ensure that the best interests of all children are looked after." It is through this working party and the other measures I have mentioned above that progress is most likely to be made in these matters, which are the concern of us all.

Yours sincerely,

*Fred Ridell*

Chairman of the  
Education Committee.

NEW CITIZENS WELCOMES FURTHER LETTERS AND COMMENTS ON THIS SUBJECT FOR PUBLICATION IN OUR NEXT ISSUE. SEND THEM TO: NEW CITIZENS, JIPAC, 163 WOODBOROUGH ROAD, NOTTINGHAM NG3 1AX



## સસ્પેન્શન્સ - બેક પેરેન્ટસ કેમ્પેઇન



છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી નીચીંગદામ તેમ જ દેશનાં બીજા ભાગોમાં સ્થાનિક સ્કુલોમાં પોતાનાં બાળકો સાથે જે અયોગ્ય તથા અનિચ્છુક વર્તણૂક કરવામાં આવે છે તે બદલ કાળા વર્ણનાં માતાપિતાઓ ખુબ મિંતા પ્રગટ કરી રહ્યા છે.

"ઉકાઈડી", જે નીચીંગદામમાં કાળા વર્ણનાં લોકોનું સૂચના તથા માહિતી કેન્દ્ર (એડવાઈઝ એન્ડ ઇન્ફોર્મેશન સેન્ટર) છે, ત્યાં આ પ્રકારનાં કેસો લાવવામાં આવ્યા બાદ આ સંસ્થાએ એજ્યુકેશન ડીપાર્ટમેન્ટની સીટી એરિયા ઓફીસમાં આ સમસ્યા સ્પ્રીંગ ૧૯૮૩માં રજુ કરી.

આ બાબતની એમ ફેંસલી કરવામાં આવ્યો કે એરિયા એજ્યુકેશન ઓફીસરની જવાબદારી હેઠળ બધા સસ્પેન્શનોનું સંચાલન કરવામાં આવે જેથી વિદ્યાર્થીની ભલ, ઊંમર, ભવિ, વગેરે જાણી શકાય, તથા આ બધી માહિતી સુલભ પણ રહે.

માર્ચ ૧૯૮૪માં "ઉકાઈડી"એ સસ્પેન્શનોનાં સંચાલનના પ્રયોગનાં પરિણામ બાબત ચર્ચા કરવા એરિયા એજ્યુકેશન ઓફીસરની સંપર્ક કર્યો, અને એક મીટિંગ યોજવામાં આવી. અલબત્ત, મીટિંગના આગલા દિવસે એરિયા એજ્યુકેશન ઓફીસરે અમને મીટિંગ બંધ રાખવા માટે કહ્યું — તેમને એક સીનીયર આસિસ્ટન્ટ ડાયરેક્ટર દ્વારા અમને કોઈ પણ બાબત આંકડા આપવાની કે આ સમસ્યા બાબતની અમારી સાથે કોઈ પણ ચર્ચા કરવા માટે મનાઈ કરવામાં આવી હતી.

અમે ડાયરેક્ટરને એક પત્ર લખ્યો, પછી આ નિર્ણય બાબત ખુબપરછ કરતો એક પત્ર એજ્યુકેશન કમીટીના ચેરમેનને લખ્યો અને આંકડાઓ બહાર પાડવા માટે કહ્યું. બંનેની જવાબ એ જ હતો કે તેઓ એ નિર્ણય સાથે સહમત છે કે આ માહિતી બહાર ન પાડવી, અને તેમને એમ લાગે છે કે અમારી સાથે અથવા બીજા કોઈ પણ કાળા વર્ણની સંસ્થા સાથે આ બાબતની ચર્ચા કરવાથી કોઈ ફાયદો નથી.

અમારું સંશોધન બતાવે છે કે લઘુ ગણના વાક બદલ કાળા વિદ્યાર્થીઓને સસ્પેન્ડ કરવામાં આવે છે — ઘણીવાર એવી બાબત માટે કે જેના માટે તેઓ બિલકુલ જવાબદાર નથી હોતા — ન્યારે ગૌર વિદ્યાર્થીઓ કે જેઓ લીરલી જ માત્રમાં સંડોવાયેલા હોય, અથવા તેવા પ્રકારનાં અન્ય બનાવોમાં સંડોવાયેલ હોય, તો તેમને સસ્પેન્ડ કરવામાં નથી આવતા. ઘણીવાર એ જ બનાવો બીજા વિદ્યાર્થીઓ કે શિક્ષકો દ્વારા ઉદ્દેશ્યમાં આવ્યા હોય તો તે હકીકતની નીંધ પણ લેવામાં નથી આવતી. વિદ્યાર્થીઓને ઘણીવાર એવી ઘટનાઓ માટે શિક્ષા કરવામાં આવતી કે જે સ્કુલના પ્રીમાઈસીસની બહાર — સ્કુલની બહાર બનતી હોય; અને જે અગર કાળા વર્ણના વિદ્યાર્થીઓ અને ઘટના સાથે સંકળાયેલ હોય તો તેમાં પોલીસને પણ કારણ વગર સંડોવવામાં આવે છે.

આ રીપોર્ટ બાદ, ઓપીશીટીનાં પોતાનાં આંકડાઓ અનઓફીશ્યલી અમને બતાવવામાં આવ્યા. તેમાં બીજા વિદ્યાર્થીઓ કરતા કાળા વર્ણનાં વિદ્યાર્થીઓને સસ્પેન્ડ કરવાની છ ગણી વધુ શક્યતા બતાવવામાં આવી હતી.

નીચીંગદામ આફ્રો-કેરીબીયન કોન્વેન્શનની આગેવાની હેઠળ કાળા માતાપિતાઓ તથા કોમ્યુનીટીની સંસ્થાઓ દ્વારા આંદોલન મલાવવામાં આવ્યું, ઉપરાંત જાહેર મીટિંગો બોલાવવામાં આવી કે જેમાં લગભગ ૩૦૦ જેટલા કાળા વર્ણના લોકોની હાજરી હતી, છતાં પણ ઓપીશીટી મક્કમ છે કે આ બાબત તેઓ કાળા લોકોની સંસ્થા સાથે ચર્ચા નહીં કરે.

ખુબ મોડેથી તેઓએ સસ્પેન્શનોનાં વોડાં આંકડા બહાર પાડ્યા છે, જેમાંથી મિશ્ર વર્ણનાં કાળા બાળકો બાદ કરવામાં આવે તો પણ કાળા બાળકોને સસ્પેન્ડ કરવાનો ૩-૪ ગણો વધુ સંભવ છે. ચેરમેન ઓફ એજ્યુકેશન એ એવી આઝોપ મૂક્યો છે કે કાળા લોકોની સીંગલ પેરેન્ટ ફેમીલી, કે જે સ્ત્રીઓની આગેવાની હેઠળ ચાલે છે, તેમના બાળકોને અત્યંત ઓછા પ્રમાણમાં સસ્પેન્શન મળે છે! આ આઝોપ મૂકી તેમણે બાબતમાં ઘી હોમ્યું છે. કમીશન ફોર રેસલ ઇક્વિલીટીની બીચીંગદામમાં વિદ્યાર્થીઓના સસ્પેન્શનોની રીપોર્ટ, જે એપ્રિલમાં પ્રકટ કરવામાં આવ્યો તે બતાવી આપે છે કે આ "સ્પષ્ટીકરણ" કેરળું લવ્વેઈજ છે.

છતાં પણ, આંદોલન હજી ચાલુ છે, અને તેની મુખ્ય માંગો એ છે કે ઓપીશીટી પોતાની સંમતી મુજબ વિગતવાર આંકડાની સંપૂર્ણ માહિતી બહાર પાડે, અને આ સમસ્યામાં એક સ્વતંત્ર તપાસ — જે માટે સ્થાનિક નેશનલ યુનિયન ઓફ ટીમર્સની પૂરો ટેકો છે.

'ઉકાઈડી'





# مطلّیاں

## سیاہ خام والدین کی ہم

متعدد سالوں سے نوٹنگھم اور ملک کے باقی علاقوں سے سیاہ خام والدین اپنے بچوں کے ساتھ سکولوں میں ناچاٹر اور متعصبانہ رویہ اختیار کرنے پر پیریشانی کا اظہار کرتے رہے ہیں۔ UKAIDI جو کہ سیاہ خام لوگوں کی رہنمائی کے لئے ہے۔ اس تنظیم نے یہ معاملہ 1983 کے سپرنگ میں سٹی ایجوکیشن افسر کے پاس پیش کیا۔ تو یہ مفید ہوا کہ ایجوکیشن افسر تمام مطلّیوں کے مسئلہ پر نظر رکھے گا۔ تاکہ معلوم ہو کہ کونسی نسل محرم یا جنس متاثر ہوئی ہے۔ یہ بھی طے پایا تھا کہ ایسی معلومات سامنے لائی جائیں گی۔

مارچ 1984 میں UKAIDI نے ایجوکیشن افسر سے رابطہ کیا تاکہ نتائج کا علم ہو سکے۔ تو ایک میٹنگ قرار پائی۔ تاہم ایک دن پہلے ایجوکیشن افسر نے اٹھارویں کمیٹیٹک مشورے کرنے کو کہا۔ سینٹر اسٹڈ ڈاکٹر نے افسر جہاز نو اعداد و شمار ظاہر کرنے سے منع کر دیا۔ دیگر اسے یہ بھی کہا گیا۔ کہ اس مسئلہ پر ہمارے ساتھ بحث بھی نہ کی جائے۔ ہم نے پہلے ڈاکٹر کو اور پھر چیئرمین کو سمجھا۔ کہ یہ مفید کیونکر اور کیسے ہوا۔ اور پوچھا کہ ہمیں اعداد و شمار بتائے جائیں۔ دونوں کا جواب یہی تھا کہ وہ معلومات سامنے لانے کے حق میں نہیں۔ انوں نے یہ بھی کہا کہ ہمارے ساتھ سیاہ خام تنظیم کے ساتھ اس مسئلہ پر بات چیت کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔

ہماری جہان میں سے یہ ظاہر ہوا کہ سیاہ خام بچوں کو معمولی جبرم پر بھی مطلق کیا جاتا رہا۔ اور بعض دفعہ ان کی مطلّی ان واقعات کے باعث ہوئی۔ جن سے ان کا قلعی واسطہ بھی نہ تھا۔ حالانکہ سفید خام لڑکے قصور وار تھے۔ دیگر سیاہی وجہ جس سے ان کے باعث دوسرے لڑکوں یا استادوں نے اکتایا اس کا ناقص دھیان نہ رکھا گیا۔ پھر بچوں کو عام طور سکول کی حدود سے باہر ہونے والے واقعات پر سزا دی گئی۔ اور خواہ مخواہ سیاہ خام بچوں کے معاملات میں پولیس کو الجھایا گیا۔

ریپورٹ کے بعد فوری طور پر اٹھارویں کے اپنے غیر سرکاری اعداد و شمار پیش کئے گئے۔ اس میں سیاہ خام بچوں کی مطلّی باقی طلباء سے چھ گنا زیادہ تھی۔

تاہم سیاہ خام والدین تنظیموں کی ہم۔ عام میٹنگ جس میں ہم کے قریب سیاہ خام لوگ شامل ہوئے۔ اس کے باوجود بھی اٹھارویں ابھی تک ضد پر ہے کہ اس مسئلہ پر سیاہ خام والدین سے گفت و شنید نہیں ہوگی۔

اٹھارویں نے کافی عرصے بعد کچھ اعداد و شمار ظاہر کئے ہیں جس سے صاف طور پر عیاں ہے کہ سیاہ خام بچے 3، 4 گنا زیادہ شکار ہوئے ہیں۔ چیئرمین نے جلتی پر آگ کا کام کر دیا ہے۔ کہ مطلّی کی زیادہ تر وجہ بچوں کا خالی ماں (سنگل پیرنٹ) کے ساتھ رہنا ہے۔ حالانکہ چیئرمین ڈار ولسل ڈیکو ایٹی نے اس بات کو بائبل کھوکھلا ظاہر کیا ہے۔

تاہم ہماری جدوجہد جاری ہے۔ کہ اٹھارویں کو وہ اعداد و شمار جس میں پر وہ متفق ہوئے تھے۔ وہ ظاہر کرنے چاہیں۔ نیشنل یونین آف ٹیچرز کی معاونت سے ہمارا یہ بھی مطالبہ ہے کہ اس معاملہ کی غیر جانبدار انکوٹری کرائی جائے۔

یو کی ڈی

دل بھی کم دکھتا ہے وہ یاد بھی کم آتے ہیں  
یاد جب ان کے جور و ستم آتے ہیں۔

یاد کی چاندنی جن راسوں کا اندھوتہ ہے  
ان پر کین چاند ستاروں کے قدم آتے ہیں۔

مرف خوشیوں سے ہی حرم نہیں ہے بستی  
ریخ و غم زلست میں ہر لمحہ ہم آتے ہیں

منزل حق کوئے آتے ہیں کچھ اور قریب  
دارِ ذہن کی جانب جو قدم آتے ہیں۔

آج تک چھوٹے سکی جن کو فرشتوں کی نظر  
سر جھکا دوں میرے گھر وہ حنم آتے ہیں۔

صدیق سیٹھی





## ਸਰਪੈਂਸ਼ਨ - ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਸ਼ਾਂਦੋਲਨ



ਕੁਝ ਵਰ੍ਹੇ ਸੇ ਬੱਚੀਂ ਕੇ ਸਾਥ ਸਕੂਲ ਮੇਂ ਨਸਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਅਨੁਚਿਤ  
ਜਾਤੀ-ਪਿਤਾ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈਂ।

ਉਕੈਧੜੀ ਜੋ ਕਿ ਨਾਟਿਕਸ ਮੇਂ ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਗੋਂ ਕੇ ਸਲਾਹ ਤਥਾ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ  
ਕੇਨ੍ਹੈ ਹੈ ਵੱਡੇ ਪਰ ਕੇਸ ਲਾਹੇ ਮਧੇ। ਸਿਪ੍ਰਾਂ 1983 ਮੇਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਧਰ  
ਵਿਸ਼ੇ 'ਸਿਟੀ ਏਰਿਥਾ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ' ਕੇ ਸਾਮਨੇ ਸੁਰਾ।  
ਇਸ ਬਾਤ ਕਾ ਫੈਸਲਾ ਫੁਆ ਕਿ ਏਰਿਥਾ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸਰ ਸਬ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ  
ਕਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੇ ਨੀਕਿ ਬੱਚੀਂ, ਕੀ ਉਮਰ, ਨਸਲ ਤਥਾ ਲਿੰਗ ਭੇਦਾਂ ਕੀ  
ਸੂਚਨਾ ਲੇਨੇ ਮੇਂ ਸੁਲਭਤਾ ਰਹੇ।

ਮਾਰਚ 1984 ਮੇਂ ਉਕੈਧੜੀ ਨੇ ਏਰਿਥਾ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸਰ ਸੇ ਬਾਤਚੀਤ  
ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਓ ਮੀਟਿੰਗ ਸੁਰਵੀ ਨੀਕਿ ਉਨ੍ਹੇ ਪਤਾ ਚਲੇ ਕਿ ਸੰਚਾਲਨ ਕਾ  
ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰਨਤ ਮੀਟਿੰਗ ਕੇ ਏਕ ਦਿਨ ਪਹਲੇ ਏਰਿਥਾ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸਰ  
ਨੇ ਹਮੇ ਮੀਟਿੰਗ ਸੁਰਵੀ ਕੇ ਲਿਓ ਕਾਹਾ - ਏਰਿਥਾ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸਰ ਕੋ  
ਆਂਕਡੇ ਫੇਨੇ ਕੇ ਕੋਰੇ ਮੇਂ ਤਥਾ ਸਸਪੈਂਸ਼ਨ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪਰ ਹਮ ਸੇ ਬਾਤਚੀਤ ਕਰਨੇ  
ਕੇ ਲਿਓ ਸੀਨਿਥਰ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਡਿਰੈਕਟਰ ਨੇ ਮਨਾ ਕਰ ਦਿਓ ਹੈ। →

→ ਪਹਲੇ ਹਮਨੇ ਡਿਰੈਕਟਰ ਕੋ ਲਿਓ, ਉਸਕੇ ਬਾਦ 'ਚੇਅਰਮੈਨ ਆਫ ਦਾ ਕਮੇਟੀ'  
ਕੋ ਇਸ ਬਾਤ ਕਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਓ ਕਾਹਾ ਤਥਾ ਆਂਕਡੇ ਜਾਨਨੇ ਕੇ ਲਿਓ  
ਜੋਰ ਦਿਓ। ਦੋਨੋਂ ਤਰਫ ਸੇ ਉਤਰ ਨੀ ਮਿਲੇ, ਪਰਨਤ ਦੋਨੋਂ ਕਾ ਏਕ ਹੀ ਫੈਸਲਾ  
ਥਾ ਉਨ੍ਹੋਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਪਰ ਹਮਾਰੇ ਸਾਥ ਚਾ ਕਿਸੀ ਭੋਰ ਰੰਗਦਾਰ ਸੰਸਥਾ  
ਕੇ ਸਾਥ ਬਾਤਚੀਤ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀ ਸਮਝਾ।

ਹਮਾਰੀ ਸ਼ੋਜ ਨੇ ਹਮੇ ਧਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਦਿਓ ਕਿ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਕੇ ਬੱਚੀਂ  
ਕੋ ਫੋਟੋ ਅਪਰਾਧੀ ਕੇ ਕਾਰਨ ਸਪਰਸ਼ (suspension) ਕੀਤਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੀਂ  
ਕੁਝ ਬੱਚੀਂ ਏਸੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਜਿਨ ਕਾ ਕਾਲੇ ਬੱਚੀਂ ਕੋ ਪਤਾ ਨਹੀ ਹੋਤਾ ਤੇ  
ਭੀ ਉਨ ਪਰ ਫੋਕ ਅਰੋਪ ਦਿਓ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਭੋਰ ਗੋਰੇ ਬੱਚੀਂ ਉਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ  
ਕੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰੇ ਹੈ ਉਨ੍ਹੇ ਕਿਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਜਾ ਨਹੀ ਮਿਲਤੀ। ਇਸ ਬਾਤ ਕੀ  
ਭੋਰ ਜਰਾ ਭੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀ ਦਿਓ ਜਾਤਾ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੀਂ ਤਥਾ ਫੀਫਰੇ ਕੇ ਫਾਰ  
ਸਕੂਲ ਮੇਂ ਹੋਤੀ ਹੈ ਪਰਨਤ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਕੇ ਬੱਚੀਂ ਕੋ ਸਕੂਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਭੀ  
ਹੋਨੇ ਵਾਲੀ ਬੱਚੀਂ ਮੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਤਾ ਹੈ, ਬੱਚੀਂ ਕੋ ਕਿਨਾ ਕਿਸੀ  
ਕਾਰਨ ਸਜਾ ਦੀ ਜਾਤੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਬੱਚੀਂ ਮੇਂ ਪੀਲਿਸ ਕੋ ਭੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ  
ਲਿਆ ਜਾਤਾ ਹੈ ਸਮੇਂ ਬਾਤੀਂ ਕੇ ਲਿਓ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਕੇ ਬੱਚੀਂ ਦੀ ਫੀਫੀ ਮਾਨੇ  
ਜਾਤੇ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਨੇ ਕੇ ਬਾਦ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੇ ਆਂਕਡੇ ਕਾ ਹਮੇ ਗੈਰਕਾਨੂਨੀ ਤੌਰ  
ਸੇ ਪਤਾ ਲਗ ਗਓ। ਇਸ ਸੇ ਧਰ ਪਤਾ ਚਲਾ ਕਿ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਕੇ ਬੱਚੀਂ ਸਕੂਲ  
ਮੇਂ ਫੋਕ ਗੁਣਾ ਅਧਿਕ ਸਸਪੈਂਡ ਕੀਤੇ ਜਾਤੇ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੀਂ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੇਂ। →

## ਸਮਧੈਲਸਤ - ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅੰਦੋਲਨ

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ  
ਵਿਚ ਲਮਲੀ ਮੱਥੇਧ ਅਤੇ ਅਨੁਚਿਤ  
ਬੱਚੀਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ  
ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਟਿੰਗਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀ  
ਦੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਦ  
ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਕੈਧੜੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਟਿੰਗਮ ਵਿਚ  
ਰੰਗਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ  
ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹੇ ਕਈ ਕੇਸ  
ਲਿਖਾਏ ਗਏ। 1983 ਦੀ ਬਸੰਤ ਨੂੰ  
ਇਸ ਮੰਸਬਾ ਨੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ "ਮਿਟਿ  
ਏਰੀਆ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਏਜੂਕੇ-  
ਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਾਮਾਨੇ  
ਕੋਟਿੰਗਮ" ਉਨ੍ਹੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ  
ਕੀਤਾ ਕਿ ਏਰੀਆ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ  
ਆਫਿਸਰ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ  
ਮੰਜ਼ੂਰ ਕਰੇ ਤਾਂਕੀ ਬੱਚੀਂ ਦੀ

ਉਮਰ, ਲਮਲਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭੇਦ  
ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਫੈਲ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਹੋਵੇ।  
ਮਾਰਚ 1984 ਵਿਚ ਉਕੈਧੜੀ ਨੇ  
ਏਰੀਆ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ ਆਫਿਸਰ ਨਾਲ  
ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੀਟਿੰਗ ਕਈ  
ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੰਜ਼ੂਰ  
ਏਰੀਆ ਦਾ ਕੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?

ਧਰ ਉਨ੍ਹੇ ਇਹ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ  
ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਦਿਤੀ ਗਈ  
ਅਤੇ ਏਰੀਆ ਏਜੂਕੇਸ਼ਨ  
ਆਫਿਸਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੇ ਡਾਈਰੈਕਟਰ  
ਨੇ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕੇ ਕੇ ਅਤੇ ਮਾਡੇ  
ਲਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ  
ਮਨਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਈਰੈਕਟਰ ਨੂੰ  
ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਕੋਮਰਸ਼ਲ  
ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ

ਲਈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਲਈ  
ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਰਟੀ  
ਸਦਾਬ ਤਾਂ ਮਿਲਿਓ ਪਰ ਇਹ  
ਹੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ  
ਮਾਡੇ ਲਾਲ ਸਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗਦਾਰ  
ਮੰਸਬਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਕਰ  
ਦਿਤਾ ਹੈ।

ਮਾਡੀ ਏਕ ਲਾਲ ਮਾਡੀ ਇਹ ਪਤਾ  
ਲੱਗਿਓ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ  
ਬੱਚੀਂ ਨੂੰ ਫੋਟੋ-2 ਅਪਰਾਧੀ ਦੇ  
ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰ  
ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਝ  
ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
ਕਿ ਕਾਲੇ ਬੱਚੀਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ  
ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਏਕ  
ਲਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਏਕੇ  
ਪਾਰਟੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਪਰਾਧੀ ਦੀ  
ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾ  
ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਕਾਲੇ

ਬੱਚੀਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ  
ਵੀਆਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮਾ  
ਲਿਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾ  
ਮਨਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਾਰਟੀ  
ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਮਿਲ ਕਰ  
ਕੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਲਈ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ  
ਬੱਚੀਂ ਨੂੰ ਹੀ ਏਕੀ ਮੰਨ ਲਿਖਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੀਪੋਰਟ ਮਿਲ ਦੇ ਬਾਦ, ਅਧਿਕਾਰੀ  
ਦੇ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਦਾ ਮਾਡੀ ਗੋਰ-  
ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ।  
ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਾਲੇ  
ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਫੋਕ ਗੁਣਾਂ  
ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਧੈਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਟਿੰਗਮ ਅਫਰੀਕਨ-ਕੋਰੀਅਨ  
ਕੋਲੋਨੀਅਲ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ  
ਮੀਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ

ਬਾਰੀ ਮਫਾ 16 ਤੇ .....



→ ਨੀਤਿਕਾਮ ਆਫ਼ਿਕਨ ਕੈਰਬਿਯਨ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਨੇ ਪੀਐਲਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਗ ਆਰ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਸੰਸਥਾ ਆਰ ਆਲੇ ਹੁੰ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾਓਂ ਕੋ ਮਿਲਾ ਕਰ 300 ਲੋਗਾਂ ਨੇ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਵਿਧਾ ਤੋ ਆਧਾਰਿਤ ਇਸ ਵਿਧਾ ਪਰ ਕਿਸੀ ਆਰ ਆਲੀ ਸੰਸਥਾ ਵਾਲੇ ਸੇ ਕਾਨਫੀਰੰਸ ਆਰਨੇ ਕੋ ਟੈਕਸਟ ਨਹੀ ਪੀ।

ਕੁਝ ਸਮਝ ਪੜ੍ਹਾਤ ਸਸਪੇਂਸ਼ਨ ਕੋ ਘੋੜੇ ਆਂਕੜੇ ਕਾਢੇ ਗਏ, ਜਿਸਨੇ ਸੇ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਢੇ ਕੋ ਸੰਘਣਾ ਨਿਕਾਲ ਆਰ ਜੀ ਆਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਢੇ ਕੋ ਤੀਨ ਸੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਆਧਿਕ ਸਸਪੇਂਸ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਚੇਅਰਮੈਨ ਨੇ ਜਲਦੀ ਹੁੰ ਆਗ ਪਰ ਟੇਲ ਡਾਲੇਨੇ ਵਾਲੀ ਕਾਨਫੀਰੰਸ ਜੀ ਆਲੇ ਕਾਢੇ ਅਕਾਲੀ ਮਾਤਾਓਂ (single-parent) ਦੁਆਰਾ ਪਾਲੇ ਜਾਣੇ ਵੇ ਸਕੂਲ ਮੇਂ ਹੋਣੀ ਵਾਲੀ ਕਾਨਫੀਰੰਸ ਮੇਂ ਆਧਿਕ ਭਾਗ ਲੈਣੇ ਵੇਂ ਇਸ ਲਿਓਂ ਉਨ੍ਹੇਂ ਸਸਪੇਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਆਮਿਸ਼ਨ ਆਰ ਰੇਗਲ ਇਕੁਅਲਿਟੀ ਆ ਕਰੀਸਪੋਂਡੈਂਸ ਮੇਂ ਦਾਤਾਂ ਕੋ ਸਸਪੇਂਸ਼ਨ ਰਿਪੋਰਟ, ਜੋ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸ ਸੇ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰੁਵ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਨੇ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਹੈ।

ਫਿਰ ਜੀ ਆਨਵੇਨਸ਼ਨ ਚਲ ਰਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੈ ਕਿ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਮੇਂ ਹਮੇਂ ਆਂਕੜੇ ਦੇ। ਜਿਸਨੇ ਵਿਧਾ ਮੇਂ ਵੇ ਪਹਲੇ ਸੇ ਹੀ ਸਹਮਤ ਪੈ, ਆਰ ਇਸ ਸਮਝਣ ਕੋ ਸੁਵਰਨ ਰੂਪ ਸੇ ਦਾਨ ਕੀਨ ਹੋ ਸਕੇ - ਜਿਸ ਮੇਂ ਸੁਵਰਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਯਨ ਆਫ਼ ਟੀਚਰ ਕੋ ਸਪੋਰਟ ਹੈ।

### ਤੁਕੈਧੀ

ਮੰਮਥਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਆਂਧਾਪਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ 300 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦੋਲਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਲੀ ਮੰਮਥਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ॥

ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਦ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਦੇ ਕੁਝੇਂ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸੇ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲੇ ਮੁੱਲੇ ਗੰਗਾਧਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁਝ ਕੁ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 4 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁਝ ਕੁ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 4 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁਝ ਕੁ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 4 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ॥

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਗਈ, ਕਮੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਇਕੁਅਲਿਟੀ (ਰੇਸਲ) ਦੀ ਬਰਮਿੰਗਮ ਦੇ ਸਟੂਡੈਂਟਾਂ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਿੰਨਾ ਤੱਥੀਕ ਹੈ।

ਫੇਰ ਵੀ, ਅੰਦੋਲਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਮਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅੰਕੜੇ ਦੇਣੇ ਜਿਸਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਉਹ ਪਾਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹਿਮਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਮੰਮਥੇਨਸਟਨ ਦੀ ਅਜਾਦ ਰੂਪ ਚ ਛਾਨਬੀਣ ਹੈ ਸਕੇ - ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਥਾਨਿਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਯਨ ਆਫ਼ ਟੀਚਰਜ਼ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਹੈ ॥

### ਉਕੇਡੀ

## ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਖਾਓ.....

**ਭੂਮਕਾ:** ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼ਰ ਫੂਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਰੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਫੂਡ ਦਾ ਇਕੱਠ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਘਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ॥

**ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਅਤੇ ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼:**

ਘਰੇਲੂ ਫਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਖਾਨਾ ਤਰੀਬਲ  $7^{\circ}\text{C}$  ( $45^{\circ}\text{F}$ ) ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਖਾਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਾਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਖਾਨਾ ਰੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਨੇ ਦੇ ਉਪਰ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਤਿੱਲੇ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਿਤਾਰੇ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਖਾਨਾ  $-6^{\circ}\text{C}$  ( $21^{\circ}\text{F}$ ) ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ, ਦੋ ਸਿਤਾਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਚ  $-12^{\circ}\text{C}$  ( $10^{\circ}\text{F}$ ) ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਸਿਤਾਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਚ  $-18^{\circ}\text{C}$  ( $0^{\circ}\text{F}$ ) ਤੇ ਖਾਨਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਨੇ ਦੇ ਰੂਪ, ਖਸਬੂ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਦੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਫੂਡ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਨਾ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ॥**  
ਘਰੇਲੂ ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਾਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਜਲਦ ਜਮਾਉਣ ਲਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਿਲਸੇ ਵਾਰ  $-18^{\circ}\text{C}$  ( $0^{\circ}\text{F}$ ) ਤੋਂ  $-23.5^{\circ}\text{C}$  ( $-10^{\circ}\text{F}$ ) ਤਕ ਅਤੇ  $-29^{\circ}\text{C}$  ( $-20^{\circ}\text{F}$ ) ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੂਨਿਟ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਨਾ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ॥

**ਘਰੇਲੂ 'ਫੂਡ ਫਰੀਜ਼ਰ' ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ:**

1. ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਨੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲੇ-ਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।  
2. ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਛੋਟੇ-2 ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਿਅੰਗ ਨਾ ਜਾਵੇ।

3. ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀੜ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਨੇ ਤੇ ਕੋਈ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਪਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਫਾਇਲ, ਪੋਲੀਥੀਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਛੱਬੇ ਜਿਹੜੇਕੀ ਉਚਿਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਬੈਂਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਉ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਟੋਪ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰਸਦਾਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਬੈਂਗੀ ਜਾਂ ਡਿੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਫਰੀਜ਼ ਲਈ ਆਵੇ।  
ਬਾਰਿ ਸਫ਼ਾ 18 ਤੇ...



4. ਖਾਣੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਲਾ ਲਵੋ ਜਿਸ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਾਤਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਲਪੇਟੋ।
6. ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲਾਗੇ ਲਾਗੇ ਰੱਖੋ ਤਾਕਿ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਨਾਂ ਜਾ ਸਕੇ।
7. ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਕਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
8. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਇਸ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦਾ ਰੁੱਖ, ਗੁੱਲ ਜਾਂ ਅਕਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਜਮਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ।
9. ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪੁਰਾਉਣੇ ਨਹੀਂ।
10. ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸੁੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਏ ਹੋਣ।
11. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਯਕਿਨਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।
12. ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪਿਘਲਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲ ਜਾਵੇ ਇਹ ਗਲ ਬਹੁਤੀ ਮਾਸ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਪੈਕਟ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਉੱਤੇ ਚੱਲੇ।

**ਘਰੇਲੂ ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

1. ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਦ ਘਰ ਤੇ ਘਰ ਅੱਲ ਪੈਂਦੇ ਤਕ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਸਖਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਮੁਰਮਤ ਲਈ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ।

3. ਫਰੀਜ਼ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

**ਘਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ:**

1. ਭਾਂਡੇ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਦ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਦਲੋ।

2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਰੱਖੋ।

3. ਜੇ ਭੋਜਨ ਮਾਸ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਂ ਦੀ ਬੜੇਰੀ 10°C (50°F) ਅਤੇ 63°C (145°F) ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਵੀਰਾ ਜਾਂ ਜਖਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹ ਪਹੁੰਚ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਫੌਕ ਲਵੋ। ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ:

The Chief Environmental Health Officer,  
The Guildhall,  
North Church Street,  
Nottingham. NG1 4DF Telephone: (0602) 48571

## ਘਰੇਲੂ ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਫਰੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
2. ਮੁਰਮਤ ਲਈ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ।
3. ਫਰੀਜ਼ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

## ਘਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖਣ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ:

1. ਭਾਂਡੇ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਦ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਬਦਲੋ।
2. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਮਾਸ ਰੱਖੋ।
3. ਜੇ ਭੋਜਨ ਮਾਸ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਂ ਦੀ ਬੜੇਰੀ 10°C (50°F) ਅਤੇ 63°C (145°F) ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਵੀਰਾ ਜਾਂ ਜਖਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਹ ਪਹੁੰਚ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਫੌਕ ਲਵੋ। ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ:

## ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ

FOR FURTHER INFORMATION CONTACT:

The Chief Environmental Health Officer,  
The Guildhall,  
North Church Street,  
Nottingham. NG1 4DF

Telephone: (0602) 48571

ਚੀਫ਼ ਇੰਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸਰ  
ਦੀ ਗਲਡਹਾਲ  
ਨਾਰਥ ਚਰਚ ਸਟਰੀਟ  
ਨੋਟਿੰਗਹਮ  
ਐਨ ਜੀ 1 4 ਡੀ ਐਫ

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\* TO ADVERTISE IN THE NEXT ISSUE OF "NEW CITIZENS" \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\* TELEPHONE 586515 AND ASK FOR MR MAKHECHA \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**ਪੁੱਤੀ ਫੂਡ ਸਟੋਰ**  
ਲੈਟਿਗਮ 'ਚ' ਸਮਤੀ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀ ਗਰੋਸਰੀ  
ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਪੁਤੀਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਂਡੇ  
ਲੱਭੋ ਤੇ ਬਰਫੀ 70 ਪੈਂਸ ਪੈਂਡ, ਚਿਕਨ, ਭੇਡ,  
ਬਕਰੀ ਤੇ ਸੂਅਰ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਮੀਟ  
ਟੈਲੀਫੋਨ: 701052  
25 ਰਡਫੋਰਡ ਰੋਡ, ਲੈਟਿਗਮ.

**ਹਿਬ ਨਿਸ਼ਨ**  
ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਪਾਇਲਟ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ  
ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਸਾਰੇ ਆਨ ਟ੍ਰੇਡਿੰਗ ਲਾਭ  
169, ਮਿੰਚ ਰੋਡ ਨਾਰਥ ਫੀਲਡ ਨੋਟਿੰਗਹਮ. ਡੀ 708535



## منجھد دھیان سے کریں اور احتیاط سے کھائیں

تنبیہ

چونکہ ایلکٹریک منجھد خوراک زیادہ استعمال کی جا رہی ہے۔ لہذا جو شخص ایسے گھروں میں فریجیئر رکھتے ہیں۔ ان کے لئے منجھد خوراک کو ادھر ادھر کرنے اور رکھنے کے لئے ذیل میں ہدایت درج ہے۔ تاکہ خوراک کے استعمال سے نقصان کو کم کر دیا جاسکے۔

### ایفرجریٹر اور ڈیپ فریجریز میں فرق

گھریلو فریج کا کام خوراک کو 7 ڈگری سینٹی گریڈ تک تازہ رکھنا ہے۔ اور اسکی بناوٹ میں ایک خانہ پیل سے منجھد خوراک کو رکھنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اس خانے پر ایک دو یا تین سٹار کا نشان ہوتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ پیل سے منجھد خوراک 6 ڈگری سینٹی گریڈ پر ایک ہفتہ۔ 2 ڈگری گریڈ پر ایک ماہ یا 18 ڈگری پر 3 ماہ تک محفوظ رکھی جاسکتی ہے۔ اگر منجھد خوراک اس حقے میں بتائے ہوئے وقت سے زیادہ عرصہ رکھی جائے۔ تو یہ فریجیئر میں رکھنے کے قابل نہیں۔ لیکن یہ ہو سکتا ہے کہ خوراک کا رنگ یا ذائقہ تبدیل ہو جائے۔

### فریج میں منجھد خوراک والا حصہ تازہ خوراک کو منجھد کرنے کے لئے استعمال ہو نہیں سکتا۔

گھریلو ڈیپ فریجریز یونٹوں پر مشتمل ہے۔ ایک خوراک کو رکھنے کے لئے اور دوسری جلدی منجھد کرنے والی ہے۔ سٹور والے حصے میں حرارت 18 اور 23 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان ہوتی ہے۔ جب کہ جلدی منجھد کرنے والا حصہ 29 ڈگری سینٹی گریڈ تک کام کرتا ہے۔ اس طرح کی یونٹ تازہ خوراک منجھد کرتی ہے۔

### گھریلو نوڈ فریجریز کے استعمال کی ہدایت

آپ کو صرف تازہ خوراک ہوگلی سٹری نہ ہو وہی اس میں رکھنی چاہیے۔ جو خوراک آپ نے منجھد رکھنی ہے اسے چھوٹے چھوٹے حجموں میں رکھیں تاکہ ٹھنڈک تیز سے سرایت کر کے جذب ہو سکے۔ اور ضائع نہ ہو۔

3۔ آپ منجھد ہوئی خوراک پائیدار تر بنوں مثلاً المونیم کے ظروف۔ پالیٹھین یا نئیلور شدہ پلاسٹک کے ڈبوں میں رکھیں۔ تاکہ خوراک مائع عنصر سے محروم نہ ہو جائے۔ اگر منجھد کرنے کو تھیلے استعمال کریں تو تھیلوں سے ہر ممکن ہوا نکال دیں اور ان کا منہ ٹیپ سے یا تار جس پر پلاسٹک ہو۔ اس سے بند کر دیں۔ رقیق خوراک یا آدھی رقیق خوراک کی

صورت میں احتیاط کریں کہ اس تھیلے یا ڈبے میں مناسب جگہ باقی ہو کہ منجھد ہو سکے بعد درست پاسکے۔

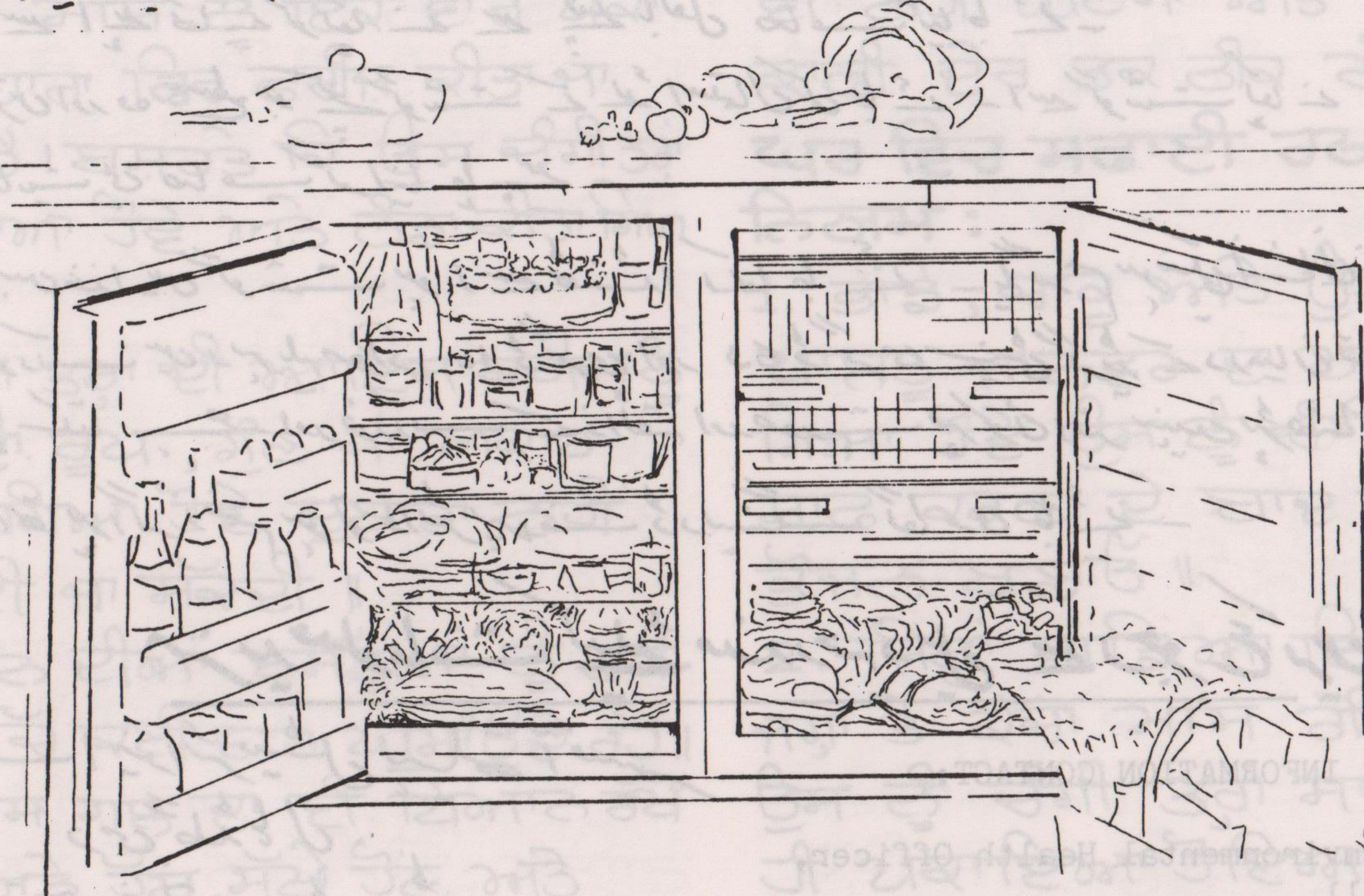
4۔ خوراک کے ڈبوں پر آپ کو صاف کھو دینا چاہیے کہ کونسی خوراک اور کس تار کے نو منجھد ہو سکے لئے رکھی گئی تھی۔

5۔ آپ کو یقین کر لینا چاہیے کہ پیل سے لپٹائی ہوئی غذا منجھد اور لپٹنے سے پیل مناسب طور پر ٹھنڈی ہو چکی ہے۔

6۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ منجھد غذا کو سٹور والے حصے میں اس طرح نزدیک رکھا جائے کہ خالی جگہ نہ بچے۔

7۔ کچا گوشت سے پھلایا گیا ہو۔ دوبارہ منجھد ہو سکتا ہے۔ بشیر لکھ یہ مناسب لپٹایا اور ٹھنڈا کیا گیا ہو۔ لپٹائے ہوئے گوشت کو ابالنے کے بعد دوبارہ منجھد نہیں کرنا چاہیے۔

8۔ آئسن کریم کو بغیر مادہ کی تبدیلی۔ خاصیت۔ بناوٹ کے دوبارہ منجھد نہیں کیا جاسکتا۔



9۔ خوراک کو باقاعدگی سے گردش میں رکھیں۔

10۔ جب آپ فریجریز سے منجھد خوراک ادھر ادھر کریں تو یقین کر لیں کہ یہ محفوظ شدہ ہوں یا پلاسٹک کے دستانے لگے ہوئے ہوں تاکہ فریجریز کی سردی کے فوری اثرات سے بچ سکیں۔

11۔ آپ کو ہمیشہ کم از کم حرارت پر خوراک کو منجھد کرنا چاہیے۔

12۔ منجھد خوراک کو کھانے سے پیل لپٹانے کے لئے اچھا خاصا وقت صرف کرنا چاہیے تاکہ خوراک کا بیج والا حصہ بھی پھلکی ہوئی حالت میں ہو۔

یہ ہدایت خاص کر منجھد گوشت اور دوسری غذائیں جس میں گوشت موجود ہو اس پر لاگو ہے۔

جب تجارت کی غرض سے منجھد خوراک کے لفافے استعمال کئے جائیں تو ان پر چھپائی ہوئی ہدایات پر عمل کریں۔



ଓଡ଼ିଆ-ବଙ୍ଗ-ସଂସ୍କୃତ - ଶାବ୍ଦିକ-ସଂସ୍କୃତ



ઘાણી મઠા 26 કે  $\rightarrow$



→  
 ਮਰ ਉੱਚ (ਜਿਸਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਪੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਉੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਜ਼ਰੀਨ ਉੱਚਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਸਾਰੀਆਂ ਪੇਡਾ ਕੋਲ ਦਿੱਤਾ ਗੰਡੀ (ਗੰਡੀ) ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੇਡੀਆ ਨਾਂ ਸਮਝੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੇਲੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਸਮਝਣ ਸਮਝਣੀ ਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ, ਪੌਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਂਦਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੁਰਲ ਕੁਰਲ ਦੀ ਅਤੇ ਗੰਡੀਆਂ ਨਾਲ ਪੇਡਾ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਖਾਣਾ, ਪੈਣਾ, ਜਾਗਰਾ ਅਤੇ ਘਰਾਣਾ ਕਰਦੇ ਸਿੱਖ ਸਕਣ।

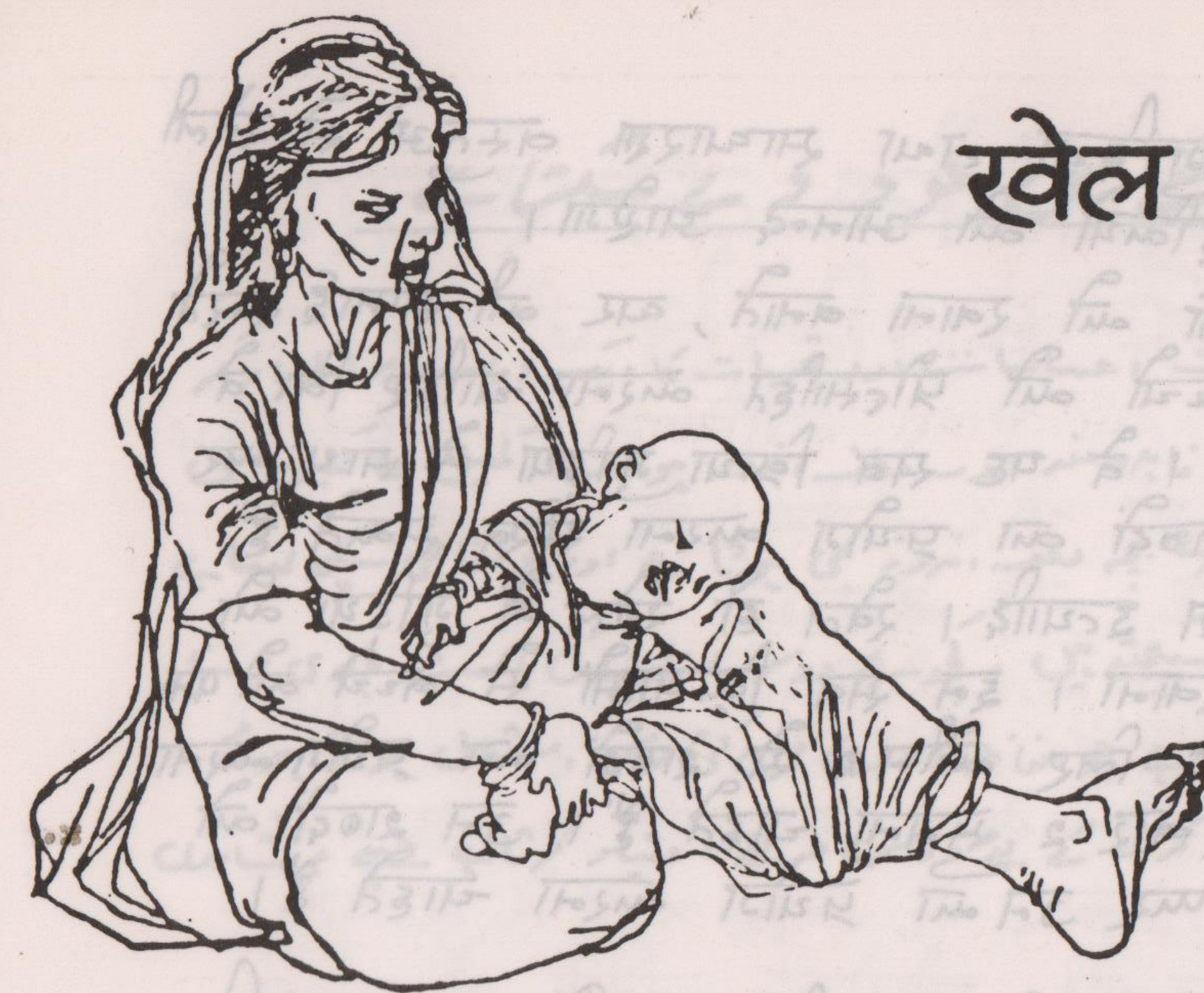
ਪੇਡਾ ਦੀ ਪੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਗੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ, ਜਾ ਕੁਝ ਉੱਚਾ, ਇਹ ਸਭ ਪੇਡਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਪੇਡਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਮਝਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਮਝਣ (ਪਿੱਛੇ) ਅਤੇ ਪੇਡਾ ਸਮਝਣ ਘਰ ਉੱਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਡਾ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਕਰਦੀ ਸੁਨਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾ ਕੁਝ ਗੰਡੀ ਗੰਡੀ (nursery rhyme) ਸੁਨਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਸੁਣਾਉਣ ਨਾਲ, ਖਾਣਾ ਕਰ ਕੁਝ ਗੰਡੀਆਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣ ਕਰਦੀ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੁਰਲ ਕੁਰਲ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸਿੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੁਰਲ ਕੁਰਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ (ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ) ਬੱਚੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਮਝਣ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਉੱਚੀ, ਅਤੇ ਆਰੀਫ ਸੁਣਕੇ ਸਮਝਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।



## खेल से बच्चे को बोलने में सहायता मिलती है !

लोग आपसे बातचीत करते हैं ताकि वे अपने २ विचार, भावनाएँ तथा अनुभवों को एक दूसरे के साथ बाँट सकें। बातचीत को मनोरंजन बनाने के लिए बोलते बोलने का ढंग सीखते हैं। खेल से हम बच्चों को दिखाने सवाते हैं कि बोलते बोलने में कैसा आनन्द आता है।

बचपन में बच्चे अलग-अलग आयु में बोलना सीखते हैं। कुछ बच्चे दूसरे बच्चों से जल्दी बोलना सीख जाते हैं। पहले बच्चा कुछ साधारण शब्द सीखेगा जिन्हें वह प्रतीतिन बार-बार सुनता है। जब तब उस शब्दों को अच्छी तरह बोल नहीं सकता तब तब वह दूसरे साधनों का प्रयोग करेगा जैसे इशारा करना तथा वस्तुओं का माँगना जो उसे चाहिए। आप बच्चे को बोलने के लिए उत्साहित करें जैसे भी वह बोल सकता है। पहले वह बातचीत करने के सभी तरीके सीखेगा जिस तरह इशारा करना, मुसकराना, सिर हिलाना ताकि दूसरे लोग जान सकें कि उसे क्या चाहिए तथा वह क्या महसूस करता है। जितना अधिक सहस्र तथा प्रशंसा मिलेगी उतना ही वह भिन्न-भिन्न तरीकों से बातचीत करने का ढंग सीखेगा जिस प्रकार बोलना इत्यादि।

“बच्चे कैसे बोलना सीखते हैं” इस बात का पूरा उत्तर कोई भी नहीं दे सकता। यह सब जानते हैं कि शुरू में सुनना तथा समझना बहुत जरूरी है। थोड़े ही समय में बच्चा पहली भाषा तेजी से बोलने लग जाता है जबकि बालक को दूसरी भाषा सीखने के लिए कई वर्ष लग जाते हैं। अगर बच्चे के लिए कोई बाँधन काम हो तो उसे उस काम को पूरा करने के लिए हमेशा प्रोत्साहित करना चाहिए।

बच्चे के साथ खेलने से आप उसे बोलने, सुनने तथा साधारण बातों को जानने में सहायता दे सकते हैं। इस से उसे दुनिया को समझने में सहायता मिलेगी जिसका वह अब एक सुदृश्य है। यह अच्छा होगा अगर आप हर रोज खेलते हुए बच्चे के साथ बोलें।

खेल बाँधन नहीं होना चाहिए और न ही जोरों से बोलने से रोक दिया जाए। साधारण बोलने तथा खेल हमारी दिनचर्या से मिलती जुलती होनी चाहिए। इससे आपके बच्चे को सहायता मिलेगी। सुगम खेल तथा सरल शब्दों के प्रयोग से बच्चा अधिक सीख पायेगा। सब से आवश्यक यह है कि आप बच्चे को खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें और जो कुछ वह करता है उसकी प्रशंसा करें। उसमें आत्मविश्वास होना चाहिए इस के द्वारा उसे हर बात सीखने में सहायता मिलेगी।



بہت سی खेलیں खेल एव गडिया तथा साधारण वस्तुओं से खेली जा सकती हैं। इससे लड़के और लड़कियों को आनन्द आएगा।

बच्चे आमतौर पर अपनी मां को खाना बनाते, घर को सफाई करते तथा अपड़े धोते देखते हैं। हमें बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे इन सब क्रियाओं को नवल करें। वे यह सब क्रिया गडिया के साथ कर सकते हैं। साथ ही साथ में सरल शब्दों का प्रयोग करना सीख सकते हैं जैसे खाना, धोना, जुराब तथा बरुश इत्यादि। खेल ही खेल में गडिया को रिवलाना या गडिया को स्नान करवाना। इन सब क्रियाओं से बच्चे को पता लग जाएगा कि इन क्रियाओं के लिए कौन से शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। बच्चे एक ही शब्द को बार 2 सुनना चाहते हैं। उन शब्दों को पहले समझना चाहते हैं और फिर उनका प्रयोग करना चाहते हैं।

बिल्डिंग ब्रिक्स का प्रयोग खेलों में होना चाहिए इससे बच्चा अपनी कल्पनाशक्ति का प्रयोग करना सीखता है तथा अपनी सुद को खेलें तथा रिवलाने बनाने में कल्पनाशक्ति का प्रयोग करता है। माता पिता बच्चे को यह राय दे सकते हैं।

सरल कहानी सुनाने से या नरसरी राइम सुनाने से बच्चा बैठ कर ध्यान से सुनता है। कहानियों को बार 2 सुनने से या विबीव का नरसरी राइम बच्चे को स्मरणशक्ति बढ़ने में सहायता करती है क्योंकि बच्चा नरसरी राइम को आवाज को नवल करने को जोशिल करता है। बच्चा इस योग्यता से नवल करना सीखेगा ताकि वह अधिक शब्द सीख सके।

माता-पिता में से एक के पास अगर थोड़ा सा समय बच्चे को साथ खेलने के लिए है तो यह समय दोनों के लिए (बच्चा तथा माता-पिता) प्रसन्नता देने वाला हो सकता है। बच्चा सीखने में आनन्द, ध्यान तथा माता-पिता से प्रशंसा ग्रहण करेगा।

## टुडी क्राउच-स्पीच थेरापिस्ट

## कहिलना आपने बच्चे को बोलने में मदद दे सکتا ہے

گوٹ آپس میں بولتے ہیں۔ ایسے وہ اپنے خیالات احساسات اور تجربات کا ایک دوسرے پر اظہار کر سکتے ہیں۔ بات چیت کرنا اس مقدمے کے لئے بہت زیادہ مفید اور مددگار ہوتا ہے کہیل ہی کہیل میں بچوں کے ساتھ بات چیت کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اس طرح بچہ مددگار اور مددگار ہی ہوتا ہے اور بولنا ہی کچھ کہنا ہے۔ ابتدائی سالوں میں مختلف اوقات میں بولنا سیکھتے ہیں۔ کچھ بچے دوسرے بچوں کی نسبت جلدی بولنا سیکھتے ہیں۔ پتا چل جائے کہ سارے الفاظ بولنا ہے جو الفاظ وہ دن میں ہی سیکھ رہے ہیں، استعمال کرتے ہوئے سنتا ہے، انکو بول نہیں سکتا مگر انہیں اظہار کرنے کے لئے دوسرے طریقے اختیار کرتا ہے جیسے کہ اشاروں سے چیزوں کے تعلق جانا چاہتا ہے۔

بچے کو بولنے میں اپنی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے جیسے ہی وہ کہے آپ اسے کہنا دیں پھر پھر خود بخود اپنے ساتھ نکل کر آئے گا اور پھر اس کا اظہار ہی آپ سے کرے گا جیسے کہ اشارے کرنا۔ سکھانا وغیرہ اور کہنے والا دوسروں کو بتاتا ہے کہ ہم کیا چاہتا ہے اور کیا کہنا ہے۔ اگر کسی سرپرست اور حوصلہ افزائی کی جائے تو مختلف قسم کے بنانے کے طریقے وہ جلدی سیکھ لیتا ہے مثلاً بولنا۔

کوئی ہی مکمل طریقہ سے ہم نہیں بتا سکتا کہ بچے کس طرح بولنا سیکھتے ہیں ہم تو یہ جانتے ہیں کہ سننا اور سمجھنا ابتدائی سالوں میں بہت ضروری ہوتا ہے تو اسے ہم میں بچہ پہلی زبان میں ماہر ہو جاتا ہے اور کوئی دوسرا بڑا فرد اگر کافی عرصہ اسے ساتھ دوسری زبان بولے تو وہ دوسری زبان سیکھ لیتا ہے۔ بچے کو اگر کوئی شکل پیش کر دی ہو تو وہ بتا دیگا۔

کہیل کے ذریعے آپ اپنے بچوں کو بہتر سننا اور چھوٹی چھوٹی باتیں کرنا سانی سے سیکھ سکتے ہیں۔ اس طرح سے وہ تمام باتیں سانی سے سیکھ سکتے ہیں کہ دنیا میں کیا ہوتا ہے کیونکہ اب وہ اس دنیا کے ممبر ہیں۔ یہ بہت اچھا طریقہ ہے کہ بچوں کے ساتھ دن کا کچھ حصہ کہیل کے ذریعے بات چیت کرنے میں گزارا جائے۔ کہیل کے لئے کھلونے زیادہ مہنگے نہیں ہوتے چاہیے اور کہیل شکل میں ہونا چاہیے۔ وہ چیزیں جو روزانہ استعمال ہوتی ہیں وہ کھلونوں کے طور پر کہیل میں زیادہ مفید ہو سکتی ہیں۔ بچے کو سکھانے کیلئے سادہ کہیل اور سادہ الفاظ استعمال کریں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ بچے کی حوصلہ افزائی کریں اور جو بھی کوشش وہ کرے اس کی تعریف کریں۔ کیونکہ بچے کو خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ خود اعتمادی اسے بہت کچھ سیکھنے میں مدد دیتی ہے۔

بہت سے کہیل ایک ہی ٹرپا سے کیلئے جاسکتے ہیں۔ ہر سادہ کھلونے سے کیلئے جاسکتے ہیں۔ مڑے اور مڑپاؤں دونوں میں کہیل کیلئے ہیں۔ اس طرح میں بچل کر ہی وہ بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔

بچے اکثر اپنی ماؤں کو کہنا کہنا دیکھتے ہیں۔ مثلاً کہنا پکھانے ہوئے۔ ٹھنڈی صفائی کرتے ہوئے اور پڑنے دھوتے ہوئے۔ بچوں کو ان کاموں کی نقل کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کرنی چاہیے کہ وہ مڑپا کے ساتھ کہیل کی کہیل میں پڑے دھونا۔ کہنا کھانا۔ بھونا۔ پڑنا کرنا وغیرہ سیکھ لیں۔ مڑپا کو مٹھنا اور مڑپا کو کہنا کھانا وغیرہ اس طرح کہیل ہی کہیل میں وہ کچھ سیکھ جاتے ہیں۔ ان کے اپنے کہنا کھانے دینے پانہ سے دینے بات چیت کرتے الفاظ سکھانے چاہیے۔ بچے اکثر ان الفاظ کو بار بار سننا پسند کرتے ہیں جو وہ اکثر سنتے رہتے ہیں۔ پتا وہ انکو سمجھتے ہیں پھر انکو استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

← سادہ کہیل ان کے لئے ابتدائی عمر میں زیادہ بہتر ہوتے ہیں جیسے عمارت بنانے والی کھلونوں کی اینٹیں۔ بچے کے دماغ میں جو خاتم ہوتا ہے اسکی مدد سے وہ عمارت بنانے کی کوشش کرتا ہے یاں پھر والدین ہی بچے کو مدد دے کہ اسے ذہن کی نشوونما کر سکتے ہیں۔

بچوں کو فزسری میں جو کام نیاں اور نئی سناٹ جاتی ہیں۔ وہ بچے کی یاد دہانی کی قوت میں مدد دیتی ہیں کیونکہ وہ بار بار سناٹ جاتی ہیں۔ اسی طرح والدین ہی کسی فلم، سانی کو بار بار سنا کر بچے کے دماغ میں جو آوازیں ہوتی ہیں انکو بیدار کر سکتے ہیں۔ اس طرح بچہ زیادہ سے زیادہ الفاظ ہی سیکھ سکتا ہے۔

اگر والدین روزانہ ٹوڑا سا وقت بچے کے ساتھ بات کرنے میں اور کہیل میں لگا دیں تو یہ بچے والدین اور بچے دونوں کے لئے باعث فرحت ہونے لگے۔ اس طرح بچہ پوری قوم سے سیکھتا ہے اور مددگار اور مددگار ہی ہر اسے دل میں والدین کی عزت پیدا ہوتی ہے۔

ٹوڈی کروچ بول چال کی ڈاکٹر



## इंडियन सेंटर में जीपैक की सेवाएँ :

जीपैक इंडियन, पाकिस्तानी तथा ऐच्छी कैरीबियन की संयुक्त संस्था है। इस की स्थापना 1983 में हुई थी। जीपैक की एक शाखा **इंडियन सेंटर रोसन स्ट्रीट, न्यू बेसफ़र्ड** पर है।

इस संस्था का मुख्य उद्देश्य लोगों की विभिन्न क्षेत्रों में सहायता करना है। उदाहरण के लिए भाषा की कठिनाई, गृह समस्या, डाक्टर से बातचीत करने में कठिनाई, सोशल सिम्योरिटी के तरह के प्रश्नों के बारे में जानकारी, कई प्रकार के जॉब करने में सहायता, बृद्ध और अपंग लोगों की देखभाल, इमिग्रेशन कानूनों की अधिक जानकारी, अनुवाद सुविधा इत्यादि।

यह ऑफिस प्रातः नौ बजे से दोपहर पांच बजे शाम तक खुला रहता है। यहां पर लोगों को वक्तव्य के बारे में सहायता दी जाती है। अगर इंडिया जाना हो तो आप visa के जॉब ले सकते हैं। यहां के कर्मचारी लोगों की विभिन्न क्षेत्रों में सहायता करते हैं। हस्तपतालों, हाऊसिंग डिपार्टमेंट, कोर्ट में भाषान्तर, अनुवाद की सहायता करते हैं। स्कूलों के पत्रक (Leaflet) जो इंग्लिश भाषा में लिखे जाते हैं उनका अनुवाद **हिन्दी, पंजाबी, गुजराती और उर्दू** में किया जाता है ताकि माता-पिता को पढ़ने में कठिनाई न आए। वे अपने बच्चों की शिक्षा सम्बन्धित समस्याओं को जान सकें।

इस सेंटर में स्त्रियां सिलाई सीखने के लिए **सोमवार** से लेकर **बुधवार** तक एकत्र होती हैं। सिलाई के साथ वे फूलों को सजाने, **स्वादिष्ट पकवान बनाने, स्नाटर बनाने** इत्यादि के नये तरीके सीख पाती हैं। बच्चों की देखभाल का प्रबन्ध है। इन सब क्रियाओं से महिलाएं लाभ उठाती हैं। इस संगठन से स्त्रियां **depression** जैसे मानसिक रोगों से बचती हैं।

यहां पर सोशल वर्कर को भी सहायता दी जाती है अगर उन्हें भाषा सम्बन्धित समस्या हो। अकेले माता/पिता को भी सहायता दी जाती है क्योंकि उन के पास अधिक समस्याएं हैं जिन्हें वे अकेले हल नहीं कर सकते।

विशेष जानकारी के लिए जीपैक की ओर से सामाजिक पत्रिका भी निम्नलिखित है जिस में अलग-अलग भाषाओं में सूचनाएं दी जाती हैं।

यहां पर **खाना (Food)** दोपहर के समय तैयार मिलता है। आप सब निश्चित समय पर पहुंच कर लाभ उठा सकते हैं।

**बृद्ध तथा अपंग** लोगों को वजीये की देखभाल, घर की मुरम्मत तथा घर को सजाने में भी सहायता दी जाती है।

**'यह सब सेवाएं मुफ्त दी जाती हैं'**

## अपेक - इंडियन सेंटर की प्रवृत्तियां

अपेक इंडियन, पाकिस्तानी तथा आइरी-कैरीबियन की संयुक्त संस्था है। इस की स्थापना 1983 में कियीमा आली द्वारा की गई थी। अपेक की शाखाओं में - पाकिस्तान सेंटर, इंडियन सेंटर तथा आइरी-कैरीबियन सेंटर - शामिल हैं। अपेक की संयुक्त संस्था का मुख्य उद्देश्य लोगों की विभिन्न क्षेत्रों में सहायता करना है। उदाहरण के लिए भाषा की कठिनाई, गृह समस्या, डाक्टर से बातचीत करने में कठिनाई, सोशल सिम्योरिटी के तरह के प्रश्नों के बारे में जानकारी, कई प्रकार के जॉब करने में सहायता, बृद्ध और अपंग लोगों की देखभाल, इमिग्रेशन कानूनों की अधिक जानकारी, अनुवाद सुविधा इत्यादि।

इंग्लैंड में आती वसीला औरियानीने अर्धे घण्टी मुश्किलीयों को सामना करती पडे है, जेमांची सौधी भीरी है लाघानी मुश्किली, अंग्रेजों जिलकुल पीडुं अथवा जरा पला सान न होवाची आ देशाना जुदा जुदा कायदा-कायन वगैरेची घाला लीकी जिलकुल अजला डीय है जेना परिणाम रूपे लेखीने घालुं सधन करु पडे है। लीकीने घालीवार इमिग्रेशनका कायदाओ जाललामां पला पूडुं सान जपी होवु लेमन जेकार लोकीने जेकारो जेनीहीसना अधिकारी जाललामां पूरी जालकारी नपी येती। अपेकनी वेलफेयर/अभ्युक्शन विभाग औरियान की संयुक्त संस्था मकान, इमिग्रेशन/पासपोर्ट वगैरेना कायदाओ, इमार् लमवाला, जेकार लोकीने लेमना जेनीहीसना अधिकारी अपाववा लेगन लाघांतर/अनुवादजो सेवाओ आपवी लया आ प्रकारनी अन्य समस्याओंने हूर करवा माटे मदद करे है। अपंग, वृद्ध तथा जेमांचा लीकीने मदद करवी लेमन लेखीना मकानका रीपेरींग, जगीयाना काम वगैरे कायोंमां पला सहायता करवा अपेक इमेशा लीयार डीय है।

अर्धे घण्टी मुश्किलीयों को सामना करती पडे है, जेमांची सौधी भीरी है लाघानी मुश्किली, अंग्रेजों जिलकुल पीडुं अथवा जरा पला सान न होवाची आ देशाना जुदा जुदा कायदा-कायन वगैरेची घाला लीकी जिलकुल अजला डीय है जेना परिणाम रूपे लेखीने घालुं सधन करु पडे है। लीकीने घालीवार इमिग्रेशनका कायदाओ जाललामां पला पूडुं सान जपी होवु लेमन जेकार लोकीने जेकारो जेनीहीसना अधिकारी जाललामां पूरी जालकारी नपी येती। अपेकनी वेलफेयर/अभ्युक्शन विभाग औरियान की संयुक्त संस्था मकान, इमिग्रेशन/पासपोर्ट वगैरेना कायदाओ, इमार् लमवाला, जेकार लोकीने लेमना जेनीहीसना अधिकारी अपाववा लेगन लाघांतर/अनुवादजो सेवाओ आपवी लया आ प्रकारनी अन्य समस्याओंने हूर करवा माटे मदद करे है। अपंग, वृद्ध तथा जेमांचा लीकीने मदद करवी लेमन लेखीना मकानका रीपेरींग, जगीयाना काम वगैरे कायोंमां पला सहायता करवा अपेक इमेशा लीयार डीय है।



→ એશિયન લોકો જ્યારે હોસ્પિટલોમાં કે હોલ્પ ક્લિનિક વગેરે સ્થળોએ જાય છે ત્યારે ઘણીવાર તેઓને અંગ્રેજી ભાષાના અસાનને લીધે ડૉક્ટર સાથે વાલ કચ્ચામાં કે પોલીસી લક્લીક સમજાવતા લક્લીક પડે છે. આ સમયે જીપેકની શિક્ષિત મહિલાઓ ભાષાંતર/અનુવાદની સેવાઓ આપે છે અને એશિયનો માટે આશીર્વાદ ખાતાને મદદ કરે છે. આશીર્વાદ બાબતના સેમિનાર/મીટિંગ વગેરેમાં પણ તેઓ ભાગ લે છે. આ ઉપરાંત સ્કુલો, સીટીયલ સર્વીસીસ, ઈમીગ્રેશન વગેરે ખાતાઓ માટે પણ ગુજરાતી, હિન્દી તથા પંજાબી ભાષામાં ભાષાંતર/અનુવાદ કરવામાં આવે છે. ઉર્દૂ ભાષા માટે ભાષાંતર/અનુવાદની પ્રબંધ પાકીસ્તાન સેન્ટર પર કરવામાં આવે છે.

અહીં બપોરના સમયે ડ્રીપ-ઇન સર્વીસ એટલે કે જમવાની પણ સગવડતા રાખવામાં આવી છે જેની લાભ લીધે હોંગકૂલક લઈ રહ્યા છે.

ટૂંકમાં જીપેક-ઇન્ડિયન સેન્ટર લોકો માટે દરેક પ્રકારની સેવાઓ પૂરી પાડે છે જેમાં લોકોને કોઈ પણ બાબતો ખર્ચ નથી કરવો પડતો.

## JIPAC SERVICES AVAILABLE AT THE AFRO-CARIBBEAN CENTRE

**31 HUNGERHILL ROAD,  
ST. ANNS**

### ADVICE SERVICE

Available from 9 am to 5 pm Monday to Friday. Advice on Welfare Rights, Employment, Housing, Discrimination, help with completing application forms. Home visits available when requested.

### PLAYGROUP

Starting on 12th August. Operating times: 10.30 - 12.30 and 1.30 - 3.30 pm. Morning afternoon or all day session. Monday to Thursday.

### DROP-IN

West Indian and English dishes available Monday, Wednesday and Friday between 12 and 2 pm. OAP luncheon club Tuesdays and Thursday.

Other refreshments available daily including fresh cut sandwiches, tea, coffee, etc at a very low price.

**For further details of any of these activities**

**please contact Desmond on 602620.**

## ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ ਅਰਬੰਟ ਸਰਵਿਸ ਲਿਮਿਟਡ

ਕારਾਂ ਅਤੇ ਦુકાનોમાં મારીમાં  
ગોડીમાં ਦੀ મુરમત, મરવિસ,  
મથરે તાલ રંગ, હૈલડિંગ અਤੇ

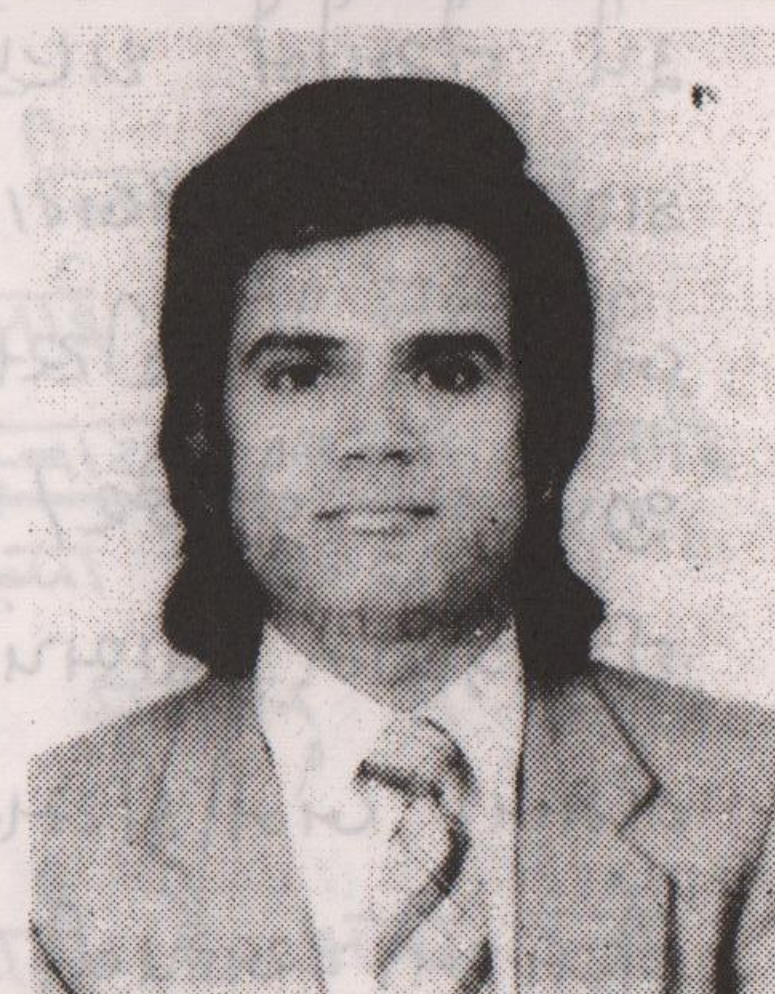
ਭਾਫ਼ ਤਾਲ ਮਫਾਈ,  
ਅਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹਾਂ।

## ਟਾਈਗਰ ਯੂਰੋਪਿਅਨ

ਯੂ.ਕੇ. ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ  
ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਕੋਚਾਂ ਤੇ ਮਿੱਲਿ  
ਬਸਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਕਾਰਲਟਨ ਕੋਚ ਤੇ ਮਿੱਲਿ ਬੱਸ ਹਾਇਰ

157, ਕੋਲਵਿਕ ਰੋਡ, ਨੋਟਿੰਗਮ ॥ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ (0602) 505601/614964/583276



ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ - ਮੀ. ਡੇਮ. ਗੋਸਾਰ  
ਏ.ਆਈ.ਆਰ. ਟੀ. ਟੀ. ਏ. ਟੀ. ਏ. ਮੀ. ਟੀ. ਮੀ.



## ALLIANCE BUILDING SOCIETY

### S&D FINANCIAL-INSURANCE SERVICES

346 RADFORD ROAD  
NOTTINGHAM

Manager  
DR. Paul Saini  
B.Sc. M.Sc. Ph.D. CIYHT.  
Mortgage Manager  
Mr. G. S. Dhaliwal

Remortgages; 100% Mortgages on Council Houses  
Commercial & Business LOANS, Bonds  
INSURANCE; Life, Motor, Home Business, Partnership  
PENSIONS; Pension Mortgages  
TAX - Efficient Saving, School Fees  
TEL:- 780381

## HASEEB FASHIONS

ALL KINDS OF QUALITY FABRIC  
OFF THE ROLL

VERY REASONABLE RATES

169 BERRIDGE ROAD, FOREST FIELDS  
NOTTINGHAM. Telephone 708535

133 RADFORD ROAD  
NOTTINGHAM NG7 5DU  
TEL: (0602) 785634



## NUTAN JEWELLERS

MANUFACTURERS, REPAIRERS &  
VALUERS OF JEWELLERY.

1. We manufacture pure and 22ct gold jewellery to your specifications and requirements.
2. We make Indian and Pakistani jewellery from your old gold, which is exempt from V.A.T.
3. We have hundreds of designs of full sets, half sets, chains, earrings and bangles in our showroom. Our labour charges are the cheapest because we manufacture them ourselves. Please visit to purchase quality goods with guarantee.
4. We buy your old gold at high prices.
5. We do painless ear and nose piercing.
6. We are specialists for jewellery insurance with a reputable insurance company.
7. We are government approved valuers and will value jewellery at reasonable rates.
8. No V.A.T. on jewellery purchased by foreign visitors.





## ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀ ਰਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬੰਸਮ ਲੀਓ ਨੇ 1943 ਵਿੱਚ ਨੌਇੰਗਮ ਵਿੱਚ "ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ਾਪਕੀਪਰਜ਼ ਆਫ ਮਾਲ ਸੰਪਰਕਾਰਸ" ਦੇ ਰੂਪ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸਦੀ (ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ)।

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੈ, ਉਥੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਰੋਗਰ ਹਨ ਤੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਸੰਸਥਾ ਦੀ "ਬੀਮਾ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ" ਤੋਂ ਘਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੀਜ਼ਨਲ ਅਫਸਰ ਅਤੇ ਪੈਂਡ ਅਫਸਰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਮਝੌਤਾ ਦੇ ਤਾਲ-ਤਾਲ ਛੋਟੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰਕਾਰ ਅਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੀ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਠਹੱਥੇ ਵੇਸ਼ਿਕ ਕਾਇਮਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਪਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰਾਜਨੀਤਕ ਫੀਡ ਬੈਚੀ ਵੀ ਦੁਸਰੀ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਲੋਕਲ ਟਰੇਡ-ਵਾਰ (ਕੰਡੀਡੇਟ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਲ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਗਜ਼ਟੀਰਡ ਫੀਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੀਵ ਮੀਡੀਏ (ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ) ਜਾਂ ਉਹ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪਰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ-ਵਾਚੇ ਲਿਸਟ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ (20) ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਕ੍ਰਿਪ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 523 ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ (50%) ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ, ਪਾਇਲਟੀ ਅੰਕਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ-ਕਾਰੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਿਲਕੇ ਪਰਚਾਰ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 5,500 ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰਕ੍ਰਿਪ ਲਗਭਗ 11,000 ਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1974 ਦੇ ਟ੍ਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਕੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਦਰਜ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਦੋ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ, 12 ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਇਕ ਖਜ਼ਾਨਚੀ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਟ੍ਰਕਰੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀਆਂ (ਸੰਪਰਕਤਰ) ਹੀ ਟ੍ਰੇਡਾਂ ਨੌਇੰਗਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਪਿਕਤਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਟੀਆ ਦਾ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ :-

ਲਿੰਕ ਹਾਊਸ

91, ਮੈਨਸਫੀਲਡ ਰੋਡ

ਨੌਇੰਗਮ NG1 3FN

ਟੈਲੀਫੋਨ - 0602 475046

National Association of Shopkeepers  
Lynch House  
91 Mansfield Road  
Nottingham  
NG1 3FN  
Telephone (0602) 475046

## ਇਓਰੋਬੋਰਸ ਹੋਲਫੂਡ ਕੋਲੈਕਟਿਵ

37 ਏ ਮੈਨਸਫੀਲਡ ਰੋਡ,  
ਨੌਇੰਗਮ

ਟੈਲੀਫੋਨ -  
419016

ਪੂਰਾ ਅਨਾਜੀ ਧਾਮਤਾ

ਅਨਾਜੀ ਰੋਟੀ

ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ

ਸੁੱਖੇ ਫਲ

ਪੌਰਿਜ

ਮੂਜਲੀ

ਸਾਹਿਦ

ਧਨੀਰ

ਭੂਰੇ ਚੌਲ

ਮੂੰਗਫਲੀ

ਗਿਰਿਦਾਰ ਫਲ

ਦਾ ਤੇਲ

ਅਤੇ ਬੀਜ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਇਸ ਦੇ ਅਲਾਵਾ ਟੁੰਡੀ ਗਿਨਰੀ ਵਿਚ ਸਾਹਿਦ  
ਦੇ ਮਰਫ਼ਾਨ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ,  
ਸਰਬ ਕਣਕੀਦ ਦਾ  
ਸਮਾਨ ਤੇ ਭੰਡੇ ॥



uroboros



## ਨੂਤਨ ਜਿਊਲਰਜ਼

- ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੇਸਟ ਡੀਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਲਸ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵਾਜਬ ਮੁੱਲ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਨੇ ਦੇ ਮਾਡਰਨ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਹਨ।
- ਖਾਲਸ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਭਾਵੇਂ ਰੈਡੀਮਿਡ ਲਓ ਭਾਵੇਂ ਆਰਡਰ ਤੇ ਬਣਵਾਓ
- ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਲਈ ਵੋਲਿਊਏਸ਼ਨ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਯਾਤਰੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ.ਏ.ਟੀ. ਵਾਪਸ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- 22 ਕੈਰਟ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਹਾਲ ਮਾਰਕਡ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਸਾਥੋਂ ਲਓ

ਆਰਡਰ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਵੱਡਾ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਪੂਰੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ

133 ਰਡਫੋਰਡ ਰੋਡ  
ਨੌਇੰਗਮ NG7 5DU

ਟੈਲੀਫੋਨ  
(0602) 785634



یہ تنظیم کا تجربہ ہے کہ گزشتہ سالوں میں دوکانداروں کے ادھار کی سہولتوں میں کمی ہوئی ہے۔ تنظیم کے پاس غفلت کرنے والے گاہکوں سے رابطہ کرنے کی درخواستیں ہیں۔ 15 اور 20 سالوں کی نسبت کم ہوئی ہیں۔ تاہم ادھار کے سلسلے میں باری خدمات کورٹ کارنے کے بغیر سود مند ثابت ہوئی ہیں۔ تنظیم جیل ساز اور بے ایمان لوگوں کے متعلق تنبیہ بھی کر سکتی ہے۔ اور ممبر کی طرف سے فردری کاروائی کرنے کے قابل ہے۔

قوی دفتر اور علاقائی دفاتر مقامی معاملات کے علاوہ تجارت کے جملہ معاملات پر مشورہ دینے کے اہل ہیں۔ تنظیم سے حکومت چھوٹی سطح کی تجارت کے سلسلے میں صلاح و مشورہ کرتی رہتی ہے۔ اور حکومت کے محکمہ جات مختلف میٹنگز میں نمائندگی کے لئے درخواست کرتے ہیں۔ اسکی تازہ مثال یوں ہے کہ تنظیم نے آجروں کی حیثیت سے وٹج کونسل میں نمائندگی کی ہے۔

تمام دوکانداروں کو انشورنس کی ضرورت ہے۔ جسے تنظیم کی سالوں تک انشورنس بروکروں کی معرفت کرائی رہی ہے۔ کوئی پانچ سال پہلے یہ فیصلہ ہوا تھا کہ ہمارا اپنا انشورنس کا محکمہ ہونا چاہیے۔ اور نتیجہ یہ ہوا کہ ہماری توقعات سے بڑھ کر دوکاندار تنظیم کے ذریعہ انشورنس کروا رہے ہیں۔ پیریمیم کے ریٹ کچھ حالتوں میں ڈسکونٹ دینے کے بعد بہت ہی مناسب ہیں۔

تنظیم مختلف رنگ و نسل کے لوگوں پر مشتمل ہے۔ آغاز سے ہی اس نے مختلف نسلوں سے ممبروں کو شامل کر لیا تھا۔ خاص کر لندن اور سرسے سائیڈ کے علاقوں سے۔ تاہم پچھلی 2 دہائیوں میں انگلستان سے باہر پیدا ہوئے والے ممبروں کی تعداد بڑھ گئی ہے۔ خاص کر ان علاقوں میں جہاں اچھی خاصی نسلی تنوع ہے مثلاً بریڈ فورڈ۔ لیڈز۔ لیسٹر۔ ساؤتھ ہال اور ٹوٹنگھم میں۔

یہ کہنا بجا ہے کہ حالیہ سالوں میں تنظیم کے کوئی 50 فیصد نئے ممبر جو کہ ملینڈ سے ہیں وہ انڈیا۔ پاکستان یا افریقہ کے ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ قوی ممبروں کی تعداد 5500 خردہ فروشوں پر مشتمل ہے۔ لیکن ان میں سے زیادہ کامیاب سے زیادہ کاروبار ہے۔ اور کل ممبروں کی تعداد کم از کم دو گنی ہے۔

اس مضمون میں تمام فوائد کو اجاگر کرنا دشوار ہے۔ ہم کوئی مجسمہ رونما کرنے کے قابل نہیں۔ تاہم یہ یوں ہی نہیں سکتا کہ ممبر کو اپنی مشکل سے جھگڑانا نہ ملا ہو۔ سو سکتا ہے کہ سو فیصد کامیابی نہ ہو تاہم تصفیہ تمام متعلقہ لوگوں کے واسطے قابل قبول ہوتا رہا ہے۔

دوکاندار تنظیم سے "لیسٹ باؤس" 91 مینس فیلڈ روڈ ٹوٹنگھم این جی 1  
3 ایف این پیر رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ فون نمبر 475046

4۔ ممبران کو ان لوگوں کے متعلق جو ادھار لینے کے خواہش مند ہوں۔ اپنی بابت مالی یا کاروباری حیثیت کی معلومات بہم پہنچانا اور نہ ملنے والے قرضوں کی وصولی کی سہولت فراہم کرنا۔ (ڈاکٹر کا تجربہ جیوڈ کر کے) سہولت فراہم کرنا ہے۔

5۔ یکمشت خرید و فروخت۔ مجموعی خریداری۔ تقسیم اور سپردگی۔

6۔ دغا باز لوگوں کے قریب سے ممبران کو تنبیہ کرنا۔

7۔ کاروباری نقطہ نظر سے قوی تنظیم کی صلاحیت کے مطابق انکم ٹیکس۔ آڈٹ۔ قانونی مشورہ (بہ کہ لیگل ایڈ) کے معاملات میں مشورہ دینا۔

8۔ ممبران کے قرض و دین کی مالی امداد یا دستور کے مطابق کوئی اور اعانت کرنا۔

9۔ ایسی کتابوں۔ رسالوں۔ کتابوں وغیرہ کی طباعت۔ اشاعت۔ تقسیم۔ فروخت جن سے تنظیم کے مقاصد کو تقویت ملتی ہو۔

10۔ ایسا ادارہ یا انجمن جو ہماری تنظیم کے مقاصد کو اجاگر کرے مدد کرنا۔

11۔ سیاسی نقطہ کے دستور کے مطابق سیاسی سرگرمیوں میں سے تنظیم یا ممبروں کا مفاد ہو۔ اس میں شامل ہونا۔ (پر قسم کی پارٹی سرگرمیاں مقامی یا عام سطح پر اس زمرے میں نہیں) خاص کر ایسی فرد کی مدد جو کسی بھی پارٹی سے تعلق رکھتا ہو۔ بشرطیکہ وہ تنظیم کے مفاد کے لئے جدوجہد کرے۔



یہ درست ہے کہ تنظیم ممبروں کو کاروبار کے سلسلے میں مشورہ اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ تنظیم کو ممبروں کے لئے لمبی چوڑی دکان ثابت کرنی پڑی ہے۔ اس ضمن میں کہ ان کی مشکلات کا ان کے تجربے سے حل نکالا جاسکے بہت سی مشکلات تنظیم کے تجربے کے مطابق ہی سامنے آتی ہیں۔ لیکن ایسے مسائل سے بھی نمٹنا پڑتا ہے جو تنظیم کے دکان کے مشورے سے حل نہ جاتے ہیں۔ اور یہ مشورہ ممبروں کو مفت مہیا کیا جاتا ہے۔



## دوکانداروں کی قومی تنظیم

بنیادی تنظیم دوکانداروں کی قومی تنظیم کے نام سے ابھی۔ اس سے نوٹنگھم میں تمام سطح پر جانے بچانی شخصیات تھی نے قائم کیا۔ دوکانداروں کی آزادی کے لئے اسکی جدوجہد کو خراج تحسین پیش کیا جانا چاہیے۔ یہ بہت سی یونینیں بنانے کے وقت سے یعنی 1943 سے 1979 تک جبکہ وہ ریٹائرڈ ہوا۔ تنظیم کا صدر رہا۔ وہ زندگی بھر جموٹے دوکانداروں کے مفاد میں کام کرتے ہوئے 1981 میں فوت ہوا۔

موجودہ صدر مسٹر جی ایل ایم میکڈائل ہے۔ یہ تنظیم 1974 کے شریڈ یونین ایکٹ اور لیبر ریلیشنز ایکٹ کے تحت ملازم رکھنے والے ادارے کی صورت میں رجسٹرڈ ہوئی ہے اور آئرلینڈ میں فرینڈلی سوسائٹی کے رجسٹرڈ ہے۔

مرکزی تنظیم رنلستون ایک صدر اور 3 نائب صدر پر مشتمل ہے۔ جو ہر سال کے بعد ریٹائرڈ ہوتے ہیں۔ اور 12 ممبروں میں سے 4 ممبر ہوں 3 سال کے بعد ریٹائرڈ ہو جاتے ہیں۔ مرکزی خزانچی اور ٹرسٹیز ہر 5 سال کے بعد ریٹائرڈ ہوتے ہیں۔ لیکن ریٹائرڈ ہونے والے ممبران دوبارہ چنے جاسکتے ہیں۔ مرکزی تنظیم کی زیادہ تر میٹنگز نوٹنگھم میں ہوا کرتی ہیں۔ اور ممبران کسی وقت بھی حاضر ہو سکتے ہیں۔ تاکہ سرکاری چھان بین یا غائبی کے لئے دوسرے ممبروں کا ساتھ دے سکیں۔

انجمن کے پاس کوئی وافر سرمایہ تو نہیں لیکن ممبروں کے لئے مالی معاونت مہیا کی جاتی ہے۔ موجودہ چندہ 30 پونڈ ہے۔ اگر کوئی ممبر مالی معاونت فاسن مرالشورٹس اور قانونی تحفظ حاصل کرے جو کہ 1984 سے جاری ہے۔ تو اسے بار بار وضع کیا جاسکتا ہے۔ انجمن کے پاس ایک سیاسی فنڈ ہے جو کسی پارٹی یا تنظیم کے لئے خرچ نہیں ہو سکتا۔ مگر منظور شدہ امیدواروں کے لئے چاہے وہ کسی بھی پارٹی سے منسلک ہوں اور مقامی اور قومی سطح پر جموٹے دوکانداروں کے مفاد کی غائبی کریں۔ سیاسی فنڈ غائبی۔ مظاہرہ وغیرہ کے اخراجات پر صرف ہو سکتا ہے۔

نوٹنگھم سے جموٹے پیمانے پر ابھرنے کے بعد تنظیم پورے انگلستان میں پھیل گئی اور دسی شاخیں مختلف علاقوں اور آئرلینڈ میں قائم ہیں۔

## اس تنظیم کے چند اہم مقاصد

- 1۔ ممبروں کے بہترین مفاد کی خاطر انکی ترقی۔ حمایت۔ نگرانی اور فلاح و بہبود کے فرائض۔
- 2۔ قانون کے دائرے میں رہتے ہوئے قومی تنظیم کے مشورے اور فیصلے کے بعد جموٹے دوکانداروں اور خیرہ غرضوں کو قومیا نے کی سمجھت کو لے جانے والے پروگراموں کی مخالفت۔
- 3۔ قومی تنظیم کے محل سے اور قانون کی حد میں ایسے قوانین کی جو ممبران کے مفاد میں نہ ہوں۔ یا مفاد پر اثر انداز ہوں۔ انکے لئے درخواستیں۔ غائبی یا احتجاج کرنا۔

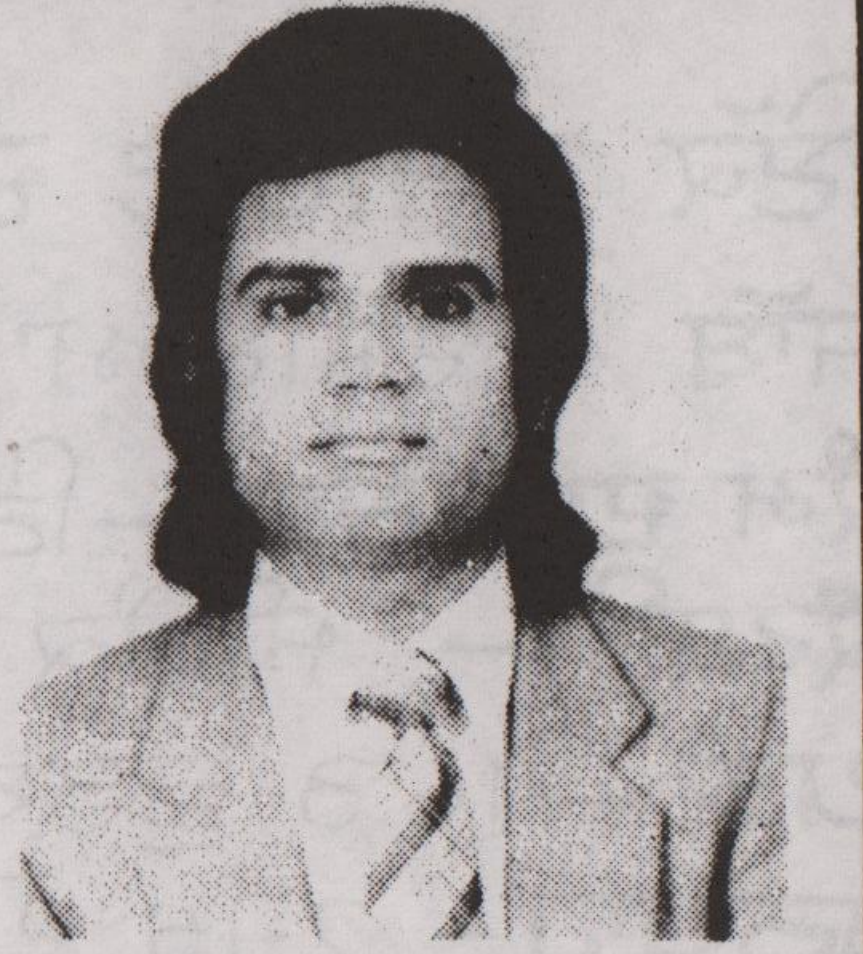
## GROUP OF COMPANIES

## URGENT SERVICES LTD.

CARS AND COMMERCIAL VEHICLE  
REPAIRS, SERVICING, RESPRAYS  
WELDING, STEAM CLEANING  
24-HOUR RECOVERY SERVICE

## TIGER EUROPEAN

COACHES AND MINI BUSES FOR  
UK AND CONTINENTAL TRAVEL  
DAY AND WEEKEND EXCURSIONS  
CONTRACT AND PRIVATE HIRE



MANAGING DIRECTOR  
G.S. GOLAR A.I.R.T.E. A.T.A. CPC



## CARLTON COACH AND MINI-BUS HIRE

CONTRACT WORK, EXCURSIONS ETC.

157 COLWICK ROAD, NOTTINGHAM

TELEPHONE (0602) 505601/614964/583276

## OUROBOROS WHOLEFOOD COLLECTIVE

37a MANSFIELD ROAD NOTTINGHAM  
(OPPOSITE YORK HOUSE) TEL: (0602) 419016

NUTS AND SEEDS WHOLEWHEAT BREAD  
SEA VEGETABLES PEANUT BUTTER  
HONEY MUESLI  
BROWN RICE DRIED FRUIT  
PORRIDGE OATS VEGETABLE OILS  
WHOLEWHEAT PASTA ORGANIC VEGETABLES  
WHOLEWHEAT FLOUR RENNET-FREE CHEESE

PLUS A WIDE SELECTION OF HONEY IN JARS, HERBS & SPICES, BREWING MATERIALS AND COOKING UTENSILS.



WORKERS' CONTROL NOT  
CONTROLLED WORKERS

ouroboros



WINDOW GRILLS  
MADE & FITTED,  
ANY SIZE



wall paperhanging carpets laid.

PROMPT SERVICE . REASONABLE PRICE . FREE ESTIMATES

INTICO Integrated Services

CALL: INTICO, 31A HUNGERHILL ROAD,  
NOTTINGHAM NG34NB.

Tel. Nottingham (0602) 608924

## POONI FOOD STORE

CHEAPEST PRICES IN NOTTINGHAM.

INDIAN & WEST INDIAN GROCERY,  
UTENSILS. SWEETS -- LADOO, BURFI,  
ETC. 70p PER POUND. FRESH MEAT,  
CHICKEN, GOAT, LAMB, PORK, ETC.

25, RADFORD ROAD,  
NOTTINGHAM.

TEL: (0602) 701052.