ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੇਰ ਸਾਹਿਬ (ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ)

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਹਾਣੀ

RNI NO: PUNMUL/2022/85966

ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ

www.punjabipehehan.com

• ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧੰਜੂ • ਸਹਿ ਸੰਪਾਦਕ : ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ • ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੰਪਾਦਕ : ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੰਜੂ

ਸਾਲ : ਪਹਿਲਾ | ਅੰਕ : ਪਹਿਲਾ | ਮਿਤੀ 15 ਤੋਂ 30 ਜਨਵਰੀ 2024 | ਸਫਾ : 12 | Ph: 0181-4640400, 93166-12100 | E-mail : punjabipechanifo@gmail.com | PUNJABI PEHCHAN

ਆਯੁੱਧਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਕਾਇਮ

ਅਯੁੱਧਿਆ 'ਚ ਰਾਮ ਲੱਲਾ ਦੀ ਪੂਰੇ ਧੂਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣ-ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਾਣ-ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਸਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਸਿਤਾਰੇ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹਸਤੀਆਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੁਕੇਸ਼ ਅੰਬਾਨੀ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਪਾਵਨ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਅੰਬਾਨੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਕੇਸ਼ ਅੰਬਾਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਾਮ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਤੀਰਥ ਖੇਤਰ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ 2.51 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੁਕੇਸ਼ ਅੰਬਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੀਤਾ, ਬੇਟੀ ਈਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜਵਾਈ ਆਨੰਦ ਪੀਰਾਮਲ, ਬੇਟੇ ਆਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਨੰਤ, ਨੂੰਹ ਸਲੋਕਾ ਮਹਿਤਾ ਅਤੇ ਜਲਦ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰਹ ਰਾਧਿਕਾ ਮਰਚੈਂਟ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਰਾਮ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਤੀਰਥ ਖੇਤਰ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ? ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਬਾਨੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ 10 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਸੂਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਵਪਾਰੀ ਨੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਲਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਹੀਰਾ ਵਪਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਲੀਪ ਕੁਮਾਰ ਲੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ 101 ਕਿਲੋ ਸੋਨਾ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ 68 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਿਲੀਪ ਕੁਮਾਰ ਵੀ ਲੱਖੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀਰਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਫੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਅਤੇ ਡਮਰੂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਹੀਰਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਗੋਵਿੰਦਭਾਈ ਢੋਲਕੀਆ ਨੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ 11 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਗੋਵਿੰਦਭਾਈ ਢੋਲਕੀਆ ਹੀਰਾ ਕੰਪਨੀ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਐਕਸਪੋਰਟਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ।

ਗੌਤਮ ਅਡਾਨੀ ਨੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਅਡਾਨੀ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਅਡਾਨੀ ਵਿਲਮਰ ਨੇ ਫਾਰਚਿਊਨ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਲ ਪਵਿੱਤਰ ਰਸਮ ਲਈ ਪ੍ਰਸਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈਵੇਲਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਨੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲੀ ਹੈ। ਹੈਵੇਲਜ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪਰਾਗ ਭਟਨਾਗਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਐਸੋਸੀਏਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੋਰਾਰੀ ਬਾਪੂ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 16.3 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਚੰਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੰਦਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਪਟਨਾ ਦਾ ਮਹਾਵੀਰ ਮੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ। ਪਟਨਾ ਦੇ ਮਹਾਵੀਰ ਮੰਦਰ ਨੇ ਰਾਮ ਮੰਦਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ 10 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

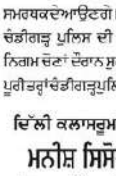
ਹਾਈਕੋਰਟ ਦਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼

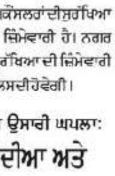
30 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਮੇਅਰ ਦੀ ਚੋਣ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਜਨਵਰੀ-ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ 30 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੌਂਸਲਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕ ਦੇ ਆਉਣਗੇ। ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿੱਲੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਉਸਾਰੀ ਘਪਲਾ:

ਮਨੀਸ਼ ਸਿਸੋਦੀਆ ਅਤੇ ਸਤੇਂਦਰ ਜੈਨ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਤਲਬ





ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਦਿੱਲੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਉਸਾਰੀ ਘਪਲੇ 'ਚ ਲੋਕਾਯੁਕਤ ਦਿੱਲੀ ਨੇ 06.03.2024 ਨੂੰ ਮਨੀਸ਼ ਸਿਸੋਦੀਆ ਅਤੇ ਸਤੇਂਦਰ ਜੈਨ ਨੂੰ ਤਲਬ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸੰਸਦ ਮਨੋਜ ਤਿਵਾੜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਾਇਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ 'ਚ 7180 ਵਾਧੂ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਤਰਜੀਹ-1 ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਅਮਲ 'ਚ ਵਿੱਤੀ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਸੀ।

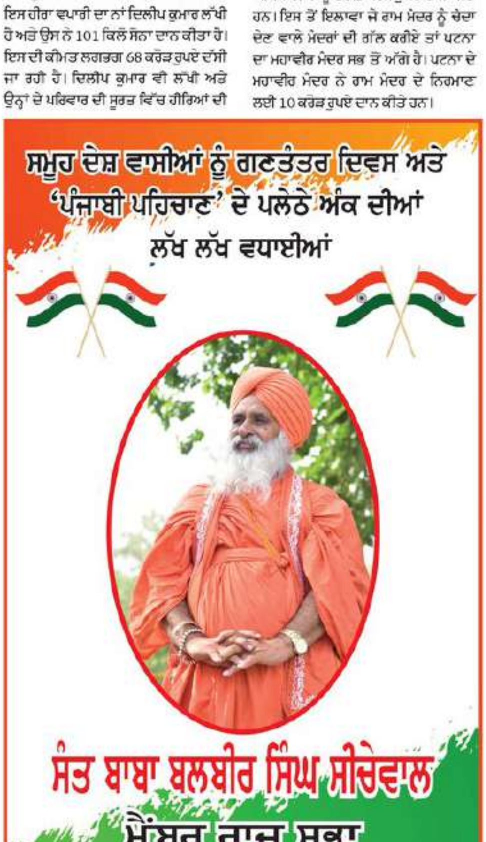
ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕਰਪੂਰੀ ਠਾਕੁਰ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਟਵੀਟ ਕਰ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕਰਪੂਰੀ ਠਾਕੁਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜਾਹਰ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੇ ਟਵੀਟ ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ, ਮਹਾਨ ਜਨ ਨਾਇਕ ਕਰਪੂਰੀ ਠਾਕੁਰ ਜੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਰਤਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।"

ਸੀਐਮ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਐਲਾਨ, ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਠਜੋੜ ਨਹੀਂ, ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਲੜਾਂਗੇ 13 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣਾਂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ : (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲਿਆਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ 13 ਦੀਆਂ 13 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲੜੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਡੀਆ ਗਠਜੋੜ ਤਹਿਤ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਲੜੇਗੀ। ਸੀਐਮ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੇ ਐਲਾਨ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਆਸਰਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਆਪ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਤੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ 13 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸੂਤਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੀਐਮ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸੰਦੀਪ ਪਠਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਮਰਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ 13 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜੇਗੀ। ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ ਲਈ 39 ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਹੁਣ 13 ਉਮੀਦਵਾਰ ਚੁਣੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਵੱਜੋ ਦੇਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲ ਹਾਈਕਮਾਨ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਇਸ 'ਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਧਰ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਲੀਡਰ ਵੀ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾਧਿਰ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਗਠਜੋੜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ ਵੜਿੰਗ, ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਲੀਡਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈਕਮਾਨ ਅੱਗੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਮੰਗ ਰੱਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਗਠਜੋੜ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲੜਾਂਗੇ।



ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਰਮ ਹੋਵੇਗਾ।

— ਸੁਸ਼ੀਲ ਰਿੰਕੂ
ਮੈਂਬਰ ਲੋਕ ਸਭਾ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਠੇ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ

— ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ
ਵਿਧਾਇਕ ਜਲੰਧਰ ਕੈਂਟ

ਸੰਦੇਸ਼

ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਦਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

— ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ ਹੈਨਰੀ
ਵਿਧਾਇਕ ਜਲੰਧਰ ਉੱਤਰੀ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪ੍ਰੈੱਸ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਚੋਥਾ ਥੰਮ ਹੈ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਵੱਲੋਂ ਕਲਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੰਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ।

— ਰਮਨ ਅਰੋੜਾ
ਵਿਧਾਇਕ ਜਲੰਧਰ ਕੇਂਦਰੀ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣੇਗਾ।

— ਸ਼ੀਤਲ ਅੰਗੁਰਾਲ
ਵਿਧਾਇਕ ਜਲੰਧਰ ਦੱਖਣੀ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਖ਼ਬਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਅਣਗੌਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਦਾਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਵੇਗਾ।

— ਵਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਚੌਧਰੀ
ਵਿਧਾਇਕ ਫਿਲੌਰ

ਸੰਦੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

— ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਟਲੀ
ਵਿਧਾਇਕ ਆਦਮਪੁਰ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪ੍ਰੈੱਸ ਜਨਤਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਰਕਾਰੇ ਦਰਬਾਰੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਾਂ

— ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਮਾਨ
ਵਿਧਾਇਕ ਨਕੋਦਰ

ਸੰਦੇਸ਼

ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਲਈ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ

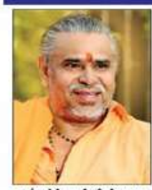
— ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਲਾਡੀ ਸ਼ੇਰੋਵਾਲੀਆ
ਵਿਧਾਇਕ ਸ਼ਾਹਕੋਟ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਨਵੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਲੀਕੇਗਾ।

— ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਥਿਆੜਾ
ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ

ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ



ਮਹੰਤ ਸ੍ਰੀ ਬਿਸ਼ਰਾ ਗਿਰੀ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ
ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸ਼ਿਵ ਮੰਦਰ ਲੋਹੀਆਂ ਖਾਸ

ਐਡਵੋਕੇਟ ਸੁਕੇਤ ਗੁਪਤਾ
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ (ਕਾਲਾ ਜੈਨਣ)
ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ੍ਰੀ ਰੁਪੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸੱਦੀ
ਪੰਚਾਇਤ ਅਫ਼ਸਰ, ਮੱਖੂ

ਸ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਸ੍ਰੀ ਅਰੁਣ ਖੋਸਲਾ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸ. ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ
ਵਿੱਕੀ ਜੈਨਪੁਰੀ

ਸ. ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਨੀਆ
ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ. ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਬੂ
ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ

ਸ. ਹਰਿੰਦਰ ਰੰਧਾਵਾ
ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਕੁਮਾਰ (ਮੋਨੂੰ)
ਲੋਹੀਆਂ ਖਾਸ

ਸ. ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਬੁਲੇ
ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਐਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ.

ਸ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਆਈ.ਟੀ. ਸੈੱਲ ਅਕਾਲੀ ਦਲ

ਸ. ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਸਾਬਕਾ ਓ.ਐਸ.ਡੀ. ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਸ਼ਰਮਾ
ਸੰਗਰੂਰ

ਸ. ਲਖਵੀਰ ਸਿੰਘ ਲੱਖੀ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਰਕਿੰਗ ਜਰਨਲਿਸਟ ਐਸੋ. ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ. ਨਵਜੋਤ ਸਿੰਘ
ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮਿੰਟੂ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ੍ਰੀ ਮਹੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸ੍ਰੀ ਮਨੋਜ ਸ਼ਰਮਾ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ੍ਰੀ ਮੁਨੀਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ
ਅਧਿਆਪਕ

ਸ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸ੍ਰੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਸੱਦੀ
ਲੋਹੀਆਂ ਖਾਸ

ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੋਸਨ
ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ

ਸ. ਹਰਨੇਕ ਸਿੰਘ ਜੋਸਨ
ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਨੰਬਰਦਾਰ ਯੂਨੀਅਨ ਜਲੰਧਰ

ਸ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨਾਨਕਪੁਰ
ਅਕਾਲੀ ਆਗੂ

ਸ੍ਰੀ ਮੋਨੂੰ ਛਾਬੜਾ
ਆਪ ਆਗੂ, ਜਲੰਧਰ

ਤਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ)

ਅਦਾਰਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਨੂੰ ਹਰ ਕਸਬੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Ph: 0181-4640400
M : 93166-12100

ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ ਅਤੇ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Hotel Grand Kings

Fully AC Restaurant
Banquet Hall. AC Rooms.
Special Arrangement For
Birthday, Kitty Parties,
Marriage, Receptions
and Club Parties.

ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਲਾਲਪੁਰਾ — ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ — ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ

ਦੁਆਬਾ ਸਵੀਟਸ ਐਂਡ ਬੇਕਰੀ ਹਾਊਸ

ਇਥੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਾਜ਼ਾ ਮਠਿਆਈ, ਬੇਕਰੀ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਆਦਿ ਸਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

Gurdwara Shri Ber Sahib Road, Near Talwandi Chowk Sultapur Lodhi

M : 987613-7829, 01828 -500629-30

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਲੋਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਲੜੇਗਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ'

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਕਰੀਬ ਲੈ ਆਇਆ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਖ਼ਬਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਛਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਕਾਹਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਤੇ ਤੱਥ ਕਿਧਰੇ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰ ਗਏ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੱਥਹੀਣ ਤੇ ਤਰਕ ਵਿਹੂਣੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਹਿਮ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਹਰੇਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੀਕਰ ਜਦੋਂ ਛਪ ਕੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵਾਂਗੇ ਇਹ ਤਾਂ ਵਕਤ, ਸਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸੰਜੀਦਗੀ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਭ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਝੰਡਾ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁ ਭਾਸ਼ਾਈ ਮਾਸਿਕ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਆਪ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਹਾਣੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹੱਕ ਸੱਚ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਕੇ ਲੋਕ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕਲਮ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੱਥ ਠੋਕਾ ਨਹੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ, ਨਿਰਵੈਰ, ਤੇ ਨਿਰਭਊ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹਾਂਗੇ। ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੋ ਆਪ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਮਹਿੰਗੇ ਦੌਰ ਅੰਦਰ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਦੌੜ ਅੰਦਰ ਜਿਥੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸਾਡੇ ਗੁਟਾਂ ਤੋਂ ਘੜੀ, ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲੰਡਰ, ਘਰਾਂ 'ਚੋਂ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਹੱਥਾਂ 'ਚੋਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਖੋਹ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ, ਉਸ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਨਫ਼ੇ ਦਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸੱਚ ਜਾਣੀਓ ! ਅਸੀਂ ਵੀ ਵਪਾਰਕ ਸੋਚ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰੇ। ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਨੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ।

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਇਹ ਪਲੇਠਾ ਅੰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ 'ਚ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਆਮਦ ਨਵੇਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪਰਾਹੁਣੇ ਵਾਂਗ ਸੁਖਦ ਲਗੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਆਸ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਵਾਅਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਉਤਰੇਗਾ।

—ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧੰਜੂ
ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾ ਸਿਤਾਰਾ

ਸਰਦਾਰ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਲਾਲਪੁਰਾ

ਚੇਅਰਮੈਨ ਅਲਪ ਸੰਖਿਅਕ ਆਯੋਗ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

ਬੀ.ਐਨ. ਗੁਪਤਾ
ਸੀਨੀਅਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਫੋਰਮ

ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਲਾਲਪੁਰਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਪਿਟਾਰੇ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਸੁਨਹਿਰੀ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੀ.ਐਨ. ਗੁਪਤਾ ਕਪੂਰਥਲਾ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀ ਕਪੂਰਥਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਦਾਰ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਲਾਲਪੁਰ ਚੇਅਰਮੈਨ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨੀਅਰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਿਟੀਜਨ ਫੋਰਮ ਬੀ.ਐਨ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 1997 ਤੋਂ ਲੈ ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੱਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੀ.ਐਨ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਗਵਾਈ, ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ, ਪਬਲਿਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਜਾਦੂ ਤੇ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ, ਬੱਸ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

ਬੀ.ਐਨ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਸੰਪਰਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਕੋਈ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਥੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਐਨੇ ਪਿਆਰ, ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੀਵਾਨੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਤੌਰ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀਰੇ ਚੁਣ ਚੁਣ ਕੇ ਪੁਲਿਸ ਪਬਲਿਕ ਕੁਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਗਠਿਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਫੀਡ ਬੈਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਪਬਲਿਕ ਤਾਲਮੇਲ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨਸਰਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੜਬੜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨਸਰ ਦੀ ਜੁਰਅੱਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ. ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਾਰੇ ਥਾਣਿਆਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਕੇਵਲ ਥਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਵਰਕਰ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਫੀਡ ਬੈਕ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ। ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨਸਰਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਜਾਲ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜੁਰਅੱਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਦੀ ਰੱਖੀਂ 'ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ'

ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਕ ਹੌਸਲਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਹੌਸਲਾ ਬੁਲੰਦ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਮੁਸੀਬਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਰਾਹ ਰੋਕ ਸਕੇਗੀ ? ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੀ ਬੰਦੇ ਦਾ ਦਾਰੂ ਹੈ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਅਰਜੋਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਏ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਗਰੀਬ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਨਾ ਉਡਾਉ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਾੜਾ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਨਿਗੂਣੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਸ ਲਈ ਵੱਡਾ ਹੌਸਲਾ ਬਣ ਕੇ ਵਰਦਾਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਉਠੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਨਿਤਨੇਮ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ :

ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਹੈ ਗੂੜਾ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੰਜੂ
ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੰਪਾਦਕ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ'
ਸਿਆਟਲ (ਅਮਰੀਕਾ)
ਮੋ: 001(425)343 9741

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦਾ ਰਾਜ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਉੱਤਰੀ-ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਰਜ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ (ਪਹਿਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ) ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਰਾਜ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਮਰਾਜ ਦੁਆਰਾ 1846 ਦੀ ਓਰੇਗਨ ਸੰਧੀ ਵਿੱਚ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਮਹਾਂਸਾਗਰ, ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਓਰੇਗਨ, ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਆਇਡਾਹੋ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਬੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਇਸਨੂੰ 1889 ਵਿੱਚ 42ਵੇਂ ਰਾਜ ਵਜੋਂ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਓਲੰਪੀਆ ਰਾਜ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਸਿਆਟਲ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਸੇਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਾਜ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬ ਨੂੰ 1989, ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਜ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਫਲ, ਸੇਬ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਸੁੰਦਰ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਨੂੰ ਸਟਾਰਬਕਸ ਕੌਫੀ, ਬੋਇੰਗ ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਿਰਯਾਤਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਅਤਿ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ। ਸਿਆਟਲ ਦੇ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਤੋਂ ਸਾਲ ਭਰ ਬਰਫੀਲੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਦਲ ਸਲੇਟੀ ਆਸਮਾਨ ਪੱਛਮ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਜੰਗਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਬ ਵੱਲ, ਕੈਸਕੇਡ ਪਹਾੜ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਅਰਧ-ਸੁੱਕੇ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸੂਰਜ ਇੰਨਾ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹੈੱਡਲੈਂਪ ਦੇ ਟ੍ਰੇਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਤਿਅੰਤ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਗਦਰ ਪਾਰਟੀ : 1900 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਈ 100 ਸਿੱਖ ਸਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੇਲਿੰਘਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਨ। 200 ਤੋਂ 250 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਕੜ ਮਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਬੇਲਿੰਗਹੈਮ ਬਾ ਲੰਬਰ ਕੰਪਨੀ, ਵਟਸਕਾਮ ਫਾਲਸ ਮਿੱਲ ਕੰਪਨੀ, ਲਾਰਸਨ ਲੰਬਰ ਕੰਪਨੀ ਮਿੱਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ।

4 ਸਤੰਬਰ, 1907 ਨੂੰ ਮਿੱਲ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭਿਆਨਕ ਗੋਰੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਦੰਗਿਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲਿੰਘਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। 1924 ਵਿੱਚ, ਅਤੇ 1965 ਤੱਕ ਇੱਕ ਨਸਲਵਾਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਕੋਟਾ ਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ (ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ)) ਅਮਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਿਆ 1965 ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਸਿੱਖ ਮੁੜ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਦਰ ਪਾਰਟੀ 1913 ਵਿੱਚ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਦੀ ਉੱਤੇ ਅਸਟੋਰੀਆ, ਓਰੇਗਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਤੋਂ ਸਨ।

ਅੱਜ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 200,000 ਦੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4,000 ਲੋਕ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਉਂਟੀ ਕੌਂਸਲ ਮੈਂਬਰ, ਸਤਪਾਲ ਸਿੱਧੂ, ਜੋ ਸਿੱਖ ਹੈ।

ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ : ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਿੱਖ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਟ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਰੈਂਟਨ ਅਤੇ ਔਬਰਨ ਵਿੱਚ 8,000 ਤੋਂ 10,000 ਸਿੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਟੈਕ, ਫੈਡਰਲ ਵੇਅ ਅਤੇ ਸਿਆਟਲ, ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 50,000 ਸਿੱਖ ਹਨ। ਕਿੰਗ ਕੌਂਟ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 2.1 ਮਿਲੀਅਨ ਹੈ ਇਸ ਲਈ 50,000 ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, 2% ਤੋਂ ਵੱਧ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਕਿੰਨੀ

ਵੱਡੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਮੇਨਕਾ ਢੀਂਗਰਾ, ਇੱਕ ਡੈਮੋਕਰੇਟ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਰਾਜ ਸੈਨੇਟ ਲਈ ਚੁਣੀ ਗਈ। ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਕੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਲਈ ਚੁਣੀ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੇਸ਼ੱਕ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਸਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਰਗੀ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 120,000 ਸਿੱਖ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 42% ਹਨ। ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਕੈਨੇਡਾ 19% 'ਤੇ. ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 140,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਫੈਸਲੇ:

10.77 ਲੱਖ ਕੱਟੇ ਕਾਰਡ ਬਹਾਲ, ਮੁਫਤ ਮਿਲੇਗਾ ਰਾਸ਼ਨ, ਅਧਿਆਪਕ ਬਦਲੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਲੱਗੀ ਮੋਹਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ : ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕੀਤੇ 10.77 ਲੱਖ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੈਬਨਿਟ ਮੀਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਨੂੰ ਵੀ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨੂੰ 15 ਨਵੇਂ ਸਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਧਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ 6,000 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 10,000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰਿਸ਼ਤੇ ਸਕੀਮ 27 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਪੀਪੀਐੱਸਸੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ ਜੇਪੀਐੱਸ ਔਲਖ ਦੇ ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਫਾਈਲ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਰਾਜਪਾਲ ਕੋਲ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 2024 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਠਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫਰਵਰੀ 'ਚ ਮਿਲ ਸਕਦੈ ਨਵਾਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਤਹਿਤ ਪਹਿਲੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਦੋ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਅਨੂਪ ਚੰਦਰ ਪਾਂਡੇ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਲ 14 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਨਵੇਂ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਸੰਸਦ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲੋਕ

ਜਲੰਧਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) : ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 'ਸਰਕਾਰ-ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰ' ਤਹਿਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 1076 ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ 241 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। 10 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ 1076 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਕੇ 358 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਿਸ 'ਚ 67 ਫੀਸਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਿਨੈਪੱਤਰ ਕਾਰਵਾਈ ਅਧੀਨ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਦਿਆਂ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਰੰਗਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿਨੈਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ। ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ 100 ਫੀਸਦੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਅਮਲੇ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਾਸੀ 1076 ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ, ਫ਼ੀਸ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਿਨੈਕਾਰ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਐੱਮ.ਐੱਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੇਵਾ ਸਹਾਇਕ ਵੱਲੋਂ ਫੀਸ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਰਸੀਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਆਪਣੀ ਅਰਜੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। 'ਸਰਕਾਰ-ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰ' ਤਹਿਤ 43 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਜਨਮ ਤੇ ਮੌਤ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ, ਹਲਫੀਆ ਬਿਆਨ, ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਜੀਫਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਐੱਸਸੀ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ, ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀ ਰਜਿਸ਼ਟਰੇਸ਼ਨ, ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ, ਬੀਸੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਬਿਜਲੀ ਬਿੱਲ ਅਦਾਇਗੀ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਚ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਮਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ, ਮੈਰਿਜ ਰਜਿਸ਼ਟਰੇਸ਼ਨ (ਕੰਪਲਸਰੀ), ਮੌਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇ ਕਈ ਕੇਸ, ਉਸਾਰੀ ਕਿਰਤੀ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ, ਰਜਿਸਟਰ ਤੇ ਅਣ-ਰਜਿਸਟਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕਾਪੀਆਂ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਚ ਦਰੁਸਤੀ, ਮੌਤ/ਐੱਨਏਸੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਜਨਰਲ ਕਾਸਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਵਿਧਵਾ/ਬੇਸਹਾਰਾ ਪੈਨਸ਼ਨ, ਨਾਨ-ਇਨਕੰਬਰੈਂਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਮਾਰਗੇਜ ਇਕੁਐਟੀ ਦਾ ਇੰਦਰਾਜ, ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਚ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਇੰਦਰਾਜ, ਓਬੀਸੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਆਮਦਨ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਅੰਗਹੀਣ ਪੈਨਸ਼ਨ, ਫਰਦ, ਯੂਡੀਆਈਡੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ, ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਸਾਈਨ, ਮੈਰਿਜ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (ਆਨੰਦ), ਸਕੀਮ, ਮੁਆਵਜਾ ਬਾਂਡ, ਆਸਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ, ਬਾਰਡਰ ਏਰੀਆ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ, ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਐੱਨਆਰਆਈ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਸਾਈਨ, ਪੁਲਿਸ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ ਸਾਈਨ, ਮੌਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਚ ਦਰੁਸਤੀ, ਕੰਡੀ ਏਰੀਆ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 'ਚ ਇੰਦਰਾਜ ਆਦਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸਿਜ ਅਤੇ ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸਨ ਗਰੁੱਪ (ਸੀਯੂਐਮਏਜੀ) ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸਮਝੌਤਾ

ਜਲੰਧਰ, ਪੰਜਾਬ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸਿਜ ਅਤੇ ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸਨ ਗਰੁੱਪ (ਸੀਯੂਐਮਏਜੀ) ਵਿਚ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪਿਮਸ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਫਦ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਨੇ ਡਾ: ਰਾਜੀਵ ਸੂਦ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ, ਪਿਮਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ: ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪੀਐਮਸੀ ਮੈਂਬਰ ਡਾ: ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ ਦਹੀਆ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀਪ ਜਲਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਮਸ ਦੇ ਐਮਬੀਬੀਐਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਰਸਵਤੀ ਵੰਦਨਾ ਗਾ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲਿਆ।

ਪਿਮਸ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਡਾ: ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਸਥਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਦਿਅਕ ਢਾਂਚੇ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਕਾਸ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਤਰਕ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਿਹਾ।

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ: ਰਾਜੀਵ ਸੂਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਝੰਡਾ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਗੇ।

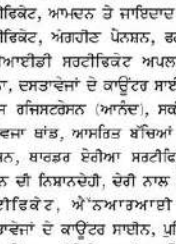
ਇਸ ਮੌਕੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਚੈਰੀ ਫਰਾਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੀਯੂਐਮਏਜੀ ਨੂੰ ਪਿਮਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਮਸ ਵਲੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਬਲਕਿ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ ਅਤੇ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Bolina

Sweets & Cake House

Spl. Arrangement for : Cattering Sevrice
Cooking, Sweets, Marriages & Parties



Harjinder Kumar

Hoshiarpur Road, **RAMA MANDI**, Jalandhar
S: 0181-2410665, **M:** 98142-44672

Hoshiarpur Road, **JANDU SINGHA**, Jalandhar
S: 0181-2700495, **M:** 94172-44672, 94630-89672

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡਾਂ 'ਚ 'ਨਲ ਜਲ ਮਿੱਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਜਲਦ ਹੋਵੇਗਾ : ਜੰਪਾ

510 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ

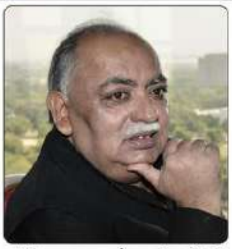
ਜਲੰਧਰ (ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) : ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ 'ਨਲ ਜਲ ਮਿੱਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਜਲਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਦਮਤਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 'ਨਲ ਜਲ ਮਿੱਤਰ' ਲਈ ਮਲਟੀ ਸਕੀਲਿੰਗ ਕੋਰਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫ਼ੀਸ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸਰਕਾਰ ਉਠਾਵੇਗੀ।

ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ੰਕਰ ਜਿੰਪਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕੋਰਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਕੋਰਸ 510 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਹੈ। 'ਨਲ ਜਲ ਮਿੱਤਰ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 12,000 ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਰਾਹੀਂ ਪਲੰਬਿੰਗ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਮ, ਪੰਪ ਸੰਚਾਲਨ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਸਾਲ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਆਪਣੀ ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਸਕੀਮ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਮਜਦ ਕਰਨਗੇ। ਹਰੇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਦੇ ਘੱਟੋ- ਘੱਟ ਇਕ1 ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਨਲ ਜਲ ਮਿੱਤਰ' ਵਜਬਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਰ ਮੁਨੱਵਰ ਰਾਣਾ ਹੋਏ ਵਿਦਾ



ਯੇ ਹਿਜਰ ਕਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਢਲਾਨੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ,
ਸਹਰਾ ਮੇਂ ਚਿਰਾਗੋਂ ਕੀ ਦੁਕਾਨੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ।
ਮੁਖਤਸਰ ਹੋਤੇ ਹੁਏ ਭੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜ ਜਾਏਗੀ,
ਮਾਂ ਕੀ ਆਂਖੇ ਚੂਮ ਲੀਜੇ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਬੜ ਜਾਏਗੀ।'

ਮੁਨੱਵਰ ਰਾਣਾ ਦੀ ਰੋਮਾਨੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਮਾਨਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਉਹ ਤਸੱਵਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦਾ ਕੈਨਵਸ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਇਹ ਵੱਡੇ ਸਿਰਮੌਰ ਲੇਖਕ ਹੁਣ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਹਿਰੀਰ ਦਾ ਕਿੱਸਾ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ ਮਨਵਰ ਰਾਣਾ। ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦਾ ਉਹ ਵੱਡਾ ਨਾ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇਕ ਮਕਬੂਲ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸਨ ਜਿਸ ਨੇ ਬੇਬਾਕੀ ਤੇ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿਧੜਕ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ। ਮਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਨਵਰ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਲਮੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਦਿਵਾਈ।

ਇਸ ਤਰਹ ਸੇ ਮੇਰੇ ਗੁਨਾਹੋਂ ਕੋ ਵੋ ਧੋ ਦੇਤੀ ਹੈ
ਮਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਮੇਂ ਹੋਤੀ ਹੈ ਤੋ ਰੋ ਦੇਤੀ ਹੈ।
ਲਬੋਂ ਪੇ ਉਸਕੇ ਕਭੀ ਬਦਦੁਆ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ,
ਬਸ ਏਕ ਮਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਝਸੇ ਖ਼ਫਾ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀ।

71 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੁਨੱਵਰ ਰਾਣਾ ਨੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵਿਦਾ ਲਈ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਨ ਤੇ ਲਖਨਊ ਦੇ ਸੰਜੇ ਗਾਂਧੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਸਨ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਡਾਇਲਸਿਸ 'ਤੇ ਸਨ ਪਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਲੜੇ ਇਹ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁਝਾਰੂਪਣ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

26 ਨਵੰਬਰ 1952 ਨੂੰ ਰਾਏਬਰੇਲੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਕੋਲਕਾਤਾ ਚਲੇ ਗਏ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਖਨਊ ਵਿਚ ਹੀ ਪੱਕਾ ਬਸੇਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਚਾਰੇ ਬੇਟੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਬੇਟਾ ਤਬਰੇਜ਼ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਮੁਨੱਵਰ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਰੁਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਕੀਆ ਇਜ਼ਹਾਰ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਮੁਨੱਵਰ ਨੇ ਗ਼ਜ਼ਲ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੁਕਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਮ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਵਸੀਮ ਬਰੇਲਵੀ ਨੇ ਕੀ ਖੂਬ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਮੁਨੱਵਰ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ

'ਵੋ ਮੁਝੇ ਛੋੜ ਕੇ ਯੂੰ ਆਗੇ ਬੜ ਜਾਤਾ ਹੈ,
ਜੈਸੇ ਅਬ ਮੇਰਾ ਸਫ਼ਰ ਖ਼ਤਮ ਹੁਆ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਮੁਨੱਵਰ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਇਆ ਹੈ। 'ਬਗ਼ੈਰ ਨਕਸ਼ੇ ਕਾ ਮਕਾਨ', 'ਸਫ਼ੇਦ ਜੰਗਲੀ ਕਬੂਤਰ', 'ਜੰਗਲੀ ਫੂਲ', 'ਚਿਹਰੇ ਯਾਦ ਰਹਿਤੇ ਹੈਂ', 'ਮਨ' ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਕਬੂਲ ਹੋਈ ਕਿਤਾਬ 'ਮਾਂ' ਤੇ ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ ਸਨ।

ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਰੱਤੂ
ਲੇਖਕ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉਪ ਮਹਾਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਮੋ: 94787-30156

'ਮਾਂ' ਪੁਸਤਕ ਕਈ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਈ ਤੇ ਵਿਕੀ ਹੈ। 'ਕਿਆਮਤ' ਤੇ 'ਸੁਹੇਲ' ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਨੱਵਰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਮੁਨੱਵਰ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਇਰ ਵਜੋਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਉਰਦੂ ਨੂੰ ਅਵਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਅਵਾਮੀ ਲੋਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸ਼ਿਅਰ ਕਹੇ। ਸ਼ਿਅਰ ਐਸੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਏ। ਸੰਨ 2014 ਵਿਚ ਮੁਨੱਵਰ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸ਼ਾਹਦਾਬਾ' ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵੀ ਮਿਲਿਆ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਰਦੂ ਦੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਲੇਖਕ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਿਨਾ ਵਿਚ ਮੈਂ ਮੁਨੱਵਰ ਨੂੰ ਕਈ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਮੁਸ਼ਾਇਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਬੁਲਾਇਆ ਸੀ। ਜਸ਼ਨ-ਏ-ਮੁਹੱਬਤ ਐਸੀ ਹੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਸੀ। ਮੁਨੱਵਰ 'ਤੇ ਇਕ ਫ਼ੀਚਰ ਤੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਦੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਨੱਵਰ ਨਾਲ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਜੋ ਹੁਣ ਮੇਰੀਆ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਚੰਗੇਰ ਵਿਚ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਭਟਕਦੀ ਹੋਈ ਆਤਮਾ ਵਾਲਾ ਸੀ ਪਰ ਸਾਦਾ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੇ ਸਾਦਾ ਸ਼ਾਇਰੀ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਮਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮੁਹੱਬਤ ਹਰ ਸ਼ਿਅਰ ਵਿਚ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਿਅਰ ਮੈਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਮੈਨੇ ਰੋਤੇ ਹੁਏ ਪੋਛੇ ਥੇ ਕਿਸੀ ਦਿਨ ਆਂਸੂ
ਮੁੱਦਤੋਂ ਮਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਧੋਇਆ ਦੁਪੱਟਾ ਅਪਨਾ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੁਨੱਵਰ ਰਾਣਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਰ ਸੀ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਦੋਸਤ। 'ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਥਾ ਮੇਰੇ ਹਿੱਸੇ ਮੇਂ ਮਾਂ ਆਈ' ਵਰਗਾ ਸ਼ਿਅਰ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਨੱਵਰ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ 'ਤੇ ਸਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਾਲਿਬ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਮੀਰ ਤਕੀ ਮੀਰ ਪੁਰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਮੀਰ ਖੁਸਰੋ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਮਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਤੇ ਗ਼ਜ਼ਲਾ ਸਭ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕੁਨੈਕਟ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਦਿਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ। ਇਹੀ ਮੁਨੱਵਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੀ। ਦੋਸਤੀ ਵਿਚ ਉਹ ਕਈ ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਤਰਦਾ ਪਰ ਸ਼ਿਅਰ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਰੋਮਾਨੀ ਸ਼ਿਅਰਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਵੇਖੋ:

ਉਦਾਸ ਰਹਨੇ ਕੋ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਬਤਾਤਾ ਹੈ,
ਕੋਈ ਭੀ ਜ਼ਹਿਰ ਕੋ ਮੀਠਾ ਨਹੀਂ ਬਤਾਤਾ ਹੈ।
ਕੱਲ੍ਹ ਅਪਨੇ ਆਪਕੋ ਦੇਖਾ ਥਾ ਮਾਂ ਕੀ ਆਖੋਂ ਮੇਂ
ਯੇਹ ਆਇਨਾ ਹਮੇਂ ਬੂਢਾ ਨਹੀਂ ਬਤਾਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਲਖਨਊ ਵਿਚ ਮੁਨਵਰ ਨੂੰ ਸਪੁਰਦ-ਏ-ਖਾਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਉਹ ਹੁਣ ਯਾਦਾ ਵਿਚ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣਗੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ੁਬਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਿਅਰਾਂ ਦੀ ਮੁਹੱਬਤ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਕਾਰਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ ਦੋਸਤ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਦਮਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਉਰਦੂ ਅਦਬ ਤੇ ਸ਼ਾਇਰੀ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁਨੱਵਰ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸ਼ਿਅਰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਜਬ ਤਕ ਹੈ ਡੋਰ ਹਾਥ ਮੇਂ ਤਬ ਤੱਕ ਕਾ ਖੇਲ ਹੈ।
ਦੇਖੀ ਹੋਂਗੀ ਤੁਮਨੇ ਪਤੰਗੇਂ ਕਟੀ ਹੁਈ।'

ਅੱਜ ਪਤੰਗਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪਤੰਗ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੇਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਦਿਲਦਾਰ ਦੋਸਤ ਵਾਂਗ ਸਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਰਦੂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰੀ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਸਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਥਰੀਲੇ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਂ 'ਤੇ ਕਹੇ ਸ਼ਿਅਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਿਅਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਮੁਸ਼ਾਇਰਿਆ ਵਿਚ ਇਹ ਬੁਲੰਦ ਆਵਾਜ਼ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਗੂੰਜੇਗੀ ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਸਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਲਾਜਵਾਬ ਸ਼ਿਅਰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਤੁਮਹੇਂ ਭੀ ਨੀਂਦ ਸੀ ਆਨੇ ਲਗੀ ਹੈ
ਥਕ ਗਏ ਹਮ ਭੀ,
ਚਲੋ ਹਮ ਯੇਹ ਕਿੱਸਾ ਅਧੂਰਾ ਛੋੜ ਦੇਤੇ ਹੈਂ।'
ਅਲਵਿਦਾ, ਦੋਸਤ ਮੁਨੱਵਰ ਰਾਣਾ।

ਕਿਵੇਂ-ਕਿਵੇਂ ਠੱਗੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨੇ ਲੋਕ

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੱਗੀ ਵੱਜ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਵਰ ਲਗਵਾਉਣ, ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਠੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਏਟੀਐਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨਵਿਆਉਣ ਜਾਂ ਕੇਵਾਈਸੀ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਂ ਉਤੇ ਓਟੀਪੀ ਮੰਗ ਕੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਂਝ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ/ ਐਪਸ ਆਦਿ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੇ ਵੇਚਣ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਠੱਗ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰ, ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਆਦਿ ਵੇਚਣ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਜ਼ਾਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦੱਸ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਦੂਰ ਦਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੀ ਦੂਰ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗਾ ਤਾਂ ਠੱਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਸ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪੈਸੇ ਅਗਾਊਂ ਦੇ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ 5000 ਰੁਪਏ ਆਦਿ। ਪੈਸਾ ਮਿਲਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰ ਦੇਖਦਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਘੋਖ ਲਈ ਮੈਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ-ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਤੇ ਮੈਨੂੰ ਐਪਲ ਦਾ ਆਈ ਫੋਨ ਲੱਭਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਰਕੀਟ ਰੇਟ 40000 ਰੁਪਏ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਬੰਦਾ ਇਸ ਨੂੰ 12000 ਰੁਪਏ ਵਿਚ ਵੇਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ 1500 ਰੁਪਏ ਗੂਗਲ ਪੇਅ ਕਰ ਦਿਓ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕੋਰੀਅਰ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 5000 ਰੁਪਏ ਹੋਰ ਪਵਾ ਦੇਵੋ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕੋਰੀਅਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਖਾਨੇ ਦੀ ਰਸੀਦ ਭੇਜੋ, ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨੇ ਠੱਗੀ ਮਾਰ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਰਨਾ ਕਰ ਲਓ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਸੀ, ਪੁਲੀਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ।

ਠੱਗ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਅਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਮਕਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਂ ਉਤੇ ਠੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੁਦ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਕਾਨ ਦੇਖਣ ਬਹਾਨੇ ਕਈ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਹੋ ਫੋਟੋਆਂ ਖ਼ੁਦ ਮਕਾਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਉਤੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਕਾਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਗੀ ਰਕਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਠੱਗੀਆਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਟਾਂ ਉਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੱਗੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਸੇਜ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਈ ਬੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਨੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਉਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰਾਵੇ ਦੇ ਕੇ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤੀ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਈ ਠੱਗ ਅਣਜਾਣ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਨੇ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁੱਕਾ ਲੱਗ ਕੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਠੱਗ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬਜ਼ਬਾਗ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਲਟਾ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਦੱਸ ਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਠੱਗੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੋਰੀ

ਕੁੜੀ ਨੇ ਮੈਸੇਜ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਘੁੰਮਣ ਆਉਣ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਆਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਫੋਨ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰਸ ਵੀ ਗੁੰਮ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਰ ਕਰੀਬ ਇਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਠੱਗ ਲਏ। ਪੁਲੀਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕੇ ਪੈਸੇ ਬਿਹਾਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਾਤੇ 'ਚ ਪਵਾਏ ਗਏ ਸੀ।

ਆਖ਼ਰ ਜਿਸ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਪਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਉਹ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਖੰਨੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਫੋਨ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹਦੇ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਠੱਗੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਪਵਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਲੰਧਰ ਗਿਆ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਦੁਬਈ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੇਰੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ 'ਚ

—ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਬੰਗਾਲ 'ਚ ਟੀਐੱਮਸੀ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣ ਲੜੇਗੀ: ਮਮਤਾ

ਕੋਲਕਾਤਾ: ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਇੰਡੀਆ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਟੀਐੱਮਸੀ ਸੁਪਰੀਮੋ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਕਾਂਗਰਸ) ਨੂੰ (ਸੀਟ ਵੰਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ) ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਾਡੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਹੁਣ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।' ਮਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਸੂਬੇ 'ਚ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਬਾਰੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇਤਾ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਅਸਾਮ 'ਚ ਦਿੱਤੇ ਉਸ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤ੍ਰਿਣਮੂਲ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੈਨਰਜੀ ਨੇ ਪੂਰਬੀ ਬਰਧਮਾਨ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਸੀਟ ਵੰਡ 'ਤੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।' ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ 300 ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦਿਓ। ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

30 ਤੋਂ 50 ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਲੋਕ

ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ 30 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਐਨ 63 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 7,30,187 ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ 33 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 53 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਨ੍ਹਾਂ 20 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਨੀਂਦ ਸਾਢੇ 7 ਘੰਟੇ : ਖੋਜ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਨੀਂਦ 7.01 ਘੰਟੇ ਰਹੀ, ਜਦਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਨੀਂਦ ਸਾਢੇ 7 ਘੰਟ ਰਹੀ। ਖੋਜ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਪਰ 30 ਸਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ-ਪਹੁੰਚਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 53 ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਵਧ ਗਈ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ (54-70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਔਸਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ 7 ਘੰਟੇ ਸੀ।

ਯੂਰਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ : ਖੋਜ 'ਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਤੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਈਸਟਰਨ ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਲਬਾਨੀਆ, ਸਲੋਵਾਕੀਆ, ਰੋਮਾਨੀਆ ਤੇ ਚੈੱਕ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਲੋਕ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼, ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ ਹਰ ਦਿਨ 20 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਵੱਧ ਸੁੱਤੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਸਤ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਆਈ।

ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਅਤੇ ਨੀਂਦ : ਇਹ ਖੋਜ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਯੂ.ਸੀ.ਐੱਲ., ਈਸਟ ਐਂਜਲਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੇ ਫਰਾਂਸ ਦੀ ਲਿਓਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜੀਆ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ।

ਨੇਚਰ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ 'ਚ ਛਪੀ ਖੋਜ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 33 ਤੋਂ 53 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੇ ਵੱਧ ਬੋਝ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਾਸੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੂਮੱਧ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਫ਼ੌਜੀ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਜੰਗੀ ਬੇੜੇ ਭੇਜੇਗਾ ਬ੍ਰਿਟੇਨ

ਲੰਡਨ (ਏਜੰਸੀਆਂ) ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਿੰਦ ਮਹਾਸਾਗਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਰਾਇਲ ਨੇਵੀ ਦੇ ਜੰਗੀ ਬੇੜੇ ਭੇਜੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟੇਨ-ਭਾਰਤ ਦਰਮਿਆਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਰਣਨੀਤਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸ਼ਾਪਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਿਟੋਰਲ ਰਿਸਪਾਂਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਸਟ੍ਰਾਈਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ 2025 'ਚ ਸਾਂਝੀ ਭਾਰਤ-ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਾਇਨਾਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੌਜੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਪਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਭਾਵਿਕ ਭਾਈਵਾਲ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ 'ਚ ਫ਼ੌਜੀ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਤੇ ਸਾਫਟਵੇਅਰ 'ਚ ਵੀ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਲੰਡਨ ਦੇ ਟ੍ਰਿਨਿਟੀ ਹਾਊਸ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜਨਾਥ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸ਼ਾਪਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਉੱਧਰ, ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜਨਾਥ ਸਿੰਘ ਨੇ 10 ਡਾਊਨਿੰਗ ਸਟ੍ਰੀਟ 'ਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪੀਐੱਮ ਰਿਸ਼ੀ ਸੁਨਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਦੁਵੱਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਏਜੰਡੇ 'ਚ ਰੱਖਿਆ, ਵਪਾਰ ਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲੀਸ ਫਿਰੌਤੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਵੇਗੀ ਠੱਲ੍ਹ

ਵੈਨਕੂਵਰ : ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਿਰੌਤੀ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਨਸਰਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ ਹੁਣ ਸਰਕਾਰੀ ਘੁਰਕੀ ਮਗਰੋਂ ਪੁਲੀਸ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਐਡਮੰਟਨ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਫਿਰੌਤੀ ਮੰਗਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹੇਠ ਪੰਜ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ, ਜਿਸ ਮਗਰੋਂ ਉੱਥੇ ਫਿਰੌਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਫੋਨ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਕੁਇਟਲਮ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮਗਰੋਂ ਪੁਲੀਸ ਇਚਾਰਜ ਡੇਰਨ ਕਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਵਾਰਦਾਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੀ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਕਰ ਲਈ ਗਈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਵੀਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਆਏ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਿਖਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਮਰੀਕਾ ਹਵਾਲੇ

ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ : ਚੈੱਕ ਗਣਰਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ 52 ਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਖਿਲ ਗੁਪਤਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਨਿਖਿਲ 'ਤੇ ਵੱਖਵਾਦੀ ਸਿੱਖ ਆਗੂ ਗੁਰਪਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕਥਿਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਚੈੱਕ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਮੀਡੀਆ ਆਊਟਲੇਟ ਸੇਜਨਾਮ ਜਪ੍ਰਾਵੀ ਨੇ ਨਿਆਂਇਕ ਡੇਟਾਬੇਸ ਇਨਫੋਸਾਊਡ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਖਿਲ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈੱਕ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਨਿਆਂ ਮੰਤਰੀ ਪਾਵੇਲ ਬਲਾਜੇਕ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ 78 ਸਾਲ ਦੀ ਸਜਾ ਕੱਟ ਰਿਹੈ ਹਾਫਿਜ ਸਈਦ: ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸਟਰ: ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸਟਰ ਨੇ ਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਬਈ ਅਤਿਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਮੁਖ ਸਾਜ਼ਿਸਕਰਤਾ ਤੇ ਲਸ਼ਕਰ-ਏ-ਤਇਬਾ ਦਾ ਮੁਖੀ ਹਾਫਿਜ਼ ਸਈਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਅੱਤਵਾਦ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 78 ਸਾਲ ਦੀ ਸਜਾ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਸੰਬਰ 2008 ਵਿਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਲਾਮਤੀ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੀ ਅਲ-ਕਾਇਦਾ ਉਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਈਦ (73) ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਐਲਾਨਿਆ ਸੀ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, 'ਅੱਤਵਾਦ ਨੂੰ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਈਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ 12 ਫਰਵਰੀ 2020 ਤੋਂ 78 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜਾ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਈਦ ਸਾਲ 2008 ਦੇ ਮੁੰਬਈ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਕਰਤਾ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖ ਜੋੜਾ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ

ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ (ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਿਊਰੋ) ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਸਿੱਖ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਰਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ (30) ਅਤੇ ਕੁਲਬੀਰ ਕੌਰ (43) ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਲੜਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਬਾਲਗ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋੜੇ ਨੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਏ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜੋੜੇ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਠੁਕਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਤੇ ਬੰਦੂਕ ਦਿਖਾ ਕੇ ਡਰਾਇਆ ਵੀ ਗਿਆ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਮਜਦੂਰੀ ਮਾਰਚ 2018 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮਈ 2021 ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੀ। ਹੁਣ ਸਜਾ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ 8 ਮਈ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ, ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਿਹਾਈ, 250,000 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਮਜਦੂਰੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਪੁੱਤਰ ਦਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪਿੰਡ ਗਾਜੀਪੁਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ-144626,
ਪੰਜਾਬ (ਇੰਡੀਆ) ਨੇ ਵਿਨੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਨੇੜੇ ਬੀ.ਡੀ.ਓ. ਆਫਿਸ, ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ,
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ
ਐਡੀਟਰ : ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ। RNI NO: PUNMUL/2022/85966

ਨਾਸਾ ਨੇ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਟਾਲੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ (ਏਜੰਸੀ) : ਅਮਰੀਕੀ ਪੁਲਾੜ ਏਜੰਸੀ ਨਾਸਾ ਨੇ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਨਵਯੁਕਤ ਆਰਟੇਮਿਸ ਮਿਸ਼ਨ 2026 ਤੱਕ ਟਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਤੇ ਸਿਆਹਫਾਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ। ਨਾਸਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਰਟੇਮਿਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਹੱਦ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਰਟੇਮਿਸ-2 ਲਈ ਸਤੰਬਰ, 2025 ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਰਟੇਮਿਸ-3 ਲਈ ਸਤੰਬਰ, 2026 ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਧਰੁਵ ਨੇੜੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਗੇਟਵੇ ਪੁਲਾੜ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਿਸ਼ਨ ਆਰਟੇਮਿਸ-4 ਲਈ 2028 ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਆਰਟੇਮਿਸ-2 ਮਿਸ਼ਨ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਨਾਸਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਬਿਲ ਨੈਲਸਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਰਟੇਮਿਸ-1 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ 8 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਆਮ ਚੋਣਾਂ

ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ (ਏਜੰਸੀਆਂ) ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਤੈਅ ਸਮੇਂ ਅੱਠ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਬਿਆਨ ਸੈਨੇਟ 'ਚ ਚੋਣਾਂ ਟਾਲਣ ਦੇ ਮਤੇ ਵਿਚਾਲੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਮਤੇ 'ਚ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਸਰਦੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸੈਨੇਟ 'ਚ ਮੌਜੂਦ 100 ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ 14 ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ 'ਚ ਵੀ ਅੱਠ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਓਧਰ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਪੀਟੀਆਈ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਚਾਹੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੁਣਾਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ 'ਬੈਟ' ਖੋਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਆਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਚੋਣ ਲੜਨਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਹਿਰੀਕ- ਏ-ਇਨਸਾਫ਼ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂ ਬੈਰਿਸਟਰ ਗੋਹਰ ਖਾਨ ਨੇ ਦਿੱਤੀ।

ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਦੀ ਅਮਰੀਕੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ : ਭਾਰਤ-ਅਮਰੀਕਾ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਇਥੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਥੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਦੂਤ ਨੇ ਕਈ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਵਿਖੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਰੱਗ ਕੰਟਰੋਲ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ. ਰਾਹੁਲ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਰਾਜਦੂਤ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਲਈ ਆਧਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਾਲੇ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਧਾਰ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।' ਡਾ. ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਸੰਧੂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਦਾਇਗੀ ਸਮਾਰੋਹ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਸੰਧੂ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਰੀਅਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਹੁਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਲਾਵੇਗਾ ਰੋਕ

ਓਟਾਵਾ : ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਮਿਲਰ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਸ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸੀਟੀਵੀ ਨਿਊਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿਚ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ , ਮੰਤਰੀ ਮਿਲਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਲਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਕਿੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਤੈਅ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 2022 'ਚ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਹਾਸਲ ਸਿਖਰਲੇ ਦਸ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਕੁੱਲ 3,19,000 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੀ। ਇਸ ਸਾਲ 4,84,000 ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ 2025 ਤੇ 2026 ਵਿਚ ਪੰਜ ਲੱਖ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁੱਜੇ।

ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਪਸੰਦ ਪਕਵਾਨ

ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਮਕਾਨ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਭਾਵੇਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲਵੇ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਜਾਇਕਾ ਸਭ ਨੂੰ ਕੌੜਾ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ 'ਟੇਸਟ ਐਟਲਸ' ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਰਵਾਇਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਧੀਆ ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਪਕਾਵਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ 100 ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਡਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਉਂਝ ਖੁਦ 'ਟੇਸਟ ਐਟਲਸ' ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਲਿਸਟ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਾਪਸੰਦਗੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੋਹਮਤ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਿਸਟ 'ਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਡਿਸ਼ ਹੈ, ਆਲੂ ਬੈਂਗਣ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਸਬਜ਼ੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ 'ਡ੍ਰਾਈ ਕਰੀ' ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ੀ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ 'ਲਟਪਟੀ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿਸਟ ਹੈ 60ਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ। ਇਸ ਨੂੰ 2.7 ਸਟਾਰ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਲੋਬਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਲੂ ਬੈਂਗਣ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵੀ ਨਾ। ਕੁਝ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਹਿ ਦੇਣ ਨਾਲ ਆਲੂ ਬੈਂਗਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਰਾਬ ਥੋੜ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਗੱਲ ਸਹੀ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਮਜ਼ਾ ਇਹ ਜਾਨਣ 'ਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਲਿਸਟ 'ਚ ਆਲੂ ਬੈਂਗਣ ਖਰਾਬ ਡਿਸ਼ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ 'ਚ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪਕਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਪਕਵਾਨ

ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ ਆਈਸਲੈਂਡ ਦੀ 'ਹਾਊਕਰਤਲ, ਜੋ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਰਕ ਦਾ ਮਾਸ ਫਰਮੈਂਟ ਕਰ ਕੇ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਿਸ਼ ਨੂੰ 'ਬਹਾਦਰਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਗੰਧ ਨਾਲ ਕਈ ਲੋਕ ਉਲਟੀ ਤੱਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਲੂ ਬੈਂਗਣ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਨਾਪਸੰਦ ਪਕਵਾਨ ਲਿਸਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ

ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ 'ਰਾਮੇਨ ਬਰਗਰ' ਹੈ। ਇਸ ਬਰਗਰ 'ਚ ਮੀਟ ਦੀ ਪੈਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਫ੍ਰਾਈ ਰੇਮ ਨੂਡਲ ਬੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ ਇਸਰਾਈਲ ਦੀ 'ਯਰੂਸਲਮੀ ਕੁਗੋਲ'। ਇਸ ਨੂੰ ਨੂਡਲਸ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ 'ਕੈਰਾਮਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਪੈ ਕੇ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੰਬੋਡੀਆ ਦਾ ਫ੍ਰਾਈਡ ਸਪਾਇਡਰ, ਸਪੇਨ 'ਚ ਅੰਬ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਗਜਪਾਚੋ ਦੇ ਦਿ ਮੌਂਗੋ, ਪੋਲੈਂਡ ਦਾ ਸਟ੍ਰਾਬਰੀ ਸੂਪ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਡੇਵਿਲਡ ਕਿਡਨੀ, ਈਰਾਨ 'ਚ ਭਿੰਡੀ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਖੋਰੇਸ਼ ਬਾਦੇਮਜਨ, ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੀ ਗਟ ਕਿਮਚੀ, ਨਾਰਵੇ ਦੀ ਸੈਂਡ ਕੁਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦੀ ਚਾਇਨੀਜ਼ਡ ਮਿਟੇਨ ਕਰੈਬ ਵੀ ਇਸ ਲਿਸਟ 'ਚ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਰਾਜ

ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰਰੂਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਕਮਜੋਰੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੰਮ 'ਚ ਵੀ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਤਣਾਅ, ਆਲਸ ਜਿਹੀਆਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਅਨੀਮੀਆ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2000-2200 ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਤੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਰਿਪੇਅਰਿੰਗ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਸਾਬਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਗਾੜਾ ਦੁੱਧ 'ਕੋਲੋਸਟਰਮ' ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ, ਮਿਨਰਲਜ ਆਦਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ 90 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਫੂਡ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ, ਜੂਸ, ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਘੱਟ ਮਸਾਲਿਆਂ -ਵਾਲੀ ਪੀਸੀ ਦਾਲ, ਖਿਚੜੀ, ਦੁੱਧ-ਦਹੀਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਆਦਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਬਿਸਕੁਟ, ਸੇਬ, ਕੇਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟ, ਆਇਰਨ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਯੁਕਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫੈਟ ਐਨਰਜੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਾਲ, ਰੈੱਡ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਅਨਾਰ, ਜਿਹੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ

20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫੈਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਮਿਨਰਲਜ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਵਧਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3-4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮਕਾਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ 'ਚ ਦਾਲਾਂ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨਜ ਤੇ ਮਿਨਰਲਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ, ਆਰਥਰਾਈਟਸ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ' ਰੋਜ ਦੋ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ

ਪੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਘਰ 'ਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ-ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਆਦਿ।

ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਵੀ ਲੋਕ ਮਹੀਨੇ-ਦੋ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੁਣ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਬਾਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਨਾਂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੇਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਲਈ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਹੀ, ਦਿਲ ਤੇ ਲਿਵਰ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਾਜਰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ

ਗਾਜਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਲਗਭਗ ਸਭ ਥਾਈਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਫਲ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਦ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗਾਜਰ ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਗਾਜਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਗਾਜਰ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ 86.0 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ 0.2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 10.6 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਤੰਤੂ 11:2 ਗ੍ਰਾਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ 3.150 ਆਈਯੂ, ਸਲਫਰ 29.0 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ ਤੱਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਦੂਰ

ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੂਸ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦੇ ਮੁਰੱਬੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ 'ਖ਼ੂਨ ਕਦੇ ਸਫੈਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੇ ਕਣ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਾਜਰ ਦੇ ਜੂਸ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਚ ਕੁਝ ਐਂਟੀ-ਕੈਂਸਰ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ

ਗਾਜਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਈ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ-ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸਰੀਰਕ ਸਕਤੀ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਈ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕਾਪਰ, ਪਾਇਰਿਡਾਕਸੀਨ ਆਦਿ ਤੱਤ ਵੀ ਇਸ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਠੀਆ ਰੋਗ 'ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ

3 ਗਾਜਰ 'ਚ ਕੈਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਮਕ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ।'

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗਠੀਆ ਰੋਗ 'ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ, ਲਿਵਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦਮੰਦ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਪਾਹ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਨੁੱਖੀ ਟਰਾਇਲ ਸ਼ੁਰੂ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (ਏਜੰਸੀ) : ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਿਪਾਹ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਟਰਾਇਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿਪਾਹ-ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟਰਾਇਲ 18 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ 51 ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਟਰਾਇਲ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਟਰਾਇਲ ਨਿਪਾਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਵੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੀਐੱਚਏਡੀਓਐਕਸ-1 ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਕਸਫੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਪਾਹ ਵਾਇਰਸ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਹ 75 ਫੀਸਦੀ ਮਾਮਲਿਆ 'ਚ ਜਾਨਲੇਵਾ : ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਤੇ ਭਾਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ 'ਚ ਕੇਰਲ 'ਚ ਇਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਪਾਹ ਵਾਇਰਸ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ 'ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਲਾਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸੂਰ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖੋਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ 'ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 25 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਤੇ ਸਿੰਗਾਪੁਰ 'ਚ ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਿਪਾਹ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਏ ਬੀ ਸੀ ਜੂਸ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ, ਡਾਈਟਿੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ-ਕੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਏਬੀਸੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਰਅਸਲ ਏਬੀਸੀ ਜੂਸ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਏਬੀਸੀ ਜੂਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਐਪਲ (ਸੇਬ),

ਬੀਟ ਰੂਟ (ਚੁਕੰਦਰ) ਅਤੇ ਕੈਰਟ (ਗਾਜਰ) ਦਾ ਜੂਸ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਨੂੰ ਏਬੀਸੀ ਜੂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੇ ਇੰਨੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੂਸ ਹੋਣਗੇ।

ਸੇਬ, ਚੁਕੰਦਰ ਤੇ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਸੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਆਇਰਨ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਣਿਜ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਹੁੰਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ

ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜੂਸ ਆਕਸੀਡੇਟਿਵ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਨ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ

ਸੇਬ, ਚੁਕੰਦਰ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਫਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਫਾਈਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੂਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਸੁੰਦਰ

ਇਹ ਜੂਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰਾਜ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀ- ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੂਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਦਰ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਇਸ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਵਿਚ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝ ਗਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਪਰਾਧ ਇੰਨਾ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਅਪਰਾਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਬੇਗਾਨਿਆਂ ਦੀ ਹਵਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਗੰਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣ। ਅਕਸਰ ਮਾਪੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

* *ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਕਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।*
* *ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।*
* *ਕਦੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।*
* *ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
* *ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਡਰਦਾ ਹੈ।*
* *ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਖੇਡਦਾ ਹੋਇਆ ਅਚਾਨਕ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧੀਰਜ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ?*
* *ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਓ।*
* *ਆਪਣੇ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਧਿਆਨ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ।*
* *ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।*
* *ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਨਾ ਰਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿਚ ਲਓ। ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।*

ਜੀਵਨ ਜਾਚ — ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ

ਸਮੁੱਚੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਸ਼ਗੂਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਓਨਾ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੁੱਖ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੈਰ ! ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ, ਯਤਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸਰੂਫ ਰੱਖਦੇ ਹਨ/ਬਿਜ਼ੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।'

ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 99% ਲੋਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕਲਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਨ।' ਭਾਵ ਮੌਤ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਵਿਹਲੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤਣਾਓ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਅੜਚਣਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਹੜੇ ਵਿਹਲੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕਲਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਘਾਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਲੋਕ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਇਕਲਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਕਲਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ, ਅੱਜ ਦਾ ਦੌਰ ਮੋਬਾਈਲ ਦਾ ਦੌਰ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ਗੂਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਇਕਲਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵਿਹਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਹਾਂ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਹਲਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਿਹਲਾਪਨ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।' ਇਹਨਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸ਼ਗੂਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਫ਼ੁਰਸਤ ਦੇ ਪਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਪਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਿਹਲਾਪਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਸਲਨ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਕੂਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਵਿਹਲਾਪਨ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਬਚਾਓ ਹੈ।

—ਡਾ.ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ,
ਪਿੱਪਲੀ, ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ

ਜ਼ਰਾ ਹੱਸ ਵੀ ਲਓ

*ਸੋਨੂੰ ਦਰਜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸ 'ਚ ਚੜ੍ਹਿਆ। ਉਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਆਇਆ ਤੇ ਉਹ ਫੋਨ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੋਲਿਆ। ਤੂੰ ਹੱਥ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖ, ਗਲਾ ਮੈਂ ਆ ਕੇ ਕੱਟ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਪੂਰੀ ਬੱਸ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਈ।

*ਮਾਸਟਰ ਗੱਟੂ ਨੂੰ : ਕੁਤਬ ਮੀਨਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
ਗੱਟੂ : ਸਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।
ਮਾਸਟਰ: ਜਾ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਹ।
ਗੱਟੂ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਬੋਲਿਆ, "ਸਰ ਜੀ ਇੱਥੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸ ਰਿਹਾ।"

*ਪਿੰਕੂ : ਡਾਕਟਰ ਸਾਬ੍ਹ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਡਾਕਟਰ: ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।
ਪਿੰਕੂ : ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ।
ਡਾਕਟਰ : ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲੱਗਿਆ ਬੋਰਡ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਹਾਂ।

REHMAT MISSION HUMANITY
KAPURTHALA
(ਲੜਾਈ ਭੁੱਖ ਨਾਲ)
ਨੋਟ - ਅਸੀਂ ਨਾ ਪੈਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰਤਮੰਦ ਘਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਾਂਗੇ।
REHMAT DONATION BOX
ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
M: 62834-90500 85281-12473

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
ਜੀ ਹਾਂ! HP GAS your friendly gas
JUDGE GAS SERVICE
ਸ. ਕੈਨੀ ਜੱਜ
ਸ. ਕਰਮਬੀਰ ਸਿੰਘ (ਕੇ.ਬੀ.)
Mohalla Dhiran Sultanpur Lodhi,Distt. Kaputhala (Pb.)
Tel : 01828-222138, M: 94637-00017 E-mail : judge.sultanpur@gmail.com

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
JOSAN
SANITARY & PAINTS STORE
Tajinder Singh 98557-77769
Harjit Singh 98889-05524
Tajinder Singh
Opp. Civil Hospital, Sultapur Lodhi (Kpt.)
e-mail :rajinder.josan@yahoo.com

UNIQUE GYM
LADIES & GENTS
MONU SHAH 7562800000 | SHALLU SADDI 9814699915
LOHIAN KHAS (Jal.)

ਗੋਰੀ ਹਕੂਮਤ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅੰਦੋਲਨ ਕੂਕਾ ਅੰਦੋਲਨ

1857 ਈ: ਵਾਲੀ ਬਗਾਵਤੀ ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਗੋਰੀ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਕੁਚਲ ਕੇ ਮੁਗਲਾਂ ਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਫਸਤਾ ਵੱਢ ਆਪਣੀ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹੀ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲਈ। ਬਾਬਾ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਨਾਮਧਾਰੀ ਸੰਪ੍ਰਦਾਇ ਨੇ ਤਾਂ ਖ਼ਾਲਸਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਕੇ ਮਰਮਿੱਟਣ ਵਾਲੇ 'ਸੰਤ ਖ਼ਾਲਸਾ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦਾ ਗੌਰਵਮਈ ਇਨਕਲਾਬੀ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ। ਸਮਾਜ ਬਦਲਾਉ ਲਈ ਵਿੱਢੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਮਿਸ਼ਾਲ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਹਕੂਮਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰ ਕੇ ਨਿਰੋਲ ਦੇਸੀ, ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਬਦਲਵੇਂ ਵਰਤਾਰੇ ਸਿਰਜ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤਹਿਰੀਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣਖ, ਇੱਜ਼ਤ, ਆਬਰੂ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਮੁਹਿਮ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਹਕੂਮਤ ਤੇ ਕਾਬਜ਼ਡ ਦੇਸੀ ਰਾਜੇ ਰਾਣਿਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਕਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਦਾ ਡਰ ਭੈਅ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗਾ। ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਹਿਰ ਢਾਹ ਕੇ ਇਸ ਬੇਜੋੜ ਇਨਕਲਾਬੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਕੁਚਲਣ ਦੀਆਂ ਕੁਚਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਜ਼ਾਬਰ ਹਕੂਮਤ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਈ ਉਸ ਨੇ 66 ਨਾਮਧਾਰੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਤੋਪਾਂ ਨਾਲ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। ਤੋਪਾਂ ਵੀ ਗੋਰਿਆਂ ਨੇ ਵਰਤੀਆਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਨਾਭਾ ਦੀਆਂ। 12 ਸਾਲ ਦਾ ਬਾਲਕ ਬਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਐੱਲ. ਕਾਵਨ ਦੀ ਦਾਹੜੀ ਜਾ ਝਪਟਿਆ। ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਲਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵੱਢ ਸੁੱਟਿਆ। ਇਹੋ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਜਲਾਵਤਨ ਕਰ ਰੰਗੂਨ ਭੇਜਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੋਈ। 17-18 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਮਧਾਰੀ ਯੋਧਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋਪਾਂ ਨਾਲ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਕੂਮਤ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੂਝਣ ਵਾਲੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

— ਡਾ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ : ਸਰਦਾਰ ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ

ਸਮਰੱਥ ਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਗੀਤਕਾਰ ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਪਿੰਡ ਵਹਿਣੀਵਾਲ (ਮੋਗਾ) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਸਿਆਟਲ (ਅਮਰੀਕਾ) ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹਨ। 'ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ' ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਚਰਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਿਆਟਲ' ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ' ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਮੇਤ 18 ਕੁ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 80 ਕੁ ਗੀਤ 20 ਕੁ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਇਹ ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਨਮਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਵੱਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ 'ਚੱਲ ਕੇ ਚੁਬਾਰੇ ਵਿੱਚ', 'ਨੈਣਾਂ ਦੇ ਵਣਜਾਰੇ', 'ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹਵੀਂ ਨਾ', 'ਮਮਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ', 'ਰਬੜ ਦਾ ਬਾਵਾ', 'ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹ ਸੰਧੂਰੀ','ਭੰਗੜਾ ਪਾਉਣ ਪੰਜਾਬੀ', 'ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ', 'ਮੱਸਾ ਰੰਗੜ ਬੋਲ ਪਿਆ', 'ਚਲੋ ਰੱਬ ਭਾਲੀਏ', 'ਹੰਬਲਾ ਮਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ', 'ਮਾਵਾਂ ਧੀਆਂ ਜਦ ਬਹਿੰਦੀਆਂ', 'ਬਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਬ', 'ਸੋਨੇ ਦਾ ਬਾਜ਼', 'ਸਿਖ ਰਾਜ' ਆਦਿ।

ਸਿਆਟਲ ਅਮਰੀਕਾ
ਮੋ: 12067340794

ਜਨਮ ਦਿਹਾੜੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ :ਲੇਖ

ਕਲਮ ਤੇ ਤੇਗ ਦੇ ਧਨੀ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ

ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 14 ਮਾਘ ਸੰਮਤ 1739 ਬਿਕਰਮੀ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਪਹੂਵਿੰਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜਿਉਣੀ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਪਿਤਾ ਭਗਤਾ ਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੀਪਾ ਸੀ। ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੀ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਵਾਹੀ ਵੀ ਕੀਤੀ, ਨੇਜ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ, ਚੰਗੇ ਕੱਦ ਕਾਠ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ।

ਜਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਸਾਜਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਚਰਚਾ ਪਿੰਡ-ਪਿੰਡ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਜਦ ਆਪ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਆਪ ਵੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਨਿਵਾਜੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਪਾਸੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੇ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁੱਖੀ, ਅਰਬੀ, ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਾਕੇ ਇੱਕ ਸੁਘੜ ਵਿਦਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਪਾਸੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਸਤਰ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੂਝਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 20- 22 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਇੱਕ ਸੂਝਵਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਸੂਰਬੀਰ ਜੋਧੇ ਬਣ ਗਏ।

ਮੁਕਤਸਰ ਦੀ ਜੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ ਪਹੁੰਚੇ। ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰੀ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਇਸ ਥਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਲਿਖਵਾਉਂਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਵਾਇਆ। ਅੰਤਮ ਰੂਪ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੰਘ ਭਾਈ ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪਹੂਵਿੰਡ ਭੇਜ ਕੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪ ਕਲਮਾਂ, ਸਿਆਹੀ ਅਤੇ ਕਾਗਜ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਬੀੜ ਨੂੰ ਦਮਦਮੇ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੀ ਬੀੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਅਤੇ ਅੱਖ਼ਰਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਬੀੜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ

ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪੂਰਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਸ ਉਪਰ 1716 ਤੋਂ 1726 ਈ. ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀੜਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਤਖ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ।

ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਰਬੀ ਫ਼ਾਰਸੀ ਦੇ ਵੀ ਵਿਦਵਾਨ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਰਜ਼ਮਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਬੀੜ ਸ. ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਗ਼ਦਾਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਜਦ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ 1709 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਆਇਆ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੀ ਸਾਬੋਂ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ ਤੋਂ ਆਣ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿਆਲਕੋਟ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕੇ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਿਹੜਾ ਮੁਹੰਮਦ ਅਮੀਨ ਖਾਂ ਕੋਲ ਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦਯਾਲ ਸਿੰਘ ਤੇ ਨੱਥਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ। ਸੰਨ 1708 ਤੋਂ 1715 ਸੰਨ ਤੱਕ ਆਪ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ।

ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਗੁਰਦਾਸ ਨੰਗਲ (ਨੇੜੇ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਹੀ ਫੌਜਾਂ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕਈ ਸਾਥੀ ਛੱਡ ਗਏ। ਹਵੇਲੀ ਅੰਦਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ 7 ਦਸੰਬਰ ਸੰਨ 1715 ਈ. ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਲਿਜਾ ਕੇ 700 ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

17 ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ 12 ਮਿਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦੇ 12 ਮੁੱਖ ਜਥੇਦਾਰ ਥਾਪੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਸਲ ਸੀ ਸ਼ਹੀਦ ਮਿਸਲ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਮਿਸਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜਥੇਦਾਰ ਥਾਪੇ ਗਏ। ਇਸ ਸਦੀ ਅੰਦਰ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਖੂਬ ਲੁਟਿਆ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਬਹੂ-ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਵੀ ਖਿਲਵਾੜ ਕੀਤਾ। ਮਿਸਲਾਂ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਅਫਗਾਨ ਧਾੜਵੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਲੁਟਿਆ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਵਾਪਿਸ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ।

ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਦੁਰਾਨੀ ਜੋ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੁੱਧ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਆਪਣੇ 1757 ਈ ਦੇ ਹਿਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਹਮਲੇ ਵੇਲੇ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਲਾਹੌਰ ਠਹਿਰਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹਿਆ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਸਮੇਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਜਮਾਲ ਖਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ, ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰ ਨੂੰ ਪੂਰ ਦੇਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਜਦੋਂ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ, ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਦੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਤਾਂ ਆਪ ਦੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਅਸਹਿ ਸੱਟ ਵੱਜੀ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਨਗਰਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਗਰਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗਿਣਤ ਸਿੰਘ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾਵਨ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਲ ਖ਼ਾਲਸਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋ ਗਈ। ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਜੱਥਾ ਮਾਝੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਇਆ। ਤਰਨਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਵਨ ਅਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਲਕੀਰ ਖਿੱਚੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਲਕੀਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੇ, ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਹੀਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਉਹ ਵਾਪਸ ਚਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਰੇ ਸਿੰਘ ਜੈਕਾਰੇ ਗਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲਕੀਰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲੱਗੇ।

ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਤੋਂ 110 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਗੋਹਲਵੜ ਪਿੰਡ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਜਥੇ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਲਈ ਲਲਕਾਰਿਆ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਲਲਕਾਰ ਸਾਹਿਬ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੋਹਲਵੜ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਜਮਾਲ ਖਾਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੋ-ਧਾਰਾ ਖੰਡਾ ਖੜਕਾਉਂਦੇ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੁਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਮਾਲ ਖਾਨ ਅੱਗ ਵਧਿਆ ਤੇ ਬਾਬਾ ਜੀ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਅੱਗੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਵਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਾਂਝੇ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਮੁਗਲ ਕਮਾਂਡਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੌਣ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਘਾਉ ਲੱਗਾ, ਭਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਕਈ ਪਠਾਣ ਤੇ ਅਫਗਾਨ ਮਾਰ ਮੁਕਾਏ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਘਮਸਾਨ ਦੀ ਜੰਗ ਅੰਦਰ ਅਫ਼ਗਾਨ ਜਰਨੈਲਾਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਫਗਾਨੀ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਹੌਸਲੇ ਟੁੱਟ ਗਏ ਤੇ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਰਕਰਮਾਂ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਗਏ।

ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਮੰਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਵਾਨ ਹਾਲ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਥੜ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਝੁਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਥੜ੍ਹੇ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖ ਹੋਏ ਹਨ:

1 ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੈੱਡ ਜਥੇਦਾਰ
2. ਬਾਬਾ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
3. ਬਾਬਾ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
4. ਬਾਬਾ ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
5. ਬਾਬਾ ਲਹਿਣਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
6. ਬਾਬਾ ਰਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
7. ਬਾਬਾ ਗੁਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
8. ਬਾਬਾ ਭਾਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
9. ਬਾਬਾ ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ
10. ਬਾਬਾ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਜਥੇਦਾਰ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਸਿੰਘ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਦਾ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਧਰਮ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਸਾਨ ਬਦਲੇ 13 ਨਵੰਬਰ 1757 ਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਗਏ।

ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਅਸਥਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਰਾਮਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅੱਜਕਲ੍ਹ 'ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦ ਗੰਜ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਜੀ' ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਰਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸੀਸ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਪਾਵਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਉਹ ਦੋ-ਧਾਰਾ ਖੰਡਾ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ਼ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

—ਡਾ. ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੁਮਟਾਲਾ

ਲਾਲੀ ਅੱਪਰਾ ਦੀਆਂ

ਦੋ ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ

ਤੇਰਾ ਚੜਦੇ ਵੱਲ ਹੈ ਸ਼ਹਿਰ ਕੋਈ,
ਮੇਰਾ ਲਹਿੰਦੇ ਵੱਲ ਹੈ ਘਰ ਸੱਜਣਾ !!

ਤੇਰੇ ਝੀਲ ਵਰਗਿਆਂ ਨੈਣਾਂ ਵਿੱਚ,
ਮੈਂ ਡੁੱਬਕੇ ਜਾਵਾਂ ਤਰ ਸੱਜਣਾ !!

ਘਣੇ ਬੱਦਲਾਂ ਜਿਹੇ ਵਾਲ ਤੇਰੇ,
ਕਦੇ ਜਾਣ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਵਰ੍ਹ ਸੱਜਣਾ !!

ਫੁੱਲਾਂ ਨੇ ਮਹਿਕਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ,
ਤੇਰੇ ਹੋਠਾ ਕੋਲੋਂ ਡਰ ਸੱਜਣਾ !!

ਤੈਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਬਿਆਨਣਾ ਸੌਖਾ ਨਾ,
ਹਰਫ਼ ਹਵਾ ਦੇਂ,ਫੜ ਫੜ ਸੱਜਣਾ !!

ਇਸ ਜਿਸਮ ਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਾ ਦੇ ਤੂੰ,
ਸਾਨੂੰ ਛੂਹਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਕਰ ਸੱਜਣਾ !!

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ,
ਪਰ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਤੂੰ ਭਰ ਸੱਜਣਾ !!

ਲਾਲੀ ਤੈਥੋਂ ਸ਼ਾਇਰੀ ਵਾਰ ਦੇਈਏ,
ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਜਰਾ ਤੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸੱਜਣਾ !!

ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖਕੇ, ਐਵੇਂ ਸਾੜਾ ਨਾ ਕਰ !!
ਤੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਜੇ ਪਰ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾੜਾ ਨਾ ਕਰ !!

ਜੇ ਨੀ ਹਿੰਮਤ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦੀ,ਜਵਾਬ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ,
ਵਕਤ ਬੁਰੇ 'ਚ ਗੱਲੀਬਾਤੀਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਭਰ !!

ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਨਾ ਭੁਰ,ਕਈਆਂ ਲਈ ਤੂੰ ਸਹਾਰਾ ਹੈ,
ਜੋ ਆਸ਼ਿਕ ਤੇਰੇ, ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਨਾ ਕਰ !!

ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁੱਕ ਚ ਆਕੇ,ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸਾਕ ਨੀ ਤੋੜੀਦੇ,
ਘਰ ਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਦੇ,ਯੁੱਧ ਅਖਾੜਾ ਨਾ ਕਰ !!

ਹਮ ਜਮਾਤੀ,ਹਮ ਉਮਰ ਦੇ,ਹਲਕੇ ਜਾਪਣ ਜੇ ਲੱਗੇ
ਆਪਣੇ ਰੁਤਵੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਭਾਰਾ ਨਾ ਕਰ !!

— ਲਾਲੀ ਅੱਪਰਾ (ਜਲੰਧਰ)
087278 00720

ਸੱਚੇ ਆਸ਼ਿਕ

ਆਸ਼ਕ ਕਦੋਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਦੇ
ਜਦ ਗਲੀ ਯਾਰ ਦੀ ਜਾਂਦੇ ਹੂ..
ਬੇਝਿਜਕ ਚੜ੍ਹ ਸੂਲ਼ੀ ਜਾਵਣ
ਗੀਤ ਪਿਆਰ ਦੇ ਗਾਂਦੇ ਹੂ...

ਪਾਟੇ ਤਪੜ, ਲੀਰਾਂ ਕੁਰੀ
ਲੈ ਕੇ ਮੌਜ ਮਨਾਂਦੇ ਹੂ...
ਦਿਲ ਰੁੱਖੜੇ ਪਾ ਰੇਸ਼ਮ ਡੋਰੀ
ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪੀਂਘ ਚੜ੍ਹਾਂਦੇ ਹੂ...

ਖ਼ੁਦ ਮਦਮਸਤ ਖ਼ੁਦਾਈ ਵਿੱਚੋਂ
ਪਾਕ ਦੀਦਾਰੇ ਪਾਂਦੇ ਹੂ...
ਪਾਰ ਝਨਾਂ ਰਾਂਝਣ ਦਾ ਠਾਣਾ
ਨਿੱਤ ਜਾ ਸੇਜ਼ ਹੰਢਾਂਦੇ ਹੂ...

ਭਿੰਨੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਇਸ਼ਕ ਸੁਗਾਤਾਂ
ਕਰ ਯਾਦ ਰਹਿਣ ਮੁਸਕਾਂਦੇ ਹੂ...

—ਜਸਪਾਲ ਦੇਸੂਵੀ

ਸਾਈਂ ਭੀਖਣ ਸ਼ਾਹ ਜੀ

ਉਹ ਰੂਹਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ,
ਚਿੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਲਾਇਓ
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'

ਸਾਈਂ ਭੀਖਣ ਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਜੋ
ਅੱਜ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ
ਨਾ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਤੋਂ
ਨਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਲਕੋਇਆ ਹੈ।

ਜਾਗੇ ਭਾਗ ਮਿਹਰ ਹੋ ਗਈ
ਸੁਣ ਗਈ ਅਰਜੋਈ
ਧੰਨ ਧੰਨ ਜੈ ਜੈ ਕਾਰ ਕਰੇਂਦੀ
ਖਲਕਤ ਉਠ ਖਲੋਈ।

ਚੜੀਆਂ ਲਾਲੀਆਂ ਮੁਖੜੇ 'ਤੇ
ਰੱਬ ਸਾਈਂ ਦੇ ਭਾਗ ਜਗਾਇਓ
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'
ਉਹ ਰੂਹਾਂ ਦਰਸ਼ਨ....

ਮੱਕੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਕਰਕੇ
ਜੋ ਨਿਤ ਨਮਾਜ਼ਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ
ਅੱਜ ਪਟਨੇ ਵੱਲ ਸਿਜਦਾ ਕਰਦਾ
ਝੁਕ ਝੁਕ ਕੇ ਉਹ ਖੜ੍ਹਦਾ ਸੀ
ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਚੇਲੇ ਪੁੱਛਦੇ
ਆਪਣੇ ਮੁਰਸ਼ਦ ਤਾਈਂ ਜੀ

ਏਧਰ ਸਿਜਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੀਤਾ
ਦੱਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਈਂ ਜੀ
ਨੂਰ ਖੁਦਾ ਦਾ ਸੁਣ ਲਓ ਸਾਰੇ
ਅੱਜ ਪਟਨੇ ਵਿੱਚ ਆਇਓ
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'
ਉਹ ਰੂਹਾਂ ਦਰਸ਼ਨ...

ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ
ਭੀਖਣ ਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਆਈਆਂ
ਸਭ ਪਾਸੇ ਸੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੇ
ਵਧਾਈਆਂ ਜੀ ਵਧਾਈਆਂ
ਮਾਮਾ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਚੰਦ ਬਾਲਕ ਨੂੰ
ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕ ਲਿਆਏ
ਦੋ ਕੁੱਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ
ਲੈ ਕੇ ਸਾਈਂ ਦਰਸ਼ਨ ਪਾਏ
ਉੱਛਲੇ ਗੋਬਿੰਦ ਕੁੱਜੀਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ
ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥ ਟਿਕਾਇਓ
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'
'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ'

ਉਹ ਰੂਹਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ
ਚਿੱਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਲਾਇਓ

ਪਿੰਡ ਜੰਡੂ ਸਿੰਘਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਦੀ

ਕੁਮਾਰੀ ਸੁਨਾਲੀ ਕੌਲ ਬਣੇ ਜੱਜ

ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੋਗੀ
ਤੇ
ਅਦਾਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵੱਲੋਂ
ਮੁਬਾਬਕਾਂ

ਅਨਮੋਲ ਵਚਨ

ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਦੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਡਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰ, ਜੇਕਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਡਰ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਗੁਨਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰ ਰਹੇਗਾ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਰਹਿਮਤਾਂ ਵਰ੍ਹਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਨਵੀਆਂ ਲੀਹਾਂ ਉਲੀਕੇਗਾ।

— ਰਾਣਾ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਵਿਧਾਇਕ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪ੍ਰੈੱਸ ਜਨਤਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਰਕਾਰੇ ਦਰਬਾਰੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕਾਂ

— ਰਾਣਾ ਇੰਦਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ
ਵਿਧਾਇਕ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸੰਦੇਸ਼

ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਦਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

— ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ
ਵਿਧਾਇਕ ਫਗਵਾੜਾ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪ੍ਰੈੱਸ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਥੰਮ ਹੈ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਵੱਲੋਂ ਕਲਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅੰਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ।

— ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ
ਵਿਧਾਇਕ ਭੁਲੱਥ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਖ਼ਬਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਅਣਗੌਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਦਾਰਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਵੇਗਾ।

— ਬੀਬੀ ਜਾਗੀਰ ਕੌਰ
ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ.

ਸੰਦੇਸ਼

ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣੇਗਾ।

— ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ
ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸੰਦੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

— ਮੰਜੂ ਰਾਣਾ
ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਠੇ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ

— ਕਰਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੇ.ਬੀ
ਉੱਘੇ ਆਗੂ

ਸੰਦੇਸ਼

ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਲਈ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।

—ਕੈਪਟਨ ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਰਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣੇਗਾ।

ਸੰਦੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

— ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ
ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਭੁਲੱਥ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਠੇ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ

— ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੋਰਾ ਗਿੱਲ
ਭਾਜਪਾ ਆਗੂ ਭੁਲੱਥ

ਸੰਦੇਸ਼

ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਲਈ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਰਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਬਨਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਦਿਲੀ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣੇਗਾ।

— ਰੁਪੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸੱਦੀ
ਪੰਚਾਇਤ ਅਫਸਰ ਮੱਖੂ

ਸੰਦੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਆਸ ਹੈ ਅਦਾਰਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

—ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਨ.ਆਰ.ਆਈ. ਸਭਾ, ਪੰਜਾਬ

ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਠੇ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ

— ਸੁਭਾਸ਼ ਗੋਇਲ
M.D. Vaidban Ayurveda

ਸੰਦੇਸ਼

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਦੁੱਗਣੀ ਰਾਤ ਚੌਗਣੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੱਪਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲਮਕਾਰ ਲਈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰੇ ਕਲਮ-ਏ-ਜ਼ੋਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ...!

ਬਲਿਹਾਰ ਸਿੰਘ ਲੇਹਲ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ

ਸੰਦੇਸ਼

ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ (ਰਜਿ:) ਦੇ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ

—ਜੱਗੀ ਲੁਬਾਣਾ
ਸਿਆਟਲ ਯੂ ਐਸ.ਏ.

ਸੰਦੇਸ਼

ਸੱਚੀ ਤੇ ਸੁੱਚੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਲਈ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।

— ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ
ਸ਼ਿਆਟਲ (ਯੂ.ਐਸ.ਏ.)

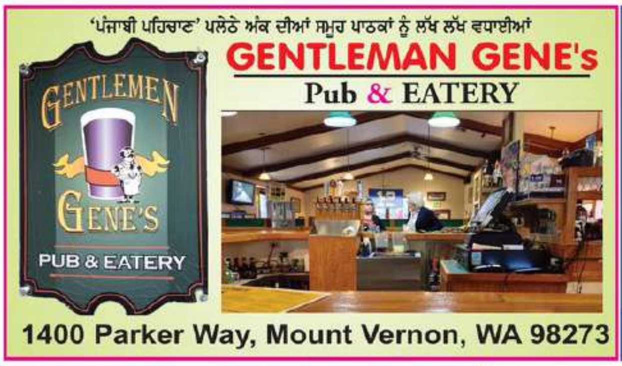
ਸੰਦੇਸ਼

ਅਦਾਰਾ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰੀ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪਲੇਠੇ ਕਦਮ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈਆਂ

— ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੰਜੂ
ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸੰਪਾਦਕ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ'

ਚਰਨਜੀਤ ਜੋਗੀ
ਦੀ ਕਿਤਾਬ
ਹਰਫ਼ ਹੁਲਾਰੇ
ਪਾਠਕ
98729-06272
ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ 'ਚ IPTV ਅਤੇ OTT ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹੈ
ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਚੈਨਲ
LIVE ਪੰਜਾਬੀ
LIVE PUNJABI TV
ਮਸਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ ਮਸਲੇ


'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
GENTLEMAN GENE's
Pub & EATERY
GENTLEMEN
GENE'S
PUB & EATERY
1400 Parker Way, Mount Vernon, WA 98273

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
Handy Andy & Shell
Kamal Preet
Ghanish Kumar
3314 NE 44th St, Vancouver, WA 98663

Happy Republic Day
SATYAM INSTITUTE
SATYAM GROUP OF INSTITUTES, NAKODAR
ADMISSION OPEN 2024-25
FREE STUDY
FOR SC STUDENTS
Approved by AICTE (New Delhi)
Affiliated to I.K. Gujral Punjab Technical University (Kpt.)
FREE transportation to all Students
(Students have to pay scholarship fee to college received by state/central government)
WHY CHOOSE US ?
100% ASSURED PLACEMENT OF STUDENTS. MORE THAN 2500+ STUDENTS ARE PLACED.
MBA
BBA
BCA
B.COM
FASHION DESIGNING
B.SC-MLS
HOTEL MANAGEMENT
BEAUTY & WELLNESS
NANNY
Opposite Allowal Gate, Jalandhar Road, Nakodar
78896-85694, 88729-75557
www.satyaminstitutes.in satyaminstitute2008@gmail.com

ਗਣਤੰਤਰ ਦਿਵਸ ਅਤੇ
'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ
ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
BHALLA TELECOM
ਇਥੇ ਹਰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵੇਚੇ ਅਤੇ ਰਿਪੇਅਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਨਜ਼ਦੀਕ ਤਲਵੰਡੀ ਪੁਲ ਚੌਂਕ
ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ (ਕਪੂਰਥਲਾ)
97815-95000
97815-95555

INDO SWISS INTERNATIONAL CONVENT SCHOOL, NAKODAR
Affiliated to ICSE & ISC New Delhi (PU093)
No.1 School in Nakodar having ISC Classes
ADMISSION OPEN 2024-25
Pre Nursery to XII
Get Up To 50% Discount
in Admission till 31st January, 2024
LIMITED SEATS HURRY UP
ICSE BOARD
Topper Parneet X Class
Exam Result
WHY CHOOSE US ?
No IELTS & TOEFL needed for I.S.C. & I.C.S.E Pass Out
Academic Excellence Learning Beyond Classroom
Overall Holistic Development of Child
Best in Class Infrastructure 100% Board Result X & XII
FOR ADMISSION: +91-9988854358
Opp. Allowal Gate, Jalandhar Road, Nakodar
Website : www.indoswiss.co.in

'ਪੰਜਾਬੀ ਪਹਿਚਾਣ' ਪਲੇਠੇ ਅੰਕ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
ਜੋਸਨ ਗਲਾਸ ਹਾਊਸ
ਇਥੇ ਟਫਨ ਗਲਾਸ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ, ਇਚਿੰਗ, ਅਤੇ ਕੰਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਨੇੜੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ
ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ
ਮੋ: 81467-52828, 94632-53842

Waheguru Academy
WAHEGURU ACADEMY
IELTS | UKVI | PTE | SPOKEN
Opp. bus stand, Sultanpur Lodhi
E-mail : waheguruacademy50@gmail.com
CALL US NOW 087279 54216