ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਤਰਜ਼ਮਾਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Since April 2005 | Editor : Sharanjit Singh Thind | Weekly

Vol. 18 Issue 20 | Friday August 25 to 31 August, 2023 | Published Weekly from New York | www.PUNJABIDUNIYA.com

ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਸਮੇਤ ਛੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ BRICS 'ਚ ਮਿਲੀ ਐਂਟਰੀ, ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ-ਚਿਨਫਿੰਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਚ ਕੀਤਾ ਐਲਾਨ

ਬੀਜਿੰਗ – ਨ ਛੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਬ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸਿਰਿਲ ਰਾਮਾਫੋਸਾ ਨੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਸਰ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ, ਯੂਏਈ, ਇਥੋਪੀਆ, ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਨਵਰੀ 2024 ਤੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਫ਼ੈਸਲਾ

ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੀਡੀਆ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ, ਮਾਪਦੰਡਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਕਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬਹੁਧਰੁਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਕਰੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਗਰੁੱਪ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕੀਤਾ

ਪੀਐਮ ਮੋਦੀ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ- ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ 15ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਦੇ ਮੌਕੇ'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਸਤਾਰ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤ ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਮਿਸਰ, ਇਥੋਪੀਆ, ਈਰਾਨ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਦਾ ਬ੍ਰਿਕਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼ੀ ਜਿਨਪਿੰਗ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਗਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਜੋਹਾਨਸਬਰਗ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ, ਸ਼ੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸਤਾਰ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਛੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਮਿਸਰ, ਈਰਾਨ, ਇਥੋਪੀਆ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼

ਬ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। BRICS ਵਿੱਚ, 2 ਦਾ ਅਰਥ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, R ਦਾ ਅਰਥ ਰੂਸ, 9 ਲਈ ਭਾਰਤ, 3 ਦਾ ਚੀਨ ਅਤੇ S ਦਾ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸਿੱਖ ਨੇਤਾ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਹੋਵੇਗਾ ਪੇਸ਼

ਹੈਮਿਲਟਨ: ਕੈਲੇਫ਼ੋਰਨੀਆ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦੀ ਕਥਿਤ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੇਕਰਸਫ਼ੀਲਡ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸਿੱਖ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 60 ਸਾਲਾ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੂੰ ਮਾਰਚ 'ਚ ਬੇਕਰਜ਼ਫ਼ੀਲਡ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਲਈ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਸ਼ੱਕ 'ਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਗਿੱਲ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕਈ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਕੇਰਨ ਕਾਊਂਟੀ ਕੋਰਟ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ 5 ਅਤੇ 6 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਟਰੰਪ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬਹਿਸ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਇਨਕਾਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਰੀਪਬਲੀਕਨ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬਹਿਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ, "ਜਨਤਾ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕਾਰਜ ਕਾਲ ਕਿੰਨਾ ਸਫ਼ਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।"

ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਅਜੇ ਤਕ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬਹਿਸ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਬਹਿਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਰੀਪਬਲੀਕਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਟਰੰਪ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੇ ਬਹਿਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲੈਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਨਿਊ ਜਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਗਵਰਨਰ ਕ੍ਰਿਸ ਕ੍ਰਿਸਟੀ, ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੇ ਟਰੰਪ 'ਤੇ 'ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ 'ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਪੋਕ ਕਿਹਾ। ਇਸ 'ਤੇ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹਿਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਰੀਪਬਲੀਕਨ ਬਹਿਸ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2016 ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਰੀਪਬਲੀਕਨ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬਹਿਸ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

Your Business is Our Business

*Loans * Insurance *Sale/Purchase

Call : (646) 897 3016 Ask for Jon Meyer

(All Services are offered independently through seprate business entities)

ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ 'ਤੇ ਨਾਬਾਲਗ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਦੋਸ਼

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਨਾਬਾਲਗ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ 'ਚ ਤਾਇਨਾਤ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਧੀ ਨਾਲ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ

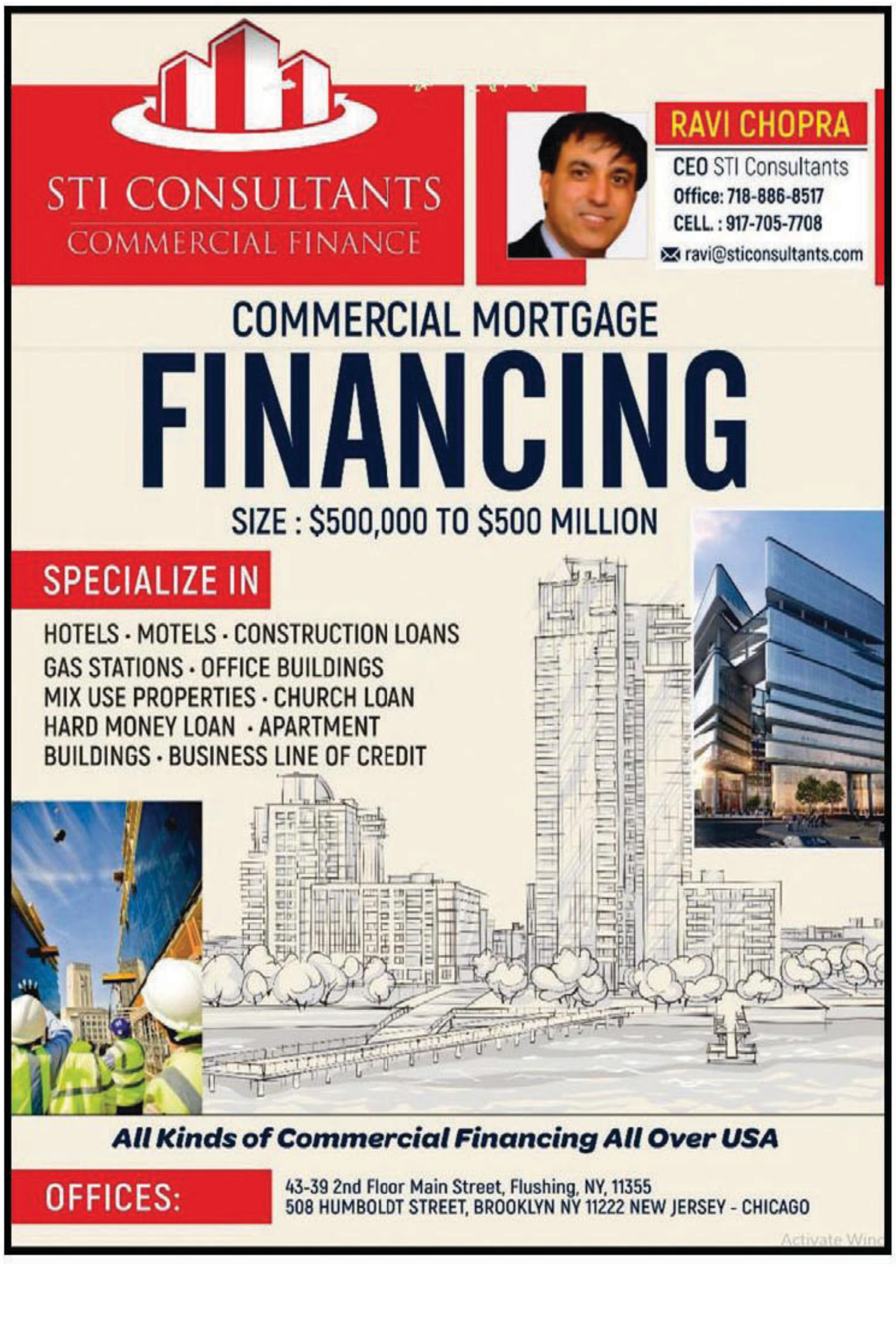
ਤਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਾ ਹੈ।ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਨਾਬਾਲਗ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਸਪੈਂਡ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਤੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਨਾਬਾਲਗ ਧੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ 'ਚ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ 1 ਅਕਤੂਬਰ 2020 'ਚ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਓਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ। ਪੁਲੀਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੋਸ਼ੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ 2020 ਅਤੇ ਜਨਵਰੀ 2021 ਦਰਮਿਆਨ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਵੀ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਪੀੜਤਾ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ। ਸਾਲ 2020 'ਚ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀੜਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਆ ਗਿਆ।ਉਧਰ ਨਾਬਾਲਗ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਦਿੱਲੀ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸਵਾਤੀ ਮਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਮਹਿਲਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਵਾਤੀ ਮਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੀ ਨਾਲ ਸੈੱਕਸ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਅਜੇ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਧੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਰਿੰਦਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਧੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਭਧਾਰਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀੜਤਾ 27 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ। ਪੀੜਤਾ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਲੈਂਦਿਆਂ ਜਸਟਿਸ ਬੀ. ਵੀ. ਨਾਗਰਤਨਾ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਉੱਜਵਲ ਭੂਈਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਜਰਾਤ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦਾ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਦੀ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖ਼ਾਰਿਜ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਆਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਦਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜੋੜੇ ਲਈ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਔਰਤ 'ਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਉਪਰੋਕਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਅਸੀਂ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਰੂਣ ਜਿਊਂਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚਾ ਜੇਕਰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਜ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਦ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।" ਸਿਖਰਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੈਠਕ 'ਚ ਗੁਜਰਾਤ ਹਾਈਕੋਰਟ ਵਲੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੀੜਤਾ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਲੰਬਿਤ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੈਡੀਕਲ ਟਰਮੀਨੇਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਗਰਭਪਾਤ ਲਈ ਉਪਰਲੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਔਰਤਾਂ, ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਦਿੱਵਿਆਂਗ ਅਤੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ 24 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।



ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਫ਼ਸੀਆਂ ਚਾਰ ਲੜਕੀਆਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸੰਤ ਸੀਚੇਵਾਲ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਪਰਤੀਆਂ ਘਰ

ਸ਼ਾਹਕੋਟ: ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੰਤ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਚੇਵਾਲ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚਫ਼ਸੀਆਂ ਚਾਰਅ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਸੰਤ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਚੇਵਾਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਮਸਕਟ ’ਚੋਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਰਾਕ ’ਚੋਂ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਚ ਤਿੰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਨਾਲ ਜਦਕਿ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਸੰਤ ਸੀਚੇਵਾਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਸਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਏਜੰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਗ਼ਰੀਬ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਆਪਣੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵੀ। ਸੀਚੇਵਾਲ ਨੇ ਇਰਾਕ ਅਤੇ ਮਸਕਟ ’ਚ ਭਾਰਤੀ ਐਮਬੈਸੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜਣ ’ਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਇਰਾਕ ’ਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਦਿਨਾਂ ’ਚ ਤੇ ਮਸਕਟ ਓਮਾਨ ’ਚੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਹਨ।

ਤਿੰਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਈ, ਜੂਨ ਤੇ ਜੁਲਾਈ ਮਹੀਨੇ ’ਚ ਇਰਾਕ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਰੌਂਗਟੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖੜੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਰਾਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਖੋਹ ਲਏ ਗਏ ਸਨ। ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖ ਕੇ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਟਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਧਰ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਧੰਦਿਆਂ ਵੱਲ ਤੋਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

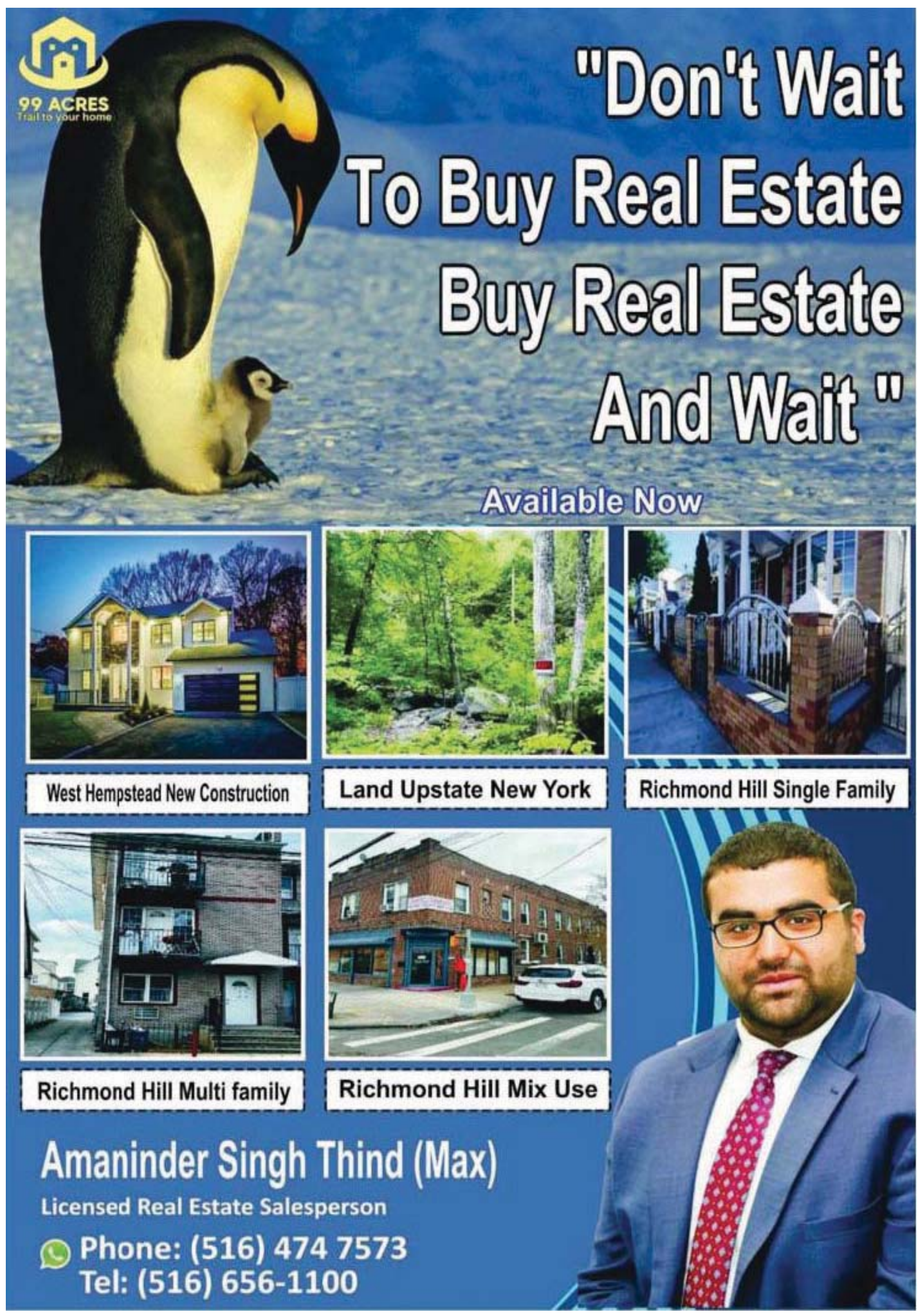
ਮਸਕਟ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆਈ ਲੜਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਵਲੋਂ ਉੱਥੇ ਫ਼ਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਏਜੰਟ ਵਲੋਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਘਰਾਂ ’ਚ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਏਜੰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਵਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ’ਚ ਇਹ ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਧੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ’ਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੋ ਲੜਕੀਆਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ ’ਚੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਏਜੰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕਰੀਬ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸ, ੀ ਪਰ ਸੰਤ ਸੀਚੇਵਾਲ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਇੱਕ ਵੀ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਿਸ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਫ਼ਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਪੀੜਤ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਉਹ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸੰਤ ਬਲਬੀਰਅ ਸਿੰਘ ਸੀਚੇਵਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵਾਪਿਸ ਆ ਸਕਣ। ਹੁਣ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਚਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਥੇਦਾਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਜੇ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ’ਤੇ

ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ: ਤਖ਼ਤ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਸਿੱਧ ਸੋਹ ’ਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ’ਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਵਲੋਂ 1947 ਦੀ ਵੰਡ ਮੌਕੇ ਮਾਰੇ ਗਏ 10 ਲੱਖ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਦਰਸ਼ਨ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਮੂਹਿਕ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਦੋਵਾਂ ਪੰਜਾਬਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਭਾਰਤ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੋਵਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟਾਂ ’ਚ 1947 ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਜਾੜੇ ਲਈ ਸ਼ੋਕ ਮਤਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਮੋਦੀ ਆਪ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ - ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ

ਜਲੰਧਰ: ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਆਪ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ ਭੇਜ ਕੇ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਤਨਾ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਚੋਣ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਸਾਬਕਾ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਮਨੀਸ਼ ਸਿਸੋਦੀਆ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਸੋਦੀਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ।ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਪ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਅਦੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੋਦੀ 'ਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਚੌਥੀ ਪਾਸ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨੋਟਬੰਦੀ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 2,000 ਦੇ ਨੋਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਾਅਦ 'ਚ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਬਿਜਲੀ ਦਿੱਤੀ। ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। 90 ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਬਿਲ ਜ਼ੀਰੋ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 'ਆਪ 'ਨੂੰ ਵੋਟ ਪਾ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੈਸਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 12 ਹਜ਼ਾਰ 710 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਮੁਕਤ ਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਟੀ ਕੋਰੱਪਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮਿਲੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪ ਸਰਾਕਰ ਨੇ 350 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟੀ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ: ਪੰਜਾਬ ਸਮੇਤ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ 'ਚ ਹੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਉਤਰਾਖੰਡ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਚਾਰ ਧਾਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 20 ਮਈ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ 20 ਅਗਸਤ ਤਕ ਲਗਭਗ 1.43 ਲੱਖ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਬਰਸਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ 'ਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਸਤਨ 250 ਤੋਂ 300 ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਔਸਤ 1,500 ਤਕ ਸੀ। ਮਈ ਅਤੇ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਇਹ ਦਰ 3 ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਤਕ ਵੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਰੇਂਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦਰਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮੌਸਮ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਰਿਆਵਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ 'ਚ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਥੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੰਮੀ ਬਰਫ਼ ਪਿਘਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 15 ਹਜ਼ਾਰ ਫੁੱਟ ਦੀ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜ ਗਏ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰਹਮਕੰਵਲ ਫੁੱਲ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੱਥੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮਨਮੋਹਕ ਰੂਪ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਖੰਡ 'ਚ ਰਸਤੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਭਾਈ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਸਗੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਚਾਰ ਧਾਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਦਰ 'ਚ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

ਲਾਸ਼ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ

ਜਲੰਧਰ: ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇੰਨੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਮਾਮਲਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਦੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਆ ਕੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਲਕ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਟਰੇਨ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਥਾਣਾ Gzw ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਲਾਸ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਮੌਰਟਮ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਲਈ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਰਖਵਾਇਆ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਲੈ ਗਏ ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਬਿਹਾਰ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ, ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਬਸ਼ੀਰਪੁਰਾ ਸਥਿਤ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ 'ਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਗਏ।ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਲਕ ਨੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਵਿੰਡਸ਼ੀਲਡ ਵੀ ਤੋੜ ਦਿੱਤੀ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਲਕ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਲਕ ਨੇ ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਆ ਕੇ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਬੇਕਾਬੂ ਅੱਗ ਕਾਰਨ 35 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਸਰੀ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ’ਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਐਲਾਨੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੂਬੇ ’ਚ 35 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਲ ਜਜ਼ੀਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡੈਨੀਅਲ ਐਬੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੋਰ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਵੀ ਨਿਕਾਸੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਐਬੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਾਂਤ ’ਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਨੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਬੇ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਖੇਤਰ ’ਚ ਅੱਗ ਦੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅਲ ਜਜ਼ੀਰਾ ਅਨੁਸਾਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ’ਚ ਅੱਗ ਸੌ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਗਈ। ਅੱਗ ਨੇ ਇੱਕ ਲੱਖ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕੇਲੋਨਾ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 300 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (180 ਮੀਲ) ਪੂਰਬ ’ਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਆਵਾਜਾਈ ਮਾਰਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਪੈਸੀਫ਼ਿਕ ਤੱਟ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਗ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ 1, 062 ਸਰਗਰਮ ਅੱਗਾਂ ’ਚੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ।23 ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੰਤਰੀ ਬੋਵਿਨ ਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਿਕਾਸੀ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਲ ਜਜ਼ੀਰਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੱਧਦੀ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਕਸਬੇ ’ਚ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੰਨਾ ਧੂੰਆਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ’ਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੜਕਾਇਆ ਹੈ। ਕੈਮਲੂਪਸ ਫ਼ਾਇਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਫ਼ਾਇਰ ਸੈਂਟਰ ਮੈਨੇਜਰ ਜੇਰਾਡ ਸ਼ਰੋਡਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਾਤ ’ਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਨਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ’ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

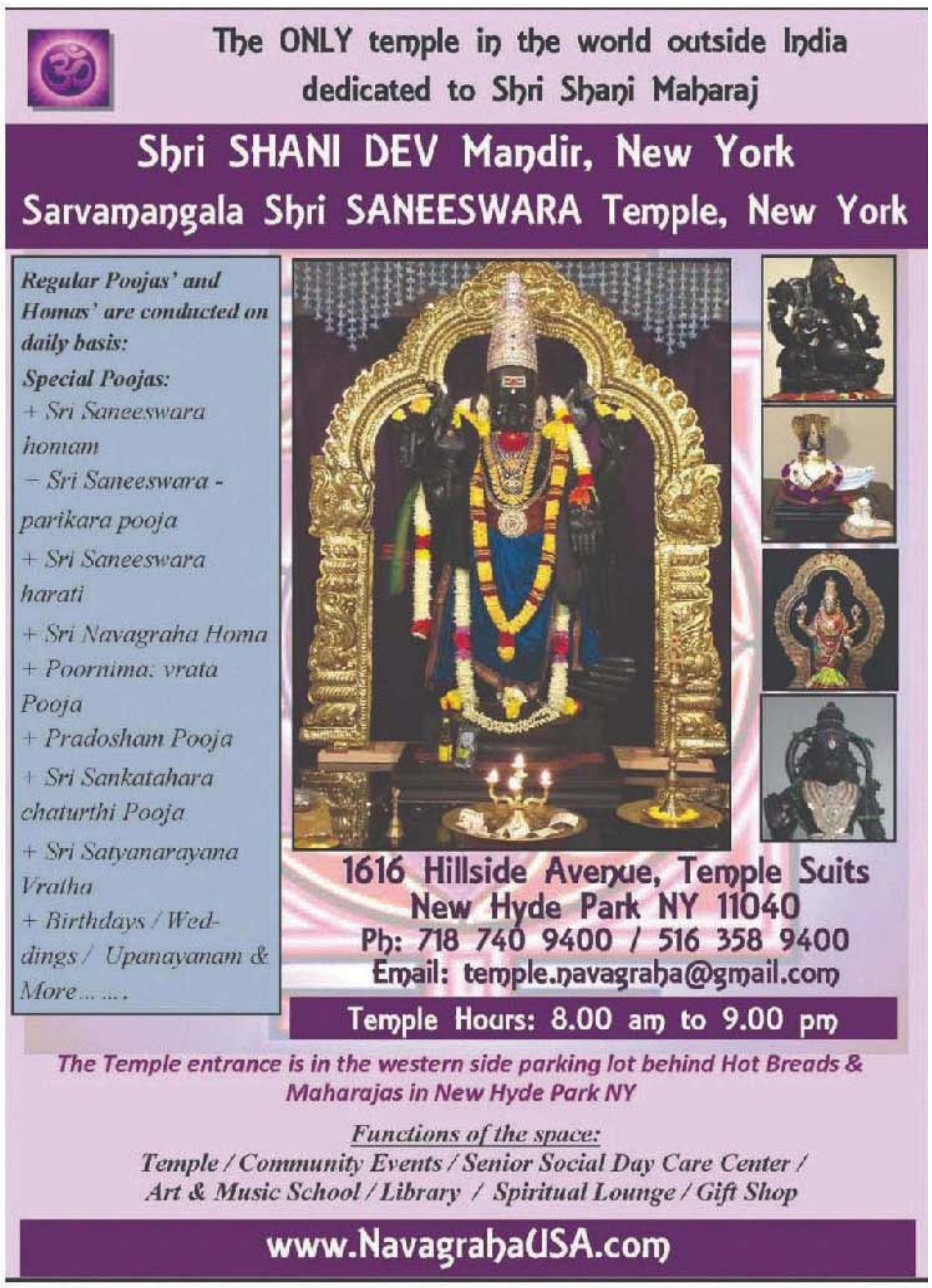
ਆਸਟਰੇਲੀਆ ’ਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਮਾੜਾ

ਸਰੀ: ਆਸਟਰੇਲੀਆ ’ਚ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ਾ ’ਤੇ ਆਏ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖੜੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਉਹ ਏਜੰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿਖਾਏ ਸਬਜ਼ਬਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲਦਿਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਂ-ਪਿਓ ਵਲੋਂ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਭੇਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਅੱਗੇ ਆਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ’ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਸੀ ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਸਲਾ ਢਿੱਡ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੈ। ਸਿਰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਮਕਾਨ ਮਿਲਣਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਦਕਿ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੇਚੀਦਾ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲ ਪੱਕਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਪੇਅ-ਸਲਿੱਪ ਨਹੀਂ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਿਰਾਇਆਂ ਦੀ ਗੈਰੰਟੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਥੁੱੜ੍ਹ ਕਾਰਨ ਮਨਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਹਰਜੋਤ ਕੌਰ, ਭਵਿਤਾ ਦੇਵੀ ਤੇ ਮਧੂ ਸ਼ਬਾਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਸੁਨੀਤਾ ਦੇਵੀ ਪਿੱਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰਾਤ ਦੇ ਗਿਆਰਾਂ ਵਜੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲੀ ਹੋ ਕੇ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ ਵਲ ਮਨ ਤਕੜਾ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਰੋਜ਼ਮੱਰ੍ਹਾ ਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫ਼ੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ’ਚੋਂ ਲੰਗਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਡਨੀ, ਗਲੈੱਨਵੁੱਡ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸੰਗਤ ਲਈ ਲੰਗਰ ਛਕਣ ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਖਾਣਾ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਸੰਗਤ ਲਈ ਸੱਚਾ ਸੌਦਾ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਕਾਨ ’ਚੋਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਆਟਾ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਹਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਲਾਹਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।



✿ ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐਮ. ਡੀ.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਖੇ ਹੀ ਬਚਨ ਬੋਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਰੁੱਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖਾ ਹੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਹੂਣਾ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਯਾਦ ਵੀ ਰੁੱਖੇ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਤਾਂ ਰੱਦ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਵੀ ਥੁੱਕਾਂ ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਮ ਹੀਣ ਰੁੱਖੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਦਾ ਹੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਓਹੀਓ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਜੋਨ ਕੇਸੀਓਪੋ ਨੇ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤੱਥ ਲੱਭੇ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਮਾੜਾ ਸੁਣ ਕੇ ਵੱਧ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੰਡਦੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਵੱਧ ਮਕਬੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਪੱਖ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ।

ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਸੁਣ ਕੇ, ਬੁਰੀ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਭਾਂਪ ਕੇ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਵੇਖ ਸੋਚ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿੱਘੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁੱਝ 'ਠੀਕ' ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਨਿੱਕੀ ਮੋਟੀ 'ਖਟਪਟ' ਚੱਲਦੀ ਰਹੇ। ਇਹ 'ਖਟਪਟ' ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ 'ਥਰਮੋਸਟੈਟ' ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਖਟਪਟ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੰਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਟਪਟ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਫਿੱਕ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ 5:1 ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ 5 ਚੰਗੀਆਂ ਸਾਂਝ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਅਣਬਣ, ਵਿਅੰਗ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਵਾਲੀ।

ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਨਿੰਦਿਆ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੋਂ ਅਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਭਾਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨਾ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ 2:3 ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਅਣਬਣ ਤਿੰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਨਿਭਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਉੱਕਾ ਹੀ ਅਣਬਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿੱਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਜਣਾ ਗਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਹੀ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਚੰਗਾ ਪੱਖ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚਲੀ ਖਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟਿਕਾਊ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਭਰੀ ਕੌੜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਜੱਫੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਚੰਗੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਨਿੱਘ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਨੁਪਾਤ 5:1 ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਹੁਣ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਸਿਫਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੋ ਅਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁੱਖਾ ਬੋਲਣਾ ਉਸ ਦਾ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਇੰਜ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਤੇ ਉੱਚਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਰੇ ਬੌਣੇ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦੀ ਚੀਸ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੜਬ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਭੇਦ ਨਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਚੱਕਰਵਿਊ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ 'ਅੰਗੂਰ ਖੱਟੇ ਹਨ' ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤ ਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਿੰਦਾ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੰਡਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਲਾਈ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਨਿੰਦਿਆ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਨਿੰਦਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਨਿੰਦਿਆ ਤੋਂ ਅਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਭਾਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਰੁੱਖਾਪਨ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨਾ ਇਨਸਾਨੀ ਮਨ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਰੁੱਖੇ ਬਚਨ ਉਚਾਰਦਾ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੀ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕ ਉਸ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਉਚਾਰਿਆ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ-

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ।
ਫਿਕੋ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ।
ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ।
ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ।
(ਅੰਗ 473)

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਜਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਦਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਝੂਠ ਦੇ ਚੜ੍ਹੇ ਮੁਖੌਟੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ 'ਫੂਕ ਸ਼ਸਤਰ' ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਫ਼ ਹੀ ਗੁਣ ਹੋਣ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਔਗੁਣ ਹੋਣ, ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ 5:1 ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐਮ. ਡੀ.,
ਫੋਨ ਨੰ: 0175-221678333

ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ

ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥
ਆਪਨੜੇ ਗਿਰੀਵਾਨ ਮਹਿ ਸਿਰੁ ਨੀਂਵਾਂ ਕਰ ਦੇਖੁ ॥

ਬਾਬਾ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਦਾ ਜਨਮ ਪਿੰਡ ਖੇਤਵਾਲ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੁਲਤਾਨ ਵਿਚ ਸੰਨ 1173 ਈ: ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਕੁਰੈਸ਼ਮ ਖਾਤੂਨ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜਮਾਲ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਲੇਮਾਨ ਸੁਲਤਾਨ ਮਹਿਮੂਦ ਗਜ਼ਨੀ ਦੇ ਭਣੇਵੇਂ ਸਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਲਤਾਨ ਸ਼ਹਾਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਬਲ ਤੋਂ ਕਸੂਰ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਖੇਤਵਾਲ।

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿਚੋਂ ਸੁਲਤਾਨ ਗਿਆਸ-ਉਦ-ਦੀਨ ਬਲਬਨ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਵਿਦਿਆ ਖੇਤਵਾਲ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਫੇਰ ਉਹ ਮੁਲਤਾਨ ਚਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੌਲਵੀ ਮਨਹਾਲ-ਉਦ-ਦੀਨ ਤੋਂ ਕੁਰਾਨ ਸ਼ਰੀਫ, ਹਦੀਸ ਤੇ ਫਿਕਾ ਪੜ੍ਹੇ। ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਦਿੱਲੀ ਚਲੇ ਆਏ ਅਤੇ ਖਵਾਜ਼ਾ ਕੁਤਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਕਾਕੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਧਾਰ ਲਿਆ। ਹੋਇਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਮੁਲਤਾਨ ਆਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਛਿਆ, ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ? ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਨਾਬ ਮੈਂ ਨਾਫਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਚਨ ਕੀਤਾ, ਨਾਫਹ, ਨਾਫਹ ਹੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਫਹ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਨਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ।

ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੇਲਾ ਬਣਾ ਲਓ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਵਿਦਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਸੂਫੀ ਸ਼ੈਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆ ਜਾਣਾ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜ੍ਹਿਆ। ਇਥੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਰ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਹ ਮੁਲਤਾਨ ਤੋਂ ਕੰਧਾਰ, ਬਗਦਾਦ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਗਏ। ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਮੁਸਲਿਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ ਭਰਮਣ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖ ਸੁਹਾਬ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਹਰਾਵਰਦੀ, ਖਵਾਜ਼ਾ ਫਰੀਦ-ਉਦ-ਦੀਨ ਮਹੱਤਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੇਖ ਸ਼ਾਅਦੀ ਦੇ ਨਾਂ ਖਾਸ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹਨ।

ਸਫਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਿੱਲੀ ਆ ਗਏ। ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਪੈਗਾਮ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਗਜ਼ਨੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਇਥੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ। ਭੁੰਜੇ ਆਸਣ, ਇੱਟ ਦਾ ਸਿਰਹਾਣਾ, ਕੁਝ ਖਾਧੇ-ਪੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪਿੰਜਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਧ ਗਈ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਮਿਲਦਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂਸੀ (ਹਿਸਾਰ) ਚਲੇ ਜਾਓ। ਉਥੇ ਇਕ ਮਸੀਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਘੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ।ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਕਾਕੀ ਸਾਹਿਬ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਗੱਦੀ ਮਿਲ ਗਈ ਪਰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਆਏ-ਗਏ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਦੂਰੋਂ ਆਏ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਲਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ। ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਉਹ ਫੇਰ ਹਾਂਸੀ ਆ ਗਏ ਪਰ ਇਥੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਥੋਂ ਉਹ ਅਯੋਧਨ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਂ ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਬਦਲ ਕੇ ਪਾਕ ਪੱਤਣ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਵਿਗੜ ਕੇ ਅੱਜ ਕਲ ਪਾਕਪਟਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਿੰਟਗੁਮਰੀ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿਚ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਨੂੰ ਨਮਾਜ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਹੇਠਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਆਖਦੇ, ਜੋ ਨਮਾਜ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅੱਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨਮਾਜ ਪੜ੍ਹੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸੱਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੇਖਿਆ, ਉਥੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਪਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਘਰ ਬੈਠੀ ਫਿਕਰ ਕਰੇ ਕਿ ਅੱਜ ਉਸ ਦਾ ਪਾਜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਫਰੀਦ ਦੇ ਮਸੱਲੇ (ਆਸਣ) ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੱਖਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇਕ ਖਾਤੂਨ ਨੇ ਅੱਲਾ ਅੱਗੇ ਦੁਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਾਜ ਰੱਖੀਂ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਤਾਂ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਰੱਜ ਰੱਜ ਖਾਧੀ। ਮਾਂ ਨੇ ਅੱਲਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਲਾਜ ਰੱਖੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਸ਼ਾਦੀ-ਸ਼ੁਦਾ ਫਕੀਰ ਸਨ। ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਜਵਾਈ ਸਨ ਪਰ ਆਪ ਫਕੀਰੀ ਵੇਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਛੇ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਦੋ ਧੀਆਂ ਸਨ। ਹਜਰਤ ਨਮਾਜ਼-ਉਦ-ਦੀਨ ਔਲੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਈ ਸਨ। ਪਾਕਪਟਨ ਦੀ ਗੱਦੀ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਸ਼ੇਖ ਬਦਰ-ਉਦ-ਦੀਨ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ 93 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰੇ ਸੰਨ 1266 ਈਲ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਜਹਾਨ-ਏ-ਫਾਨੀ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਆਖ ਗਏ। ਉਹ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਸਹੀ ਅਸੂਲਾਂ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਰਹੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਸੂਫੀ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੰਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲੈਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੁਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਇਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਾਕਪਟਨ ਆਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਗੀਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ, ਪੁੰਨ ਮਿਲੇਗਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ, ਅਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਥਾਂ ਮਿਲੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ, ਬਾਰੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਰੀਦ ਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਅਤੇ ਭਗਤ ਰਵੀਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਵੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੇ 4 ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ 112 ਸਲੋਕ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਾਰਸੀ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰਿਆ।

ਵਾਸਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪਰਹਾਰ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡੈਮੇਜ ਸੈਲਸ ਰਿਪੇਅਰ ਹੋ ਕੇ ਵਾਲ, ਸਕਿਨ, ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਦੀ ਰਹਿਣ ’ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਧਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਂਞ ਤਾਂ ਆਂਡੇ, ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਉਚਿਤ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ’ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੁਝ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਲੋ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ’ਚ...

ਮਟਰ

ਸਰੀਰ ’ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਟਰ ਖਾਣਾ ਵਧੀਆ ਆਪਸ਼ਨ ਹੈ। 150 ਗ੍ਰਾਮ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ’ਚ ਕਰੀਬ 8.5 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ’ਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ’ਚ ਮਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ’ਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਤੱਤ ਵੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ’ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰੋਕਲੀ

150 ਗ੍ਰਾਮ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ’ਚ ਕਰੀਬ 3.7 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ’ਚ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ’ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ’ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਆਇਰਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ’ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੱਦੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਕੱਦੂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ‘ਚ ਫਾਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਜਿੰਕ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਜ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ‘ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕਿਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਰੇਲਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਕੌੜਾ ਕਰੇਲਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੈਂਗਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੈਂਗਣ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਭਿੰਡੀ ‘ਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲੋਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ‘ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੁੱਲਗੋਭੀ

ਫੁੱਲਗੋਭੀ ’ਚ ਮੈਗਨੀਜ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਰਗੇ ਭਰਪੂਰ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਗੋਭੀ ‘ਚ ਕੈਲੋਰੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ‘ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਤੋਰੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ‘ਚ ਤੋਰੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਲੀਵਰ, ਸਿਹਤ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਸ

ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੀਨਸ ਮਤਲਬ ਫਲੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ,ਸੀ, ਬੀ, ਆਦਿ ਕਈ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਬੈਸਟ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ ਕੇਸਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਭਾਰਤੀ ਰਸੋਈ ’ਚ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੇਸਰ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕੇਸਰ ’ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਤਾਂਬਾ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਂਗਨੀਜ, ਲੋਹਾਂ, ਸੇਲੇਨਿਯਮ, ਜਿੰਕ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਾਈਕੋਪਿਨ, ਅਲਫਾ, ਕੈਰਟਿਨ ਅਤੇ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟਿਨ ਦੇ ਗੁਣ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੇਸਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੇਸਰ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ‘ਚ ਕੇਸਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸਕਰ ਕੇਸਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਗੋਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ......

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਕੇਸਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰ ’ਚ ਮੌਜੂਦ ਕ੍ਰੋਸਿਨ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨਿੰਦਰੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ’ਚ ਸੁਧਾਰ

ਕੇਸਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲੇਮੇਟਰੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੇਸਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ

ਕੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੇਸਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ’ਚ ਨਿਖਾਰ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੇਸਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੇਸਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ? ?ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੇਸਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ’ਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ’ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

When you want to read News that matters

The South Asian Insider Weekly

Uncompromised and Unbiased

*21 Glorious Years *Always a Step Ahead
*Journalism of Courage
*Fearless Voice of the Community

www.thesouthasianinsider.com

‘ਮਸਤਾਨੇ’ ਦੀ ਐਡਵਾਂਸ ਬੁਕਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ‘ਬੁੱਕ ਮਾਈ ਸ਼ੋਅ’ ’ਤੇ ਦਿਖਾਇਆ ਪਿਆਰ

ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਮਸਤਾਨੇ’ 25 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ’ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਐਡਵਾਂਸ ਬੁਕਿੰਗ ‘ਬੁੱਕ ਮਾਈ ਸ਼ੋਅ’ ’ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

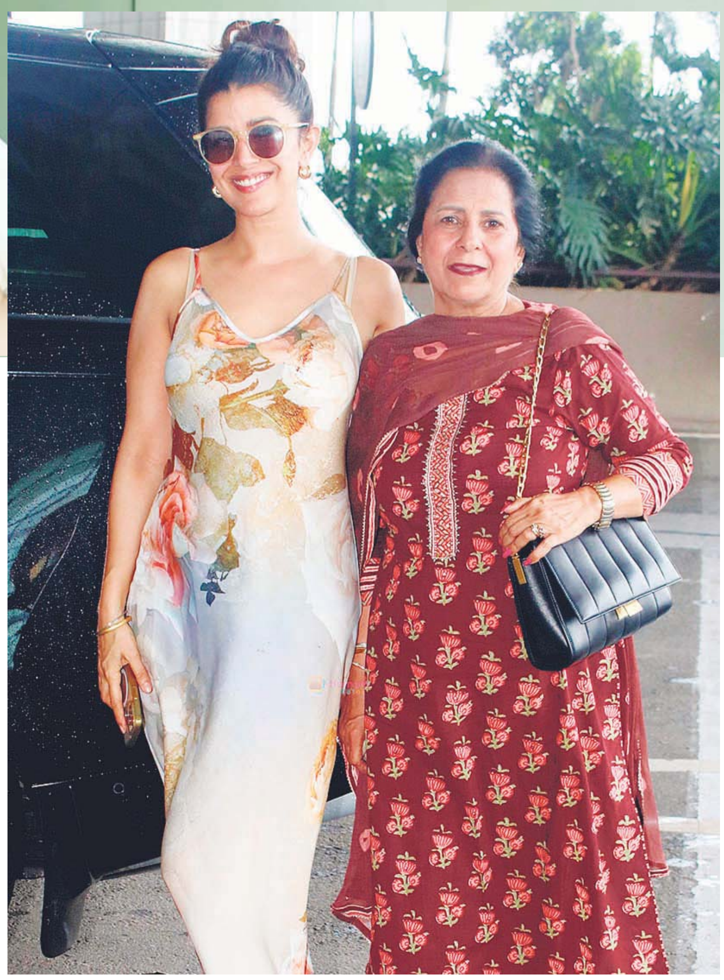
ਇਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਲੋਕ ਫ਼ਿਲਮ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਕ ‘ਮਸਤਾਨੇ’ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ‘ਬੁੱਕ ਮਾਈ ਸ਼ੋਅ’ ’ਤੇ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਟਰਸਟ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਮਸਤਾਨੇ’ 25 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ’ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਐਡਵਾਂਸ ਬੁਕਿੰਗ ‘ਬੁੱਕ ਮਾਈ ਸ਼ੋਅ’ ’ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਲੋਕ ਫ਼ਿਲਮ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਕ ‘ਮਸਤਾਨੇ’ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ‘ਬੁੱਕ ਮਾਈ ਸ਼ੋਅ’ ’ਤੇ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਟਰਸਟ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿੰਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਨ।

ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ‘ਮਸਤਾਨੇ’ ਫ਼ਿਲਮ ’ਚ ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੰਮੀ ਚਾਹਲ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਘੁੱਗੀ, ਕਰਮਜੀਤ ਅਨਮੋਲ, ਬਨਿੰਦਰ ਬੰਨੀ, ਹਨੀ ਮੱਟੂ, ਰਾਹੁਲ ਦੇਵ, ਅਵਤਾਰ ਗਿੱਲ ਤੇ ਆਰਿਫ ਜ਼ਕਾਰੀਆ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ’ਚ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਨਿਮਰਤ ਕੌਰ



ਅਦਾਕਾਰਾ ਨਿਮਰਤ ਕੌਰ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਟਿਨ ਦੀ ਸਲੀਵਲੈੱਸ ਡਰੈੱਸ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਾਈਆਂ ਸਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਾਲਾ ਸੂਟ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵੇਂ ਮਾਂ-ਧੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਮਰਤ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ’ਤੇ ਛੱਡਣ ਆਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਰਤ 2006 ਵਿੱਚ ਕੁਮਾਰ ਸਾਨੂ ਦੇ ਗੀਤ ‘ਤੇਰਾ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰ’ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਆ ਘੋਸ਼ਾਲ ਦੇ ਗੀਤ ‘ਯੇ ਕਿਆ ਹੁਆ’ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਸੀ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ 2006 ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ ‘ਵਨ ਨਾਈਟ ਵਿਦ ਦਿ ਕਿੰਗ’ ਰਾਹੀਂ ਫਿਲਮ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਧਰਿਆ। 2012 ਵਿੱਚ ਅਨੁਰਾਗ ਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਫਿਲਮ ‘ਪੈਡਲਰਜ਼’ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਫਿਲਮ ਕਾਨ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਆਉਂਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿਖਿਲ ਮੁਸਲੇ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਹੇਠ ਬਣ ਰਹੀ ਫਿਲਮ ‘ਹੈਪੀ ਟੀਚਰਜ਼ ਡੇਅ’ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ। ਫਿਲਮ ਮਿਖਿਲ ਅਤੇ ਪਰਿੰਦਾ ਜੋਸ਼ੀ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਨੇ ਏ. ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਨਾਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਦੀ ਕੀਤੀ ਪੁਸ਼ਟੀ

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਏ.ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਤੇ ਅਦਾਕਾਰਾ ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਨਾਲ ਗੀਤ ‘ਵਿਦ ਯੂ’ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ’ਚ ਹਨ। ਹੁਣ ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਨੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ’ਤੇ ਨਵੀਂ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ ਏ. ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਏ. ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਦੀ ਬਾਇਓਗ੍ਰਾਫੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਏ. ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਨਾਲ ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ ਸੀ। ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ’ਚ ‘ਮੇਰੇ ਨਾਲ’ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਇਮੋਜੀ ਵੀ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ’ਤੇ ਏ. ਪੀ. ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਪਿੰਚਡ ਫਿੰਗਰਸ ਦੀ ਇਮੋਜੀ ਵਾਲਾ ਕੁਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਬਨੀਤਾ ਸੰਧੂ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ’ਚ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ‘ਅਕਤੂਬਰ’ ਫ਼ਿਲਮ ਰਾਹੀਂ ਵਰੁਣ ਧਵਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਲਮੀ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕਿਆਰਾ ਅਡਵਾਨੀ ਨੇ ਰਾਜਵੀਰ ਤੇ ਪਲੋਮਾ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਦੋਨੋਂ’ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ਟ੍ਰੈਕ ਨੂੰ ਸਰਾਹਿਆ

ਰਾਜਸ਼੍ਰੀ ਤੇ ਜੀਓ ਸਟੂਡੀਓਜ਼ ਵਲੋਂ ਨਿਰਮਿਤ ਤੇ ਅਵਨੀਸ਼ ਬੜਜਾਤੀਆ ਵਲੋਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਦੋਨੋਂ’ ਦਾ ਟੀਜ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ’ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਇਆ ਟਾਈਟਲ ਟ੍ਰੈਕ ਵੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮਸ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਾਰੀਫ਼ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਵੀ ਗੀਤ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਮਾਨ ਖ਼ਾਨ ਤੇ ਸੰਨੀ ਦਿਓਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਕਿਆਰਾ ਅਡਵਾਨੀ ਨੇ ਇਸ ਗੀਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤ ਪਲੋਮਾ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਡੈਬਿਊ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਤਰਨ ਆਦਰਸ਼ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਸ ’ਤੇ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ‘ਦੋਨੋਂ’ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ’ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ

ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਸੁਹਾਗ ਦਾ ਚਿੰਨ ਕੱਚ ਅਤੇ ਮੈਟਲ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਦਾ ਚਲਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਹੀ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਅੱਜ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਫੈਸ਼ਨਬਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰ ਦੀ ਰੌਣਕ ਬਣ ਕੇ ਆਈਅ ਹਨ।

ਕੀ ਹੈ ਮਾਨਤਾ

ਵਿਆਹੁਤਾ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਸੁੰਨੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਅਪਸ਼ਗਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵੱਡੇ ਤੀਜ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੇ ਸੁਹਾਗਣਾ ਲਈ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਵ ਵਿਆਹੁਤਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਬਲ ਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਵਿਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਲੇ ਸਵਾ ਮਹੀਨਾ ਤੱਕ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤ ਦਾ ਗੁੱਟ ਜੇ ਚੂੜੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਹਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਤਕੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਚੂੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਾਇਟੀ ਅਤੇ ਰੇਂਜ

ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਹੁਣ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਢਲਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਵਰਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਂਜ ਦੀਆਂ ਲਾਖ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਚਲਨ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਰੇ ਨਗ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੂੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਨਗ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮਕ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖਰੇਨਗ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ 300 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1500 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਢਲਣ ਕਰਕੇ ਲਾਖ ਮੈਟਲ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਭਰਮਾਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੂੜੀਆਂ ਵਿਚ ਮੈਟਲ ਦੀ ਚੌੜੀ ਰਿੰਗ ਤੇ ਲਾਖ, ਕੱਚ ਅਤੇ ਡਾਇਮੰਡ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੂੜੀਆਂ ਅੱਜਕਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਹੈ ਲਾਖ

ਲਾਖ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਵੱਲੋਂ ਮਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਸੁੰਦਰ ਚੂੜੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵ ਪੀਪਲ, ਧਾਵੜਾ ਅਤੇ ਖਾਖਰੇ ਦੇ ਦਰਖਤਾਂ ’ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਥੋਂ ਦੀਅ ਹਨ ਮਸ਼ਹੂਰ ਚੂੜੀਆਂ

ਮਾਲਾਵਾਂਚਲ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਲਾਖ ਦੀਆ ਚੂੜੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਲਵਾਂਚਲ ਵਿਚ ਕੰਦਸੋਰ, ਉਜੈਨ ਤੇ ਰਤਲਾਮ ਦੀ ਲਾਖ ਦੀ ਚੂੜੀ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦਾ ਸਵਾਗਤ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜੇ ਕਰਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ...

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹਿਜ਼ ਚਾਹ ਦਾ ਕੱਪ ਅਤੇ ਇਕ ਅੱਧ ਬ੍ਰੈਡ ਪੀਸ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੇਰੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦਿਨ ਦਾ ਸਵਾਤ ਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਨਾਸ਼ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜੇ ਕਰਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਖਾਸ ਕਰਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਜ਼ਰੀਆ:

ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨ 10 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ।

ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਰੁਝੇਂਵੇਂ ਵੱਧਦੇ ਹਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੱਠੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਤੋਂ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਅ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਿਡ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਾਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਮੋਟਾਪਾ : ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਂਲ ਉਹ ਮੋਟਾਂਪੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹ, ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਮੋਟਾਂਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਭਰਪੇਟ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰੋ ਜਦਕਿ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

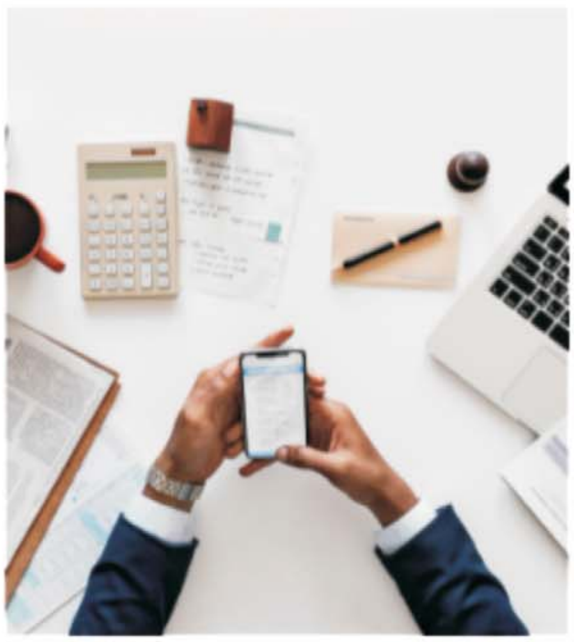
ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਤੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜਦਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੱਟੀ ਗਈ ਇਹ ਭੁੱਖ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾ, ਸੁਸਤੀ, ਥਕਾਵਅ ਆਦਿ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

WORKING CAPITAL R US

SOLUTIONS

- SBA FINANCING
- ASSET BASED LOANS
- EQUIPMENT FINANCING
- ACCOUNTS RECEIVABLES
- BUSINESS LINES OF CREDIT

We look forward to your valued inquiry
for our Business Solutions.



Call (646) 897 3016

info@workingcapitalrus.com
www. workingcapitalrus.com

IDP USA
INDIA DAY PARADE
LONG ISLAND • NEW YORK
Cordially Invites You To Join
DEEPAK BANSAL
President IDPUSA
Azadi Ka Amrit Mahotsav
VIMAL GOYAL
IDP President
12TH INDIA DAY PARADE
Sunday, August 27th, 2023 at 12:00 pm
Form: PATEL BROTHERS to LIRR Parking Lot of 125 West John St. Hicksville, NY 11801
FREE ADMISSION We welcome All
BIG WIN
RAFFLE TICKET
ROAD TRIP TO INDIA
VALUE UPTO $1000
FREE CHILDREN CARNIVAL GAMES
SPECIAL ATTRACTIONS:
Live DJ and Dance Performances, Cultural Programs, Dignitaries,
Mouth Watering Food and Shopping, Kids Fun and Activities, Henna & Tattoos,
Live DJ and Dance, Live Marching Bands, Garba, Dhol, Bhangra, Dignitaries, and Much More.
GRAND SPONSORS
Omega Storage
PROPERTY
STI CONSULTANTS
COMMERCIAL FINANCE
INDIAN VISA CENTER
VISA/OCI/PIO/PASSPORT
Application Assistance Center
MEDIA PARTNERS
The South Asian Times
Hum Hindustani
INSIDER
NEWS INDIA
TV ASIA
PREETNAMA
ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬ
The Indian Eye
PTC NEWS
5AAB NOW
CHARDIKLA TIME TV
GLOBAL PUNJAB
Josh
JEE PUNJABI
ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ
The INDIAN PANORAMA
LONG ISLAND
AND MUCH MORE EXITED PRIZES
IDPUSA, 353 South Broadway, Hicksville, NY 110801
Not-For-Profit 501(C) (3) Organization Tax ID Number 47-3999472
Website : wwwidpusa.org
Please Contact for more Information 516 978 7125, 516 304 8808
P&D By: Print Sign Eddy #(516) 697-6200