ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ
SANJHI SOCH
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰ
ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਸੋਚ 'ਤੇ ਪਹਿਰਾ

VOL-13 ISSUE 2461 | 11 May, 2026 Monday | www.sanjhisoch.com | ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ★ ਪੰਜਾਬ ★ ਹਿਮਾਚਲ ★ ਹਰਿਆਣਾ ★ ਦੇਸ ਦੁਨੀਆਂ | +1 (209) 303-1260

ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਅਖ਼ਬਾਰ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ +91 81463 20009
ਪਟਿਆਲਾ +91 79735 07533

DOWNLOAD THE APP
NOW AVAILABLE ON
24x7
LIVE STREAMING
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਟੀ ਵੀ Mobile App 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਜਰਮਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ

ਬਰਲਿਨ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਜਰਮਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼ ਐਮਵੀ ਹੋਂਡੀਅਸ ਤੋਂ ਕੱਢ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਰਮਨ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਏਆਰਡੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਿਊਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਟੈਗੇਸਚੌ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਇਕ ਨਿਊਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਦੇ ਆਇੰਡਹੋਵਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਕਫਰਟ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਿਆ ਗਿਆ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਯਾਤਰੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਚੈਰੀਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਚਾਰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ 65 ਸਾਲਾ ਜਰਮਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡੁਸੇਲਡੋਰਫ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼ ਐਮਵੀ ਹੋਂਡੀਅਸ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਵੀਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ।

ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਸਥਾਨਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (ਐਨਐਚਐਸ) ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਮੂਹ "ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸੈਟਿੰਗ" ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਰ 42 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੰਯੁਕਤ ਖੋਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਟੀਮ ਨੇ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਸਮਾਪਤ

ਜਕਾਰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਏਜੰਸੀ (ਬੀਐਨਪੀਬੀ) ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਖੋਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ (ਐਸਏਆਰ) ਟੀਮ ਨੇ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਊਂਟ ਡੁਕੋਨੋ ਵਿਸਫੋਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ। ਬੀਐਨਪੀਬੀ ਆਫ਼ਤ ਡੇਟਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਬਦੁਲ ਮੁਹਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਪਤਾ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਲੱਭ ਲਏ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਐਸਏਆਰ ਟੀਮ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ ਸੀ।

ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖ਼ਬਰ ਏਜੰਸੀ ਅੰਤਾਰਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, "ਦੂਜੇ ਦੋ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਪਤਾ ਐਲਾਨੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ," ਮੁਹਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ 30 ਅਤੇ 27 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਾਊਂਟ ਡੁਕੋਨੋ ਵਿਸਫੋਟ ਕਾਰਨ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋਈ, ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਟੋਬੇਲੋ ਖੇਤਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਤਿੰਨ ਮੌਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 15 ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਏ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਨ, ਅਤੇ ਅੱਠ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ ਨਾਗਰਿਕ ਸਨ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ 7:40 ਵਜੇ ਮਾਊਂਟ ਡੁਕੋਨੋ ਫਟਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਸੁਆਹ ਦਾ ਇੱਕ ਥੰਮ੍ਹ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਿਆ।

Jaspreet Singh
Attorney-At-Law
Loan Modification
Bankruptcy, Immigration, Political Asylum, Deportation, Defense, Citizenship, L-1, H-1, Family Law, Divorce
Fremont:
44790 S, GRIMMER BLVD #204, FREMONT, CA 94538
Phone: 510-657-6444, Fax: 510-657-6443
Fresno:
4491 W, Shaw Ave. Suit No. 3008 (Near Costco), Fresno, CA 93722
Phone: 599-271-5511

RE/MAX EXECUTIVE
ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
Kirandeep Kaur
Realtor ®
Contact : Cell (209) 550-1704
220 - A Standiford Ave, Modesto, CA 95350, kkaur@mycvre.com
EACH OFFICE IS INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

Space availabe for Ad
Contact #
+1 (209) 303-1260

Law Offices of
Ashwani K.Bhakhri
1299 Bayshore Hwy Suite 208
Burlingame, CA 94010
ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਵਰਕਰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
(650) 685-6334
(916) 379-9700
(209) 666-4220
Ashwani Kumar Bhakhri
Attorney at Law
www.bhakhrilawfirm.us
bhakhrilawfirm@gmail.com

LAMBA VIDEO
★ Weddings ★ Birthdays ★ Photo Shoots
HD Quality
Wedding Videos
Pre Wedding Shoots
Packages fit to your budget
Contact: Barjesh 209-541-0641
Email: lambavideoproduction@yahoo.com

Space availabe for Ad
Contact #
+1 (209) 303-1260

THE JRP GROUP
A Tradition of Real Estate Excellence
SERVING CALIFORNIA FOR RESIDENTIAL REAL ESTATE NEEDS
ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Simranveer Singh
Realtor
The JRP Group
Ph: (414) 551-0530
DRE #02114137

Pal Films Production
All Your Photo/Videography & Post Production needs Under One Roof
Music Video | Pre Shoots | Weddings | Birthdays
Graduations | Stage Shows Or Any Kind Of Events
Customize Photobooks (upto 6 feet)
Video Editing VFX/DI/CC & Much More....
Full Photo & Videography studio with Green Screen/Blue Screen
(925) 489-3400, (341) 356-1517
palfilms925@gmail.com
www.thepalfilms.com

JRP REALTY GROUP

A TRADITION OF REAL ESTATE EXCELLENCE

SERVING CALIFORNIA FOR COMMERCIAL REAL ESTATE NEEDS

Specializing in all Types of Commercial Proprtries

Gas Stations, Apartments, Commercial Buildings, Liquor stores and Land

CALL TODAY TO BUY/SELL YOUR REAL ESTATE/ BUSINESS

Jaswant S.Pannu
Office: 209-900-1994
Cell: 408-340-0157
jaswantpannu@yahoo.com

Raman Singh
Cell: 209-605-6500
Office: 209-213-5811
BRE #10889002

We provide the best in class evaluation for your real estate/business to maximize the profits for you

We do commercial loans for businesses, gas stations, lands and commercial properties

For more properties or business, contact us.

LOVEPREET KAUR
NMLS #1473924
Office: 209-900-1994
209-497-4588
lkaur@lendingassets.com

24 ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ Pre-Approvals ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

LENDINGASSETS

Elevating Your Mortgage Experience

Home Loan ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਨ

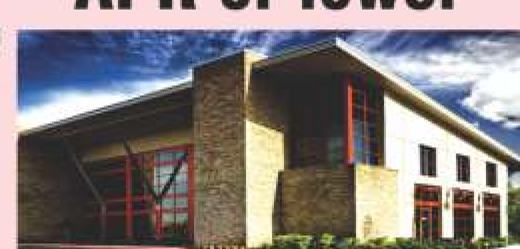
- ★ Minimun credit score 580
- ★ Short sales/Foreclosures/Bankruptcy No problem
- ★ FHA, conventional and ARM loans
- ★ Hard Money Loans
- ★ Second Mortgage
- ★ High Balance and Jumbo loans
- ★ "Second Mortgage" with Equity line of Credit
- ★ Refinance
- ★ Refinance/Cash out ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

- ★ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਨ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ★ ਅਸੀਂ Homes, Condos, Duplexes, Triplexes ਅਤੇ Fourplexes 'ਤੇ ਲੋਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਪ੍ਰੀ ਅਪਰੂਵਲ ਜਾਂ ਰੀ-ਫਾਈਨਾਂਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ

Refinance @2.75% APR or lower



Apply online at www.lendingassets.com and check out the live lowest rates on our website

NAV INDIAN MERCHANDISE
GROCERY STORE
3230 MITCHELL ROAD, STE, C, CERES, CA 95307
ਇੱਥੇ ਪੱਗਾਂ, ਜਵੈਲਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਫੋਟੋਆਂ, ਰੁਮਾਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਪੂਜਾ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਦਾਲਾਂ, ਨਮਕੀਨ, ਇੰਡੀਅਨ ਮੇਡ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬਿਸਕੁਟ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇੰਡੀਅਨ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਤੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ।
ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ
ਇੱਕ ਵਾਰ Visit ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।
Ria
MONEY TRANSFER
INDIA
ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਲਈ
RIA MONEY TRANSFER ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
Contact Number
+1 (209) 537-5702

ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ
SANJHI SOCH

www.sanjhisoch.com
PATTRON: HARJIT BASI
MANAGEMENT

PRESIDENT & CHIEF EDITOR
BOOTA SINGH BASI

SUB EDITOR (CHICAGO, IL OFFICE)
LOVJYOT VIRDI

GENERAL MANAGER
RAVINDER SINGH DHILLON

RESIDENT EDITOR (INDIA)
DR. RAJINDER RIKHI

DISCLAIMER

ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਛਪੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਛਪੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਦਾਰਾ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

DISPUTES ARE SUBJECT TO SUPERIOR COURTS OF STANISLAUS COUNTY OF CALIFORNIA, USA

SANJHI SOCH
DAILY NEWSPAPER
2601 Oakdale Road,
Suite H2-167 Modesto,
CA 95355 USA
Cell: (209) 303-1260
Email: info@sanjhisoch.com
Visit at: www.sanjhisoch.com

ਕਿਉਂ 2026 ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਔਰਤ ਸੰਭਾਲੇ ਘਰ, ਮਰਦ ਦੁਨੀਆ ਵਾਲੀ ਹੈ?

2026 ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਧਾਰਨਾ ਜਿੰਦਾ ਹੈ, ਔਰਤ ਦੀ ਅਸਲੀ ਥਾਂ ਘਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਰਾਇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ, ਆਰਥਿਕ ਡਰ, ਅਤੇ ਮਰਦਾਨਗੀ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮਝ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਧਰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ 2026 ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਕੇ "ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲਾ ਵਿਕਾਸ" ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਘਰ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਔਰਤ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਨਾਗਰਿਕ ਔਰਤ।

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਕਮਾਉਣਾ, ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਆਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀ ਲਈ ਸਬਰ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਬੁਨਿਆਦ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੋਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਘਰ ਸੰਭਾਲੇ, ਮਰਦ ਦੁਨੀਆ।

ਪੇਂਡੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੱਲਕੇ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮਰਦਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਵਾਇਤ, ਜਾਤੀ ਦਬਾਅ, ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਇੱਜ਼ਤ ਇਕੱਠੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਡਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਕਮਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਖ਼ਰੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ, ਉਹਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁਣ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ, ਕਮਾਈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੁੱਦਾ ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਗਈ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਹਰ ਰਹੀ, ਇਹ ਸਭ "ਸੰਸਕਾਰ" ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਤੋਲਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਛਵੀ ਦਾ ਭਾਰ ਢੋਣ ਵਾਲੀ ਦੇਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ, ਮਰਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਰਦ ਹੋਰ ਮਰਦਾਂ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਂਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਧੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਕਮਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੇਤ੍ਰਿਤਵ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਹੀਣਤਾਂ-ਬੇਇਜੱਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਅਧਿਆਪਕ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਸਰਪੰਚ ਜਾਂ ਨੇਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਰਦ ਇਸਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਦਰਜੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਰ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਨਚਰਿਆ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਆਮਦਨ, ਬਚਤ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਗੈਸ, ਘਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਔਰਤ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। 2026 ਤੱਕ ਸਵੈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੇ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਲੱਖਪਤੀ ਦੀਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਮੁੱਢਲਾ ਟੀਚਾ 2 ਕਰੋੜ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ 1 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਈ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮਈ 2026 ਤੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਦਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ "ਲਖਪਤੀ ਦੀਦੀਆਂ" ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ, ਸਨਮਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਸਾ ਘਰ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਦਰਾ ਯੋਜਨਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਗਿਰਵੀ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਕਰਜ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 2026 ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਉਦਯਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਈ। ਸਟੈਂਡ ਅੱਪ ਇੰਡੀਆਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ10 ਲੱਖ ਤੋਂ 1 ਕਰੋੜ ਤੱਕ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਔਰਤ ਉਦਯਮਿਤਾ ਨੂੰ ਵੜਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਹਿਲਾਂ ਕੇ ਹਾਟ ਰਾਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਲਾ ਸਨਮਾਨ ਬੱਚਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੇ ਬਚਤ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸੋਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤੀ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਟ ਬਚਾਉ, ਬੇਟ ਪੜ੍ਹਾਉ ਨੇ ਕਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦਾਖ਼ਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕੁੜੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ "ਇਹ ਤਾਂ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਹੈ" ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਕੰਨਿਆ ਸਮ੍ਰਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਬਚਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਲਈ ਖਾਤਾ, ਕਰ-ਮੁਕਤ ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਰਕਮ, ਇਹ ਸਭ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 2026 ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਗਰੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 50,000 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੀ ਸਟਾਈਪੈਂਡ ਮਦਦ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਵੀ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਧੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੁਣ ਘਰ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਿਰਫ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਉੱਜਵਲਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ 10 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀ ਜੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਲੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਪੀ ਐ ਏ ਵਾਈ ਯੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਘਰ-ਮਾਲਕੀ ਹੱਕ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀ ਐ ਏ ਵਾਈ-ਜੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਨਾਮ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਨੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਪੁਰਸ਼ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਨ ਇੰਦਰਧਨੁਸ਼ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 181 ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਦਮ ਟਿਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸਰਪੰਚ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੰਰਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਦੀ ਹੈ

ਪਿੰਡ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦਾ ਉੱਪਰ ਆਉਣਾ ਅਕਸਰ ਮਰਦ-ਕੇਂਦਰਿਤਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧ ਸਿਰਫ ਚੋਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੌਕਸੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਕਾਗਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਰਪੰਚ ਔਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਤੀ ਜਾਂ ਭਰਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਨਜ਼ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੱਕ ਵੀ, ਅਤੇ ਅਣਗੌਲ ਵੀ। ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਇੱਕ ਸੱਚ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਸਰਪੰਚੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਔਰਤ ਦੀ ਕਮਾਈ, ਜਨਤਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਖੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਅੱਗੇ ਆ ਗਈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

2023 ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋਇਆ ਨਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੰਦਨ ਅਧਿਨੀਯਮ ਲੋਕ ਸਭਾ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਰਾਖਵਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2026 ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਲਾਗੂ ਪ੍ਰਕਿਰਆ ਜਨਗਣਨਾ ਅਤੇ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਪੁਨਰਸੰਰਚਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ 2029 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਦਿਖਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਂਦੀ, ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦਾ ਘਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਧੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

2026 ਦਾ ਭਾਰਤ ਦੋ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਉਸਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹ ਰਾਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

Information in Public Interest

To listen to Dr.Gurdip Singh Sandhu health education lecture series, go to https://youtu.be/-DUhK3cACEU, Sabrangstation.com ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰੇਡੀਓ ਸਭਰੰਗ ਰੇਡੀਓ ਪਰਵਾਜ ਯੂਟਿਊਬ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਉੱਪਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰੇਡੀਓ ਪੰਜਾਬ 1310 AM ਸ਼ਾਮ 3.35 ਤੋਂ 3.55 ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 4.35 ਤੋਂ 4.55 ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਟੀਵੀ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ।

Contact:(408) 687-1899, (925) 587-1148

ਜਿੱਥੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ

ਆਓ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 9:15 ਤੋਂ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਪਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਲੋਂ 11 ਮਈ ਤੋਂ 17 ਮਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮ 7:30 ਤੋਂ 8:45 ਵਜੇ ਤੱਕ ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12:15 ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

- ਜੇਠ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੰਗਰਾਂਦ 15 ਮਈ ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਜਾਵੇਗੀ -

- ਪ੍ਰਿਥਮ ਗੱਤਕਾ ਮੁਕਾਬਲਾ 23 ਮਈ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਹੋਵੇਗਾ -

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ

ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਸ੍ਰੀਨਗਰ ਵਾਲੇ) 27 ਮਈ ਤੋਂ 30 ਮਈ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮ 7:30 ਤੋਂ 8:30 ਵਜੇ ਤੱਕ 31 ਮਈ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰਸਭਿੰਨਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਗੇ

Address : 3636 Gurdwara Ave, San Jose, CA, 95148
www.sanjosegurdwara.com | (408) 274-9373

ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਾਨ ਦੀ ਬੁਖਲਾਹਟ ਦਾ ਸਬੂਤ : ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਧੈਰਿਆ ਮਹਿਰਾ

ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਤੰਕੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਵੀ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਧਮਾਕਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਚੋਣ ਰਣਨੀਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੋਸ਼ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਭਾਜਪਾ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗ਼ਲਤ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨੋਟਿਸ ਲੈਂਦਿਆਂ ਪਲਟਵਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੱਤ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਰਟੀ ਛੱਡ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਬੁਖਲਾਹਟ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਆਸੀ ਰੰਗਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਪ੍ਰੋ. ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਦੇਸ਼-ਭਗਤੀ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ-ਵਿਵਸਥਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਨਾਕਾਮੀ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਿਆਸੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਗ ਅਲਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੋਲ ਭਾਜਪਾ ਆਗੂਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਣ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ। ਕੇਵਲ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਰੋਧੀਆਂ 'ਤੇ ਝੂਠੇ ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਭੱਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਫ਼ਿਰਕੂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੇ ਧ੍ਰੁਵੀਕਰਨ ਦੀ ਆੜ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਿਆਂ ਅਹੁਦਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਡੀਜੀਪੀ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਖ਼ੁਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਆਈਐਸਆਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮਰਥਕ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ "ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ" ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮੌਕੇ ਖਲਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਲਿਬਰੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਕ ਤਰਫ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਆਈਐਸਆਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੌਜੀ ਮੁਖੀ ਅਸੀਮ ਮੁਨੀਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਭਾਰਤ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਕਸੀ ਜੰਗ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਉਪ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇਸ਼ਾਕ ਡਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਹਬਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ਼ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਰਾਣਾ ਸਨਾਉੱਲਾਹ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਡੈਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਾਜਪਾ 'ਤੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਹਰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਾਜਪਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ, ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੌਣ ਲਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਖ਼ੁਦ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੋਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਵਾਰ, ਗੈਂਗਸਟਰ-ਆਤੰਕੀ ਗੱਠਜੋੜ, ਡਰੋਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਤਾਕਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਬੂਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਲ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਤੇ ਭਟਕਾਉਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਤੰਕੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੋਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ ਅਤੇ ਸਰਹਾਲੀ ਥਾਣੇ 'ਤੇ ਆਰਪੀਜੀ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਪੁਲਿਸ ਥਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਬੰਬ ਹਮਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਰਹੱਦੀ ਪੁਲਿਸ ਚੌਕੀਆਂ 'ਤੇ ਤੈਨਾਤ ਪੁਲਿਸ ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਦੋਸ਼ਾਰੋਪਣ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਖ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀ, ਖ਼ੁਫ਼ੀਆ ਤੰਤਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ-ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇੱਕਜੁੱਟ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਖੀਰ 'ਚ ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਧਮਾਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿਆਸਤ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਨ । ਆਈਐਸਆਈ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਾਨ ਦੀ ਬੁਖਲਾਹਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਹੁਣ ਭਾਜਪਾ 'ਤੇ ਝੂਠੇ ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ । ਧਮਾਕਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼, ਪਰ ਮਾਨ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਭਾਜਪਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?

ਮਿਆਂਮਾਰ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨੇ ਉਗਲਿਆ ਵੱਡਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ: ਮੋਗੋਕ 'ਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਰਤਨ

ਮਿਆਂਮਾਰ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਮਿਆਂਮਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਬੰਬਾਂ ਅਤੇ ਬਾਰੂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਥੇ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ 'ਲਾਲ ਹੀਰਾ' (ਰੂਬੀ) ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਮਿਆਂਮਾਰ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਬੀ ਖੋਜ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਲਿਆ ਹੈ। ਮਿਆਂਮਾਰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਰੂਬੀ ਖੋਜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੂਬੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 11,000 ਕੈਰੇਟ (2.2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਇਹ ਰੂਬੀ ਉੱਪਰੀ ਮਾਂਡਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੋਗੋਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੋਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਕੀਮਤੀ ਰਤਨਾਂ ਦੀ ਮਾਈਨਿੰਗ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਇੱਥੇ ਭਾਰੀ ਲੜਾਈ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਗਲੋਬਲ ਨਿਊ ਲਾਈਟ ਆਫ਼ ਮਿਆਂਮਾਰ' ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਨਵੇਂ ਮਿਲੇ ਕੱਚੇ ਰੂਬੀ ਦੀ ਖੋਜ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ, ਰਵਾਇਤੀ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 1996 ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ 21,450 ਕੈਰੇਟ ਦੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਮਣੀ-ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗ੍ਰੇਡ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ, ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਹੈ।

ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ ਦਾ 110ਵਾਂ ਦਿਨ: ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ 537 ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ: 248 ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ 'ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ' ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ 110ਵੇਂ ਦਿਨ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅੱਜ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੈਪ ਕੀਤੇ 537 ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ "ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਤੇ ਵਾਰ"- ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਗੈਂਗਸਟਰ ਮੁਕਤ ਸੂਬਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਜੰਗ ਹੈ, ਜੋ 20 ਜਨਵਰੀ, 2026 ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ (ਡੀਜੀਪੀ) ਪੰਜਾਬ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਐਂਟੀ-ਗੈਂਗਸਟਰ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ (ਏਜੀਟੀਐਫ) ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

110ਵੇਂ ਦਿਨ, ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਛੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਮੇਤ 248 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਲ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 27,098 ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 94 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਇਹਤਿਆਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 28 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਫਤੀਸ਼ ਅਤੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ 11 ਭਗੌੜੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਐਂਟੀ ਗੈਂਗਸਟਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 93946-93946 ਰਾਹੀਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਹ /ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਮੁਹਿੰਮ "ਯੁੱਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ" ਨੂੰ 435ਵੇਂ ਦਿਨ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਅੱਜ 67 ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ 7.8 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ, 581 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ/ਕੈਪਸੂਲ ਅਤੇ 12,200 ਰੁਪਏ ਦੀ ਡਰੱਗ ਮਨੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰਫ 434 ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 63,385 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅੱਜ ਨੌਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

CENTRAL VALLEY
FIRST.
VIN
KRUTTIVENTI
FOR CONGRESS
★ WIN ★
WITH VIN
ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਵਿਨ ਕਰੁੱਤੀਵੈਂਟੀ ਹੈ- ਇੱਕ ਵਪਾਰੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਸਿਰਜਣਹਾਰ, ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਨਹੀਂ. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਬਣਾਉਣ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਿਤਾਈ ਹੈ.
ਮੈਂ ਕਾਂਗਰਸ ਲਈ ਚੋਣ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਲੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ. ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਖਰਚੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ. ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ - ਬਹਾਨੇ ਨਹੀਂ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ:
★ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਾਂਗੇ — ਖਰਚੇ ਘਟਾਵਾਂਗੇ!
★ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਾਵਾਂਗੇ — ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਾਂਗ ਚਲਾਵਾਂਗੇ
★ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ — ਗੈਂਗਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਾਂਗੇ
★ ਸਰਹੱਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਾਂਗੇ — ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਾਂਗੇ
★ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾਂਗੇ — ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਘਟਾਵਾਂਗੇ
ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟਿੰਗ ਖੇਡਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ. ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜੀਏ ਜੋ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਲੀ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ D.C. ਦੇ ਡਰਾਮੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
VIN
KRUTTIVENTI
FOR CONGRESS
COMMON SENSE.
AFFORDABLE LIVING.
SAFE COMMUNITIES.
ACCOUNTABILITY.
Businessman. Job Creator. Proven Leader.
LEARN MORE AT
VIN4CONGRESS.COM
com/vin4congress
@vin4congress
PAID FOR BY VIN KRUTTIVENTI FOR CONGRESS CA-13

RAKHI ISRANI
Democrat for U.S. Congress

ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ
ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਜੋ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੜਨ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਲਈ ਚੋਣ ਲੜ ਰਹੀ ਹਾਂ

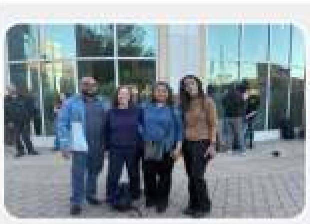
ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ
ਰਾਖੀ ਇਸ ਲਈ ਲੜੇਗੀ :

- ਪੂਰਬੀ ਖਾੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਬਣਾਓ
- ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਮੰਗੋ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰੇ
- ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਬਚਾਓ
- Snap ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਫੰਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰੋ

www.RakhiForCongress.com 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਰਾਖੀ ਇਸਰਾਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਧੀ ਹੈ ਜੋ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਈ ਸੀ।

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ।
ਰਾਖੀ ਨੇ ਇੱਕ ਈਸਟ ਬੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਧੀ
ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।



ਇੱਕ ਵਕੀਲ, ਸਿੱਖਿਅਕ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਆਗੂ, ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਜਿਸਨੇ ਈਸਟ ਬੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 20 ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹਨ, ਰਾਖੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਛੂਹਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਲਈ ਚੋਣ ਲੜ ਰਹੀ ਹੈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ।

Learn more at www.RakhiForCongress.com

ONLY WAY TO GROW YOUR BUSINESS FASTER

BNG
(Business Network Gateway)

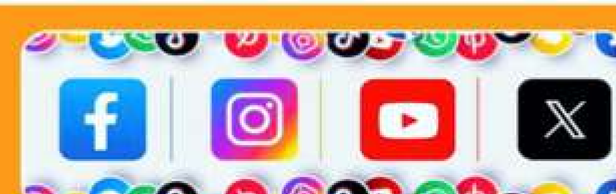
We work for you to
Boost Your Business

VIDEO ADVERTISEMENTS
We make professional video advertisements for your business in Punjabi, Hindi & English

POSTERS DESIGN
We design flyers, Posters and Post Cards to promote your business

BUSINESS CARD DESIGN
WE DESIGN YOUR BUSINESS CARD

SOCIAL MEDIA HANDLERS
We can manage your Business social media handlers Facebook, instagram & YouTube



24/7 TECH SUPPORT
We provide 24/7 tech support

For more information call
Boota Singh Basi +1 (209) 303-1260

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਫੇਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਗੱਲਬਾਤ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਲ ਸਟਰੀਟ ਜਰਨਲ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚੋਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਖਰੜੇ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ 14-ਨੁਕਾਤੀ ਖਰੜੇ ਵਿੱਚ ਈਰਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਹੋਰਮੁਜ਼ ਜਲਡਮਰੂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਦੇ ਅਮੀਰ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਈਰਾਨ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੰਗਬੰਦੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਲ ਜਜ਼ੀਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਈਰਾਨ ਨੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਮੀਰ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਈਰਾਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰ 11-12 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਵਿਚੋਲਗੀ ਹੇਠ ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। 21 ਘੰਟੇ ਗੱਲਬਾਤ ਚੱਲਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਸੀ।ਈਰਾਨੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਅੱਬਾਸ ਅਰਾਘਚੀ 24 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੌਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜਦੂਤ, ਸਟੀਵ ਵਿਟਕੌਫ ਅਤੇ ਜਵਾਈ, ਜੈਰੇਡ ਕੁਸ਼ਨਰ ਦੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੁੜ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਸੀ।

ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ
ਹੁਣ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨ!

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਰਾਜਧਾਨੀ ਦੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ, ਹਾਈ-ਟੈਕ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।ਇਸ ਦਾ ਐਲਾਨ ਖ਼ੁਦ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰੇਖਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਟਵਿੱਟਰ (ਐਕਸ) ਹੈਂਡਲ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਹੁਣ "ਸਮਾਰਟ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ" 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਸਗੋਂ ਚਲਾਨ ਕੱਟੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਲੈਣ। ਹੁਣ ਚਲਾਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੈਂਡਿੰਗ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਾਹਨ ਮਾਲਕ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਲਾਨ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ 45 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਇਸ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਪੈਂਡਿੰਗ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਸ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ, ਤਾਂ ਮਾਮਲਾ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਦੰਡਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਵੀਂ ਵਿਵਸਥਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਿਯਮ ਤੋੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਣਕ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਨੇ 122 ਲੱਖ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਪਾਰ
29000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਐਮਐਸਪੀ ਸਿੱਧੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਟਰਾਂਸਫ਼ਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਖੁਰਾਕ, ਸਿਵਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੁਖਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਸਦਕਾ ਕਣਕ ਦੇ ਖਰੀਦ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਣਕ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਦੋਵਾਂ ਪੱਖੋਂ ਟੀਚਾ ਸਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ, ਸਿਵਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੰਤਰੀ ਲਾਲ ਚੰਦ ਕਟਾਰੂਚੱਕ ਦੀ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ 122 ਲੱਖ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਪਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਰੀਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਗੜੇਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੁੱਲ 122.73 ਲੱਖ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਕਣਕ ਦੀ ਆਮਦ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 122.23 ਲੱਖ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਕਣਕ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 7 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ 29000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ ਮੁੱਲ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਖਰੀਦ ਸੀਜ਼ਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, 1897 ਖਰੀਦ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 986 ਅਸਥਾਈ ਯਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਪੁਖਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੰਡੋ ਅਮਰੀਕਨ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੇ ਏਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਪੀਟਸ
ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਖੇ ਗਦਰੀ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਚ ਮੇਲਾ ਕਰਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮੀਟਿੰਗ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਇੰਡੋ ਅਮਰੀਕਨ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੇ ਏਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਪੀਟਸ ਕੈਲਫੋਰਨੀਆ ਵਿਖੇ ਗਦਰੀ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਚ ਮੇਲਾ ਕਰਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮੀਟਿੰਗ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ, ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੁਮਾਰ ਹੈਵਰਡ, ਨਰਿੰਦਰ ਸੁੱਜੋ, ਬਲਬੀਰ ਜੋਹਲ, ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ,ਸਾਥੀ ਹਰਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਆਦਿ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਅਜੋਕੇ ਪੰਜਾਬ ਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਜਲਦ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਮੇਲੇ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਗਈ। ਜੋ ਵੀ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਾਰੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਸਮਰੱਥ ਰਹੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।

RED CHILLI INDIAN
FOOD TRUCK
ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੰਡੀਅਨ STARTERS ਤੇ MAIN COURSE
VEG | NON -VEG
ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਖਾਣਾ, ਵਾਜਬ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ
BOOK US FOR
WEDDINGS
BIRTHDAY PARTIES
CORPORATE EVENTS
BACKYARD PARTIES
RED CHILLI INDIAN
FOOD TRUCK
ਸਾਡਾ ਟਰੱਕ
99 highway ਤੋਂ
Lander Avenue ਤੇ
ਨਿਕਲ ਕੇ ਲੱਗਦੇ ਸਾਰ ਹੀ
ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਹੈ
RED CHILLI INDIAN FOOD TRUCK
ਅਸੀ ਟਿਫਨ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
DELIVERY Available
Call TO Order : (209) 216-8169
A Kaur 2340 Lander Ave Turlock, CA 95280

SUNSHINE AUTO CARE INC
WE REPAIR ALL"
AUTO • DIESEL TRUCKS • TRAILERS
All Makes & Models
FULL SERVICE AUTO & DIESEL REPAIR
Engine Diagnostics
Brake Service
Engine Diagnostics
Brake Service
Suspension & Steering
Diesel Truck Repair
Trailer Repair
Reliable • Professional • Fast Service
1003 MOFFAT BLVD.• MANTECA, CA 95336
209-239-1551

SERVPRO
OF TRACY
Cleaning. Restoration. Construction.
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮ California ਦੇ Environmental, Restoration Standards ਅਤੇ Insurance Guidlines ਦੀ Compliance ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਅਸੀਂ Insurance Companies ਦੇ National Account 'ਤੇ ਹਾਂ
ਅੱਗ ਲੱਗਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ Mold ਨਾਲ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ | ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਈ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦੀ Insurance ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਕੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
Before
After
• ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ
• ਕਾਰਪੇਟ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਸੁਕਾਉਣਾ
• ਛੱਤ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਦੀ ਉੱਲੀ (Mold) ਹਟਾਉਣਾ
• Insurance ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਕਲੇਮ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
Before
After
ਅਸੀਂ Mt.House, Tracy, Lathrop, Stockton, Manteca, Ripon, Modesto, Ceres ਅਤੇ Turlock ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
2275 N Mac Arthur Dr Tracy, CA 95376
CONTACT FOR MORE INFORMATION
DEEPINDER MAHAL
President
Office (209) 834-0200
Cell (408) 963-7702

ਯੂਪੀਐਸਸੀ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਸ਼ਸ਼ੀ ਰੰਜਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ: ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ "ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਗਜ਼ਟੀਅਰ" ਦੱਸਿਆ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਸੀਨੀਅਰ ਆਈਏਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਸਰਵਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਯੂਪੀਐਸਸੀ) ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਸ਼ਸ਼ੀ ਰੰਜਨ ਕੁਮਾਰ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਉੱਘੇ ਲੇਖਕ ਵੀ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾ, "ਦ ਡਿਕਲਾਈਨ ਆਫ਼ ਹਿੰਦੂ ਸੀਵੀਲਾਈਜੇਸ਼ਨ" ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਈਨਿੰਗ ਈਵੈਂਟ ਲਈ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਆਏ। ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਯੂਪੀਐਸਸੀ ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਉੱਘੇ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੁਨੀਸ਼ ਜਿੰਦਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਕੀਆਂ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ, ਮੁਨੀਸ਼ ਜਿੰਦਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਿਤਾਬ 'ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬ' ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਯੂਪੀਐਸਸੀ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੀ।

ਸ਼ਸ਼ੀ ਰੰਜਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, "ਦ ਡਿਕਲਾਈਨ ਆਫ਼ ਹਿੰਦੂ ਸੀਵੀਲਾਈਜੇਸ਼ਨ" ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗੁਮਨਾਮੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਥਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਨੀਸ਼ ਜਿੰਦਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਹਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਸ਼ਸ਼ੀ ਰੰਜਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬ" ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ "ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਗਜ਼ਟੀਅਰ" ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੂਬੇ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸੂਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ, ਮੁਨੀਸ਼ ਜਿੰਦਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉੱਘੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ - ਜੋ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਨਜ਼ਰੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਹਾਕਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਟੇਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਰੋਪੜ ਨਹਿਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੇਠ ਸਿੰਚਾਈ ਖੇਤਰ 'ਚ ਲਗਭਗ 200% ਤੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ: ਬਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੋਇਲ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੰਚਾਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਤਹਿਤ ਰੋਪੜ ਨਹਿਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੁਣ ਟੇਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਬਦਲਾਅਕਾਰੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਲ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰੀ ਬਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੋਇਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 2025-26 ਵਿੱਚ ਰੋਪੜ ਨਹਿਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੇਠ ਸਿੰਚਾਈ ਰਕਬਾ 29,488 ਏਕੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 85,447 ਏਕੜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ 3,882 ਏਕੜ ਹੋਰ ਰਕਬਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੱਲ ਖੇਤਰ 89,329 ਏਕੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਜੋ ਲਗਭਗ 200% ਤੱਕ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ 26.5% ਸੀ। ਟਿਕਾਊ ਜਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਪਈਆਂ ਨਹਿਰਾਂ, ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਫਾਈ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਹ ਯਤਨ ਹੁਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਦਾ ਲਗਭਗ 78% ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਝੋਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕਿਸਾਨ ਤੱਕ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚੇ। ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਤੇ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਰੁੜਕਾ, ਪੰਡੋਰੀ, ਜੰਗਪੁਰਾ, ਢੱਟ, ਢਲੇਰ ਕਲਾਂ, ਨੁੱਥੂਹੇੜੀ, ਮਨਖੇੜੀ, ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ, ਬੁੱਢਣ, ਭਦਰਾਵਾਂ, ਬੜੂੰਦੀ, ਰਾਸ਼ਿਨ, ਤੁੰਗਾਹੇੜੀ, ਕੰਗਣਵਾਲ ਆਦਿ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 40 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ।

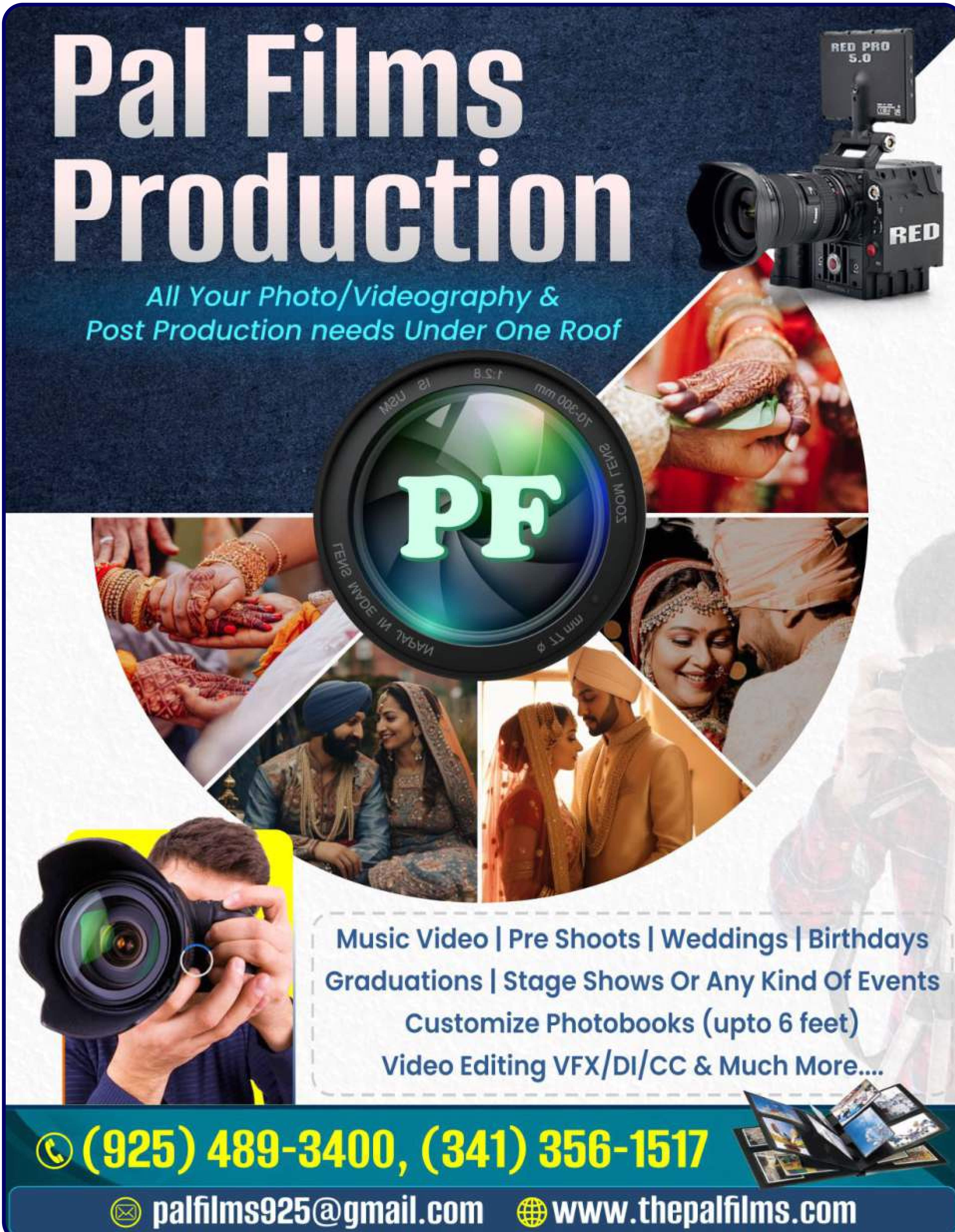
ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪੱਖ ਲਿਫ਼ਟ ਸਿੰਚਾਈ ਸਕੀਮਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ। ਸਮਲਾਹ, ਪਹਾੜਪੁਰ, ਲਾਖੇੜ ਅਤੇ ਮਿੱਧਵਾਂ ਵਰਗੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਟੈਂਕ ਆਦਿ ਢਾਂਚਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿੰਚਾਈ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਫ਼ਟ ਸਿੰਚਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ 3,882 ਏਕੜ ਰਕਬੇ ਨੂੰ ਨਹਿਰੀ ਸਿੰਚਾਈ ਹੇਠ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਉਪਲਬਧੀ ਲਿਫ਼ਟ ਸਿੰਚਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਾਈਪਲਾਈਨਾਂ, ਪੰਪਾਂ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਪ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਖੇਤ ਪੱਧਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੋਪੜ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਨੰਗਲ ਤਹਿਸੀਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1,539 ਏਕੜ ਵਾਧੂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਹੇਠ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵੰਡ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਟਿਕਾਊ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਦਮ, ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਬਹਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੋਇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ ਸੋਚ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ 'ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾ' ਤਹਿਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 1100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ 900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਤੈਨਾਤ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਮੱਠੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ 68 ਸਾਲਾ ਬੀਬੀ ਹਰਬੰਸ ਕੌਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੈਗ ਫੜੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਪਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਚਮਕ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਧੂਰਾ ਸੁਪਨਾ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਕਿਸਮਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ।" ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਬੀਬੀ ਹਰਬੰਸ ਕੌਰ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਇਕ ਮੁੱਦਤ ਤੋਂ ਦੱਬੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਗਾਥਾ ਹੈ।

ਅੱਜ, 'ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਸਕੀਮ' ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੁਪਾਈਆਂ ਸੱਧਰਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨਜਨਕ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਚੱਜੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਲੀ ਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਦਕਾ ਇਹ ਸਕੀਮ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਾਪਦੰਡ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਾਲ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁੰਡੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 1100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪੂਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ, ਜਿਸ ਦੀ ਧਰਤ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਵਿਚ ਅਮੀਰ ਰੂਹਾਨੀ ਵਿਰਾਸਤ ਰਮੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਸਥਾ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪਾਵਨ ਅਸਥਾਨ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਇੱਕ ਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੁਪਨਾ ਸੀ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਨੇ ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਦੁਰਗਿਆਣਾ ਮੰਦਿਰ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਵਾਲਮੀਕਿ ਤੀਰਥ ਸਥਲ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਲ੍ਹਿਆਂਵਾਲਾ ਬਾਗ਼ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਥਾਨ ਵੀ ਵਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੂਠਾ ਸੁਮੇਲ ਬਣ ਕੇ ਹਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਿਉਂਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਨੂੰ ਹਰ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਗਾਊਂ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਵੱਛ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ, ਕੰਬਲ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਹਰ ਪੱਖ ਬਜ਼ੁਰਗ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਲਗਭਗ 100 ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ਲਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 1100 ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਰੀਬ 1,10,000 ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਸਕੀਮ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਮਹਿਜ਼ ਸਫ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਉਮਰ ਭਰ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿ ਗਈ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਜੋ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੂਰੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੂਹਾਨੀ ਪਲਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਸੀ।


Pal Films
Production
All Your Photo/Videography &
Post Production needs Under One Roof
PF
Music Video | Pre Shoots | Weddings | Birthdays
Graduations | Stage Shows Or Any Kind Of Events
Customize Photobooks (upto 6 feet)
Video Editing VFX/DI/CC & Much More....
(925) 489-3400, (341) 356-1517
palfilms925@gmail.com
www.thepalfilms.com

A Kimi Verma Production in collaboration with TV Asia
APPLY NOW
Miss & Mrs Punjaban USA 2026
Miss & Mrs India Global USA 2026
Beauty - Brains - Personality
(Participation, Tickets & Tables)
Call/ Text for info: 530-650-2777
31st
May
Sunday
Red Carpet
02:00 pm
Show Time
03:00 pm
Tables & Tickets
Text/ Call 530-650-2777
TITLES YOU CAN WIN:
- Miss Punjaban USA (18 to 39 yrs old)
- Mrs. Punjaban USA (21 to 59)
- Miss India Global USA (18 to 39 yrs old)
- Mrs. India Global USA (21 to 59 yrs old)
- Grace of Punjab (60+yrs)
- Grace of India (60+ yrs)
BOLLYWOOD DANCE PARTY 6:00 PM
Scan QR Code for Registration
kimi.verma
DoubleTree by HILTON Los Angeles-Norwalk-Buena Park, 13111 Sycamore Drive, Norwalk, CA 90650

MANI GREWAL

STANISLAUS COUNTY | DISTRICT 4
SUPERVISOR

ਸਤ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਜੀ

Stanislaus County Supervisor District-4

ਦੀ ਸੀਟ ਵਾਸਤੇ 2026 ਲਈ ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਦੋਬਾਰਾ ਚੋਣ ਲੜਨ ਲਈ ਖੜੇ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਦਸੰਬਰ 2020 ਵਿੱਚ County Supervisor ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਚੁਣ ਕੇ 2023 ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਇਕ ਵਾਰ ਇਸ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਬਰਕਾਰ ਰਹੇ

4 ਸਾਲ ਦੀ ਟਰਮ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ 2026 ਦੇ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਓਸੇ ਹੀ District-4 ਤੋਂ ਦੋਬਾਰਾ ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਚੋਣ ਲੜਨ ਲਈ ਖੜੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ District ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਕਈ ਅਹਿਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਕਈ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ Stanislaus County Supervisor District-4 ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਇਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ Business Administration ਵਿੱਚ Bachelor of Science ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ District 4 ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਮਨੀ ਗਰੇਵਾਲ ਵਲੋਂ ਸਾਰੇ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ-ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਅਤੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣਾ VOTE ਅਤੇ SUPORT ਮੈਨੂੰ ਦਿਓ

ਸਤ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਜੀ

ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ 'ਆਪ' ਅੱਜ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਢਾਲ ਬਣ ਚੁੱਕੀ: ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਧੈਰਿਆ ਮਹਿਰਾ

ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ "ਇਨਕਲਾਬ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ" ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰ ਕੇ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦਾ ਨੰਗਾ ਨਾਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਆਪ' ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਜੁਮਲਾ ਸਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੰਘੇ ਦਿਨ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (ਈਡੀ) ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਸੰਜੀਵ ਅਰੋੜਾ ਨੂੰ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਵਿਰੁੱਧ ਮੋਰਚਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਨਕਲਾਬ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਅੱਜ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।ਪ੍ਰੋ. ਸਰਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ 'ਆਪ' ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਥਿਤ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਅਤੇ ਤੋੜਫੋੜ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਦਿਆਂ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਲਾਚੌਰ ਵਿੱਚ 'ਆਪ' ਵਿਧਾਇਕ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸੁੱਖੀ ਵੱਲੋਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਦਫ਼ਤਰ ਅੰਦਰ ਵੜ ਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨਿਮਨ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਪਤਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਸਭ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਭਾਜਪਾ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਦੇ ਬੰਗਾਲ ਵਾਂਗ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।ਪ੍ਰੋ. ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲਾਖੋਰੀ ਵਰਗੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਆਪ' ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਗੂਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਹਫ਼ਤੇ ਈਡੀ ਵੱਲੋਂ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਛਾਪੇਮਾਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੋਹਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪੈਸਾ ਬਰਾਮਦ ਹੋਇਆ। ਬਿਲਡਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰੂ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 170 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਘੱਟ 'ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰੀਦੀ, ਉਹ 'ਆਪ' ਦੇ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਦਾ ਕਰੀਬੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਆਪ' ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਬਦਲਾਖੋਰੀ ਕਹੇ, ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।ਪ੍ਰੋ. ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਆਪ' ਨੇ ਸਿਸਟਮ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਬਦਲਿਆ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਸਗੋਂ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ "ਬ੍ਰੇਨ ਡਰੇਨ" ਨੇ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਸੌਂਪੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਾਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤਰਜੀਹਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣੇ ਰਹੇ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਰ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਪਾਈ ਗਈ ਝਾੜ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਜੜਤਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਗੈਂਗਸਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਉਭਾਰ, ਟਾਰਗੈਟ ਕਿਲਿੰਗ, ਜਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਉਂਦਿਆਂ ਪ੍ਰੋ. ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਆਪ' ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਾਣਹਾਨੀ ਨੋਟਿਸ, ਐਫਆਈਆਰ ਅਤੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਰਧ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਥਕੰਡੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਐਫਆਈਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "ਬਿਰਤਾਂਤ ਪੁਲਿਸਿੰਗ" ਦਾ

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੂਪ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਅਨੁਛੇਦ 19(1)(ਅ) ਤਹਿਤ ਮਿਲੀ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋ. ਖਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ 'ਆਪ' ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਲੁੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਗੇ।

ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਗਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ 399 ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਬੈਂਚਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਠਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਯੋਗ ਜਸਟਿਸ ਸ਼ੀਲ ਨਾਗੂ, ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਜੀਆਂ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਅਧੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਾਣਯੋਗ ਜਸਟਿਸ ਸ੍ਰੀ ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਲ 2026 ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਲਗਾਈ ਗਈ।ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਜਲਦ, ਘੱਟ ਖਰਚ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਅਨੁਛੇਦ 39-ਏ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼, ਨਿਆਂਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿਵਲ, ਵਿਆਹੁਤਾ, ਜਾਇਦਾਦ, ਮੋਟਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਬੈਂਕਿੰਗ, ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬਿਤ ਪਏ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬ-ਡਵੀਜ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 399 ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਬੈਂਚਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 5,25,137 ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4,68,633 ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 917.55 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਅਵਾਰਡ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਲੰਬਿਤ ਪਏ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਦਾਲਤ 'ਤੇ ਲੰਬਿਤ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਗਿਆ।ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ, ਜੋ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਾਣਯੋਗ ਸ੍ਰੀ ਜਸਟਿਸ ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਨਿਆਂਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਪਿਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੇ ਇਸ ਮੈਗਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਇਆ।ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਨੇ ਮਾਣਯੋਗ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ, ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ, ਰਾਜ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ, ਬਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਕੇਰਲਾ ਨੂੰ ਪਛਾੜਿਆ, ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸੂਬੇ ਵਜੋਂ ਉੱਭਰਿਆ: ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸੂਬੇ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਰਿਪੋਰਟ 2026 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਹਿਮ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਰਲਾ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਰਪਣ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ 'ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੌਰ' ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੱਸਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਹਰ ਉਸ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਉਪਲਬਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨੀਤੀ, ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਅਮਲ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।"ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਬੰਧੀ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ 82 ਫ਼ੀਸਦ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚ 78 ਫ਼ੀਸਦ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ, ਜੋ ਕੇਰਲਾ ਦੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 75 ਫ਼ੀਸਦ ਅਤੇ 70 ਫ਼ੀਸਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। 9ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੇ 52 ਫ਼ੀਸਦ ਮੁਹਾਰਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ ਕੇਰਲਾ ਦੇ 45 ਫ਼ੀਸਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।"

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮਿਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਐਮੀਨੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਠੋਸ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। "ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਸੂਬੇ ਦੇ 99.9 ਫ਼ੀਸਦ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬਿਜਲੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, 99 ਫ਼ੀਸਦ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਅਤੇ 80 ਫ਼ੀਸਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੂਲ ਸਮਾਰਟ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 10ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ 90 ਫ਼ੀਸਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ 11ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਅਨੁਪਾਤ 22:1 ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। "ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀ-ਪੇਂਡੂ ਖ਼ਿੱਤੇ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ 786 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਜੇਈਈ ਮੇਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ 1,284 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੀਟ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।"

ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਧਾਰਾਂ ਤਹਿਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਿਨਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸਰਬੋਤਮ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 13,000 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 3 ਲੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐੱਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 118 ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਐਮੀਨੈਂਸ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। "ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਨੀਤੀ, ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਵੱਲੋਂ ਹੁਣ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਉਹ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

RE/MAX EXECUTIVE

ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Kirandeep Kaur

Realtor ®

CalDRE # 02115235

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Contact : Cell (209) 550-1704

220 - A Standiford Ave, Modesto, CA 95350, kkaur@mycvre.com

EACH OFFICE IS INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED

Gillson
TRUCKING INC
NOW HIRING
TRUCK DRIVERS
CLASS A CDL
✓Signing Bonus
✓Top pay
✓Mileage Pay
✓Great Benefits
✓Over the Road or Local Routes
✓Reefers and Dry Van Operations
✓No touch freight
SKILLS
✓Responsible truck driver.
✓Experience with electronic equipment.
✓Ability to travel regularly.
✓Adaptivity and foresight to handle unexpected situations
(traffic, weather conditions and roads, etc.)
RESPONSIBILITIES
✓Safely operating assigned vehicles.
✓The Vehicles are maintained and serviced as needed.
✓Report any vehicle defects for repair.
✓Make safety a priority at all times.
✓Comply with standard federal laws and with company policies and procedures.
PAY
✓Average pay: $0.45-$0.60 cents/mile
✓Weekly direct deposits
✓Bonuses for clean inspections
✓High mileage bonuses
NEWER EQUIPMENT
Freightliner and Volvo 2020 and present
Reset pay away from Terminals– Stockton,. CA and Dayton, Ohio
Flexible Home Time
Pet Friendly
Rider Policy
SCAN QR CODE FOR
APPLY NOW
HEALTH BENEFITS
Health
Dental
Vision
1801 E Dr. Martin Luther King Jr. Blvd.
Stockton, CA 95205
925-400-9094 ext. 116, ext. 130 and ext. 144
info@teamgillson.com
GET IN TOUCH gillsontrucking company/gillsontrucking www.teamgillson.com

JK TYRE INC

JKTYRE
TOTAL CONTROL

KTD10-LEAO
Radial Truck Tire (Long Haul)

295/75R22.5
$2600

With Installation
Singh: 510-766-9382

JK JETSTEEL JDH

SPECIAL OFFER !!

DRIVE TIRE
11R22.5-

With Installation
Singh: 510-766-9382

Firestone FS591

SPECIAL OFFER !!

STEER TIRE
295/75R22.5

With Installation
Singh: 510-766-9382

11R22.5

With Installation
Singh: 510-766-9382

Sizes available in drive & trailer

295/75/22.5
11r/22.5
11r/24.5
255/70/22.5
315/80/22.5
425/65/22.5

JETWAY JTH 1

SPECIAL OFFER !!

TRAILER TIRE
11R22.5-
11R24.5-

With Installation
Singh: 510-766-9382

JETWAY JTH SD

SPECIAL OFFER !!

TRAILER TIRE
295/75R22.5-

With Installation
Singh: 510-766-9382

JK JETSTEEL JDL2

SPECIAL OFFER !!

DRIVE TIRE
11R22.5-
11R24.5-
295/75R22.5-

With Installation
Singh: 510-766-9382

FALKEN TIRES | GOODYEAR | KELLY TIRES | BARKLEY Feel the difference | PIRELLI
MICHELIN A better way forward | BRIDGESTONE | Firestone | YOKOHAMA
PEARLY | NAMA | TOYO TIRES driven to perform | Continental | DUNLOP TIRES

S. Singh Cell: (510) 766-9382

2955 N. Wilson Way Stockton , CA 95205

SANJHI SOCH
ਬਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਿਸਰਾਓ
99889-01324

(ਮਾਂ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼)

ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਏ ਮਾਂ ਓ ਦੁਨੀਆਂ ਵਾਲਿਓ...!

ਮਾਂ ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਉਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਨਾ਼ਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਿਹੜਾ ਦਰਦ ਐਕਸਰੇ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਔਰਤ ਮਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਤਰ ਜਿਊਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ ਬੱਚੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਆਰ, ਮਿਠਾਸ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪੋਟਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ: ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਾਗਰ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ:-

ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਘਣਛਾਵਾਂ ਬੂਟਾ
ਮੈਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ
ਲੈ ਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛਾਂ ਉਧਾਰੀ
ਰੱਬ ਨੇ ਸਵਰਗ ਬਣਾਏ
ਬਾਕੀ ਕੁੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੂਟੇ
ਜੜ੍ਹ ਸੁੱਕਿਆਂ ਮੁਰਝਾਂਦੇ
ਐਪਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੁਰਝਾਇਆਂ
ਇਹ ਬੂਟਾ ਸੁੱਕ ਜਾਏ।

ਮਾਂ ਦਿਵਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ 10 ਮਈ 1908 ਨੂੰ ਗਰਾਟਨ 'ਚ 'ਐਂਡ੍ਰਿਊਸ ਮੈਥੋਡਿਸਟ' ਨਾਮੀ ਚਰਚ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਮਨਾਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਸੀ ਜਿਥੇ ਐਨ ਮੈਰੀ ਰੀਵਜ਼ ਜਾਰਵਿਸ 20 ਸਾਲ ਤਕ ਐਤਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਇਸੇ ਦਿਨ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ 'ਚ, ਜਿਥੇ ਜਾਰਵਿਸ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਹ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲੀ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ 1912 'ਚ "ਦ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ ਬਣਾਈ ਗਈ।

9 ਮਈ 1914 ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਡਰੋ ਵਿਲਸਨ ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਨ ਐਲਾਨਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਯੁੱਧ 'ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਨ 1911 ਤੱਕ ਇਹ ਦਿਨ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਾ਼ਲ ਨਾ਼ਲ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਕਨੇਡਾ,ਚੀਨ,ਜਪਾਨ ਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ।ਸੰਨ 1934 'ਚ ਪੋਸਟ ਮਾਸਟਰ ਜਨਰਲ ਜੇਮਸ ਏ. ਫਾਰਲੇ ਨੇ ਇਸ ਦਿਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਟੈਂਪ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨ ਲੱਗੀ। ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਡੇਢ ਕੁ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਐਨਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ 1907 ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ।ਇਹ ਦਿਨ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜਿੰਨਾਂ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਹੈ,ਓਨਾ ਹੀ ਮਹਾਨ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਮਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਮਾਂ ਹੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ।ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੋਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਬੱਚੇ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਦੁਆਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਉਹ ਦੂਰ ਰਹਿਕੇ ਵੀ ਪਰਦੇਸੀਂ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਲਾਦ ਜਿੰਨਾ ਹਲਕਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਓਨਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹੀ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਾਹੇ ਰੈਣ ਬਸੇਰਾ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਾਦਾ ਪੰਛੀ ਤੀਲਾ ਤੀਲਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਬਿੱਲੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਸੱਤ ਕੋਠੇ ਟਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ,ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਮਾਦਾ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਦਿਸਣਗੇ।ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਐਵੇਂ ਤਾਂ ਨੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਰੂਪ
ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੀ ਭਿਜਵਾਇਆ!
ਆਪਣੇ ਹੀ ਉਸ ਰੂਪ ਦਾ ਸੀ
ਸੋਹਣਾ ਨਾਂ "ਮਾਂ" ਰਖਵਾਇਆ
ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ
ਰੱਬ ਦੀ ਪੂਜਾ ਤਦੇ ਕਹਾਇਆ...!

ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਦਾ ਨਿੱਘ, ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਮਿਠਾਸ, ਮਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਜੱਨਤ ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਦਿਸਣਗੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਕੇ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰਿਓ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਭਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਵੰਡਣ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ,ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੱਧਾ ਦਿਨ ਮਤਲਬ ਵੇਲੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਸਵਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਮਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਜਾਰੀ ਹੋ। ਮਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜੱਨਅਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ,ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਲਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਕੀਮਤੀ ਅਸੀਸਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਭਰ ਲਿਆ ਉਸ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਨਣਾ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

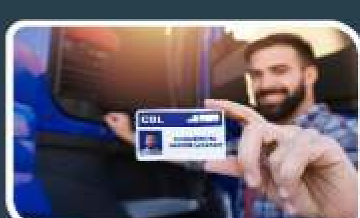
ਕਈ ਵੀਰਾਂ ਦੇ
LICENSE CANCEL
ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ
ਉਹ ਆਪਣਾ ਟਰੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਚਲਾ ਸਕਦੇ।

ਕਿਉਂਕਿ DMV ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ CDL License Cancel ਕਰ ਰਿਹਾ
ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ
Green Card ਨਹੀਂ ਹੈ | I-485 Application ਅਜੇ Pending ਹੈ।

Ghuman Law Group ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ :

Green Card Case ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ


CDL ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ Legal Guidance

Deportation ਜਾਂ Immigration Detention Cases ਵਿੱਚ Legal Advice

Appeals ਅਤੇ Immigration Process ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

Estate Planning ਰਾਹੀਂ Property ਅਤੇ Assets ਨੂੰ safe ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ Secure ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

GHUMAN LAW GROUP
GHUMAN LAW GROUP INC.
Criminal Defense, Family and Immigration Law

Deportation ਜਾਂ Immigration Process ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ, ਨੌਕਰੀ, ਜਾਇਦਾਦ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤਕ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹੁਣੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : (228) 200-0001 (ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

Ghuman Law Group ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਵਾਜ਼ | ਤੁਹਾਡਾ Legal Partner

web -www.globaldrugtestinginc@gmail.com
email -info@globaltruckpermits.com
ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ
GLOBAL TRUCK PERMITS
GLOBAL TRUCK PERMITS
ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਤੁਹਾਡੇ Business ਨੂੰ ਤਰੱਕੀਆਂ ਵੱਲ
ਟ੍ਰੱਕਰ ਵੀਰਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਹੀ ਛੱਤ ਹੇਠ
New Company Permits
IRP Plates
Trailer Plates
Truck ELD
DOT Drug Testing
DOT Drug Testing | Compliance Services | Driver Hiring
Driver Files | Safety Audit | Clearing House | Driver Management
“ਸਾਡਾ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ
19 ਸਾਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ”
ਰਾਜਿੰਦਰ ਟਾਂਡਾ
ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ :
Ph : (209) 636-0880 | Ph : (209) 364-3020 | Cell :(510) 557-6988
Address: 159 Darcy Pkwy Lathrop, CA 95330

TAKE CONTROL OF YOUR HEALTH!

PRIVATE, AFFORDABLE, & CONVENIENT

8000+ TESTS

General Health, Food Allergy Testing, Paternity Testing, Hormone Testing, Diabetes Monitoring, STD Testing, & More!

NO INSURANCE? NO PROBLEM!

WALK-INS WELCOME

ANYLABTEST NOW

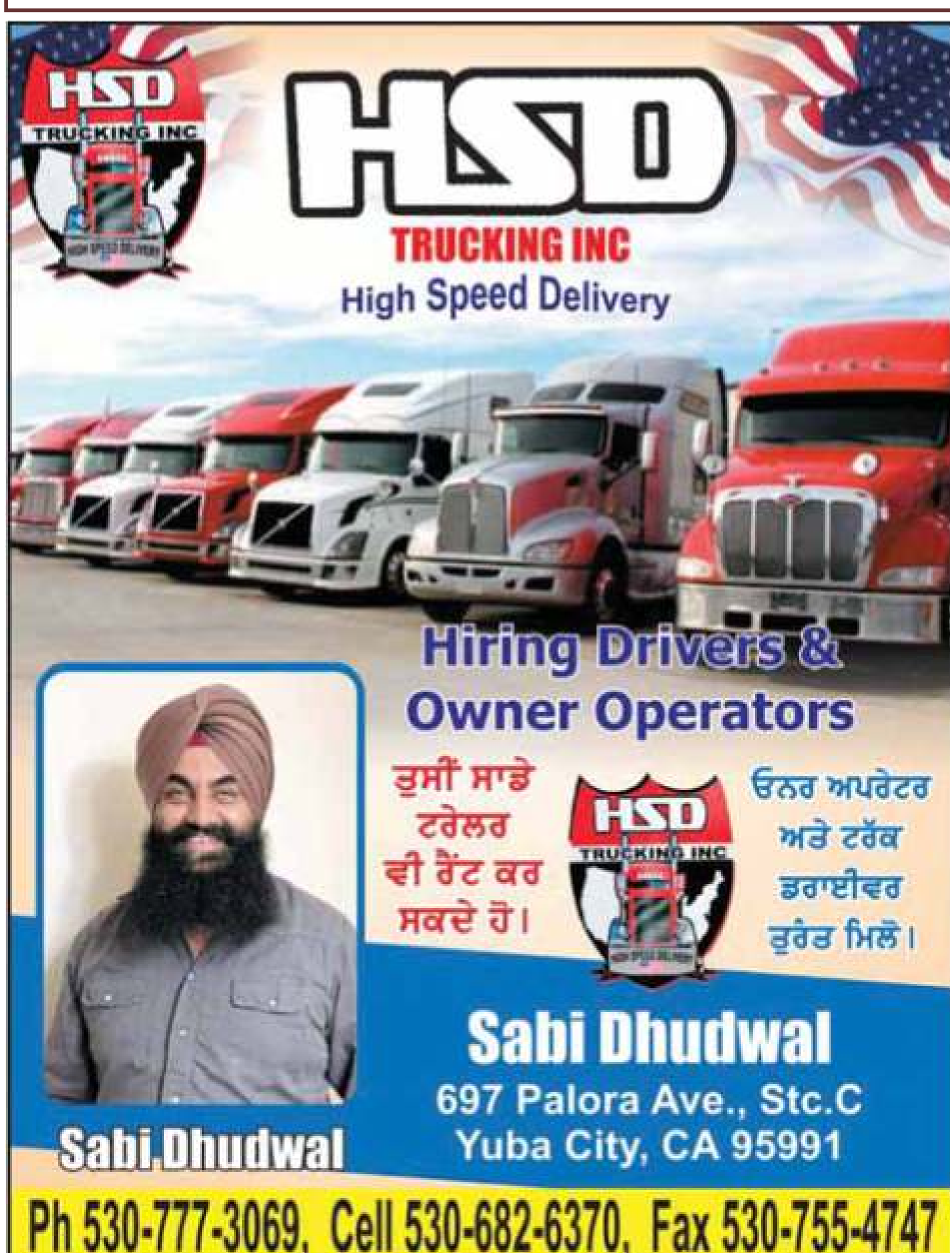
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ : (209) 629-8282 | (209) 505-6384

Address: 119. Maple AVe, Suite A Manteca, CA 95336

ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ
ਰਜਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸ਼ਰਮਾ
ਪਿੰਡ ਕਾਲਝਰਾਣੀ
ਡਾਕਖਾਨਾ ਚੱਕ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ
ਤਹਿ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ-ਬਠਿੰਡਾ
70873-67969

ਦਮਦਾਰ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੀ ਮਲਿਕਾ ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ

ਸੋਨਪ੍ਰੀ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਕਰੂਏਲਾ(ਕਾਲੀਪਰੀ) ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਮੇਡੀ ਨਾਈਟਸ ਵਿਦ ਕਪਿਲ ਵਿਚਲੀ ਬੂਆ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੇ ਗਹਿਰੀ ਛਾਪ ਛੱਡੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਵਿੱਚ 29 ਜੂਨ 1975 ਨੂੰ ਜਨਮੀ ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਟੀ ਵੀ ਸੀਰੀਅਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਐਕਟਰ , ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਲੇਖਿਕਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਹਰ ਵੰਨਗੀ ਫ਼ਿਰ ਚਾਹੇ ਉਹ ਐਕਸ਼ਨ, ਰੋਮਾਂਸ,ਕਾਮੇਡੀ ਜਾਂ ਡਰਾਮਾ ਹੋਵੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਜਿੱਤਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟੀ ਵੀ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਲੜੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈ ਹਨੂੰਮਾਨ,ਓਮ ਨਮ ਸ਼ਿਵਾਏ,ਲੇਡੀ ਇੰਸਪੈਕਟਰ, ਫ਼ਿਰ ਭੀ ਦਿਲ ਹੈ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ, ਤਮੰਨਾ ਹਾਊਸ,ਦਿਲ ਮਿਲ ਗਏ,ਪਰੀ ਹੂੰ ਮੈਂ, ਆਸ਼ਿਕ ਬੀਵੀ ਕਾ ਅਤੇ ਸੰਤੋਸ਼ੀ ਮਾਂ ਵਰਗੇ ਸੁਪਰ ਹਿੱਟ ਸੀਰੀਅਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।1988 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਜਸਥਾਨੀ ਫ਼ਿਲਮ ਬਾਈ ਚਲੀ ਸਾਸਰੀਏ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਸਿਨੇਮਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਲੋਹਾ ਮਨਵਾਇਆ। ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਸੁਪਰਹਿੱਟ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇਦਾਰ,ਬਦਲਾ ਜੱਟੀ ਦਾ, ਸਰਬੰਸਦਾਨੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ,ਕੈਰੀ ਆਨ ਜੱਟਾ -2,ਜੱਟ ਐਂਡ ਜੂਲੀਅਟ, ਤੇਰੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀਆਂ, ਵਧਾਈਆਂ ਜੀ ਵਧਾਈਆਂ,ਮੁੰਡੇ ਕੂਲ ਡੈਡੀ ਫੂਲ,ਡਿਸਕੋ ਸਿੰਘ, ਕੰਟਰੋਲ ਭਾਜੀ ਕੰਟਰੋਲ ,ਚੱਕ ਦੇ ਫੱਟੇ ਅਤੇ ਬਾਈ ਜੀ ਕੁੱਟਣਗੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਮੇਡੀ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਭਰਪੂਰ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ 1997 ਵਿੱਚ ਆਈ ਫਿਲਮ ਜੁਦਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੂੰਗੀ ਬੋਲੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਪਾਸਨਾ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਸਿਨੇਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰੀਨ ਫਿਲਮਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਬੁਲ ,ਪਾਪ ਕੀ ਸਜ਼ਾ,ਸਨਮ ਤੇਰੇ ਹੂਏ ਹਮ, ਇਨਸਾਫ਼ ਕੀ ਦੇਵੀ,ਦੋਸਤੀ ਕੀ ਸੁਗੰਧ,ਬੇਦਰਦੀ,ਭੀਸਮਾ,ਗੰਗਾ ਮਾਂਗੇ ਖੂਨ,ਮਿਸਟਰ ਐਂਡ ਮਿਸਿਜ਼ ਖਿਲਾੜੀ,ਬਾਦਲ, ਸਰਫਰੋਸ਼,ਹਮਾਰਾ ਦਿਲ ਆਪਕੇ ਪਾਸ ਹੈ,ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਏਕ ਅਨੋਖੀ ਕਹਾਣੀ,ਡਰ,ਜਵਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ,ਲੋਫਰ, ਮੁਝਸੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰੋਗੀ, ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਦੀਵਾਨੀ ਹੂੰ, ਐਤਰਾਜ਼,ਓਲਡ ਇਜ ਗੋਲਡ ਅਤੇ ਮਾਈ ਫਰੈਂਡ ਗਣੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵਿਆਹ 2009 ਵਿੱਚ ਨੀਰਜ ਭਾਰਦਵਾਜ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਫ਼ਿਲਮੀ ਖ਼ੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ ਨੇ 2022 ਵਿੱਚ ਆਈ ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਾਮੇਡੀ ਭਰਪੂਰ ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ ਬਾਈ ਜੀ ਕੁੱਟਣਗੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੱਤਾ। ਫ਼ਿਲਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਉਪਾਸਨਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਫੱਬਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਇਲਾਗ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਮੁਹਾਂਦਰੇ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।1986 ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਦਾਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨੂੰ ਦੂਨੀਆ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮੁੱਚਾ ਦਰਸ਼ਕ ਵਰਗ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।



ਪਬਲਿਕ ਹਿਤ ਵਿਚ ਸੂਚਨਾ

ਜਿੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਇਹ ਅਵਾਜ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ ਮੈਂ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਉਮਰ ਦੇ ਪੰਝਤਰਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਕਤ ਅਮੈਰਿਕਨ ਇਕੋਨਮੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬਿਮਾਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਉਹੀ ਦੇ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਮੁਰਗੀ ਨਾ ਮਰੇ ਤੇ ਅੰਡੇ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਮੇਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਘੱਟ ਖਰਚ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 408-687-1899

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲੜੀਵਾਰ ਸੀਰੀਜ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੇਰਾ ਯੂ ਟਿਊਬ ਚੈਨਲ, **https://youtu.be/-DUhK3cACEU** **SabRangstation.com** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰੇਡੀਓ ਸਭਰੰਗ ਰੇਡੀਓ ਪਰਵਾਜ ਯੂਟਿਊਬ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਉੱਪਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰੇਡੀਓ ਪੰਜਾਬ 1310 **AM** ਸ਼ਾਮ 3.35 ਤੋਂ 3.55 ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 4.35 ਤੋਂ 4.55 ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਟੀਵੀ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ।

INFORMATION IN PUBLIC INTREST

I, Gurdip S Sandhu Homeopathic consultant at the completion of my 50 years of medical practice and in my 75 year of age and in worst condition of American economy, I declare that any one suffering and tired of any treatment for any disease at any age call for best homeopathic treatment with economical price charges which suites to your pocket but Make sure you take the egg and still the hen survives so that I can continue serving your health needs.

To listen to my health education lecture series, go to https://youtu.be/-DUhK3cACEU, Sabrangstation.com you can listen in cars @ Radio Sabrang and Radio Parwas while driving from 5pm to 6 pm. Facebook, Youtube Radio Punjab 1310 AM tune to 3.35pm to 3.55 pm Daily in Punjabi and 4.35 to 4.55 in Hindi . TV Sanjhi Soch Monday, Wednesday Friday in Punjabi.

HOMEOPATHIC NATURAL MEDICINES

**When Tired of All Treatments,
For any Disease, at any Age
Try Alternative Treatment**

Safe and Effective Medicines without any Side Effects

GURDIP S SANDHU

**Consultant/Physician
Since 1973
DHMS-Gold Medalist,
BAMS, MDEH
Ex-Prof, Principal &
CMO Medical
Colleges/Hospitals in
India**

(408) 687-1899 (925) 587-1148

Homeopathic Medicine and Notary Consultancy

9701 SARA ANN CT DUBLIN, CA 94568

PRACTICE UNDER PROVISION OF ACT SB_577 STATE OF CA

WE HAVE THE CHEAPEST FARES TO INDIA

LEGEND TRAVEL

JATINDER SINGH

arc accredited agency

CST # 207524-40

Special Fares To India From West-coast (us) On Air India Direct Flights

LOWEST AIRFARES FROM USA TO INDIA

★Travel Insurance ★ Great last Minute Deals★ Offices in India

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਟਿਕਟ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

CALL US (510) 797-9010

USA OFFICE: 2450 PERALTA BLVD., STE 106-108,
FREMONT CA 94536 PH.: 510-797-9010

Website: www.legendamerica.net

Emirates | Cathay Pacific | Asiana Airlines | Jet Airways | China Airlines | British Airways | Singapore Airlines | Lufthansa | ANA

RESIDENTIAL, COMMERCIAL AND SOLAR FARMS

with Singhsloar High performance Bifacial Smart Panels

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੇ ਸੋਲਰ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

100% CUSTOMER SATISFACTION GUARANTEED

SINGH SOLAR

ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਸਿਰ.ਫ ਇਕ ਕਾਲ - ਵੱਡੀ ਬੱਚਤ

510-706-1300

singhsolarusa@gmail.com

SANJHI SOCH
ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ

ਹਰ ਕਦਮ ਸਿਹਤ ਵੱਲ

ਅੱਜ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਸਵੈ ਚਾਲਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਅਤਿ ਵਰਤੋਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਮੋਟਾਪਾ, ਮਧੂਮੇਹ, ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸਾਜੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਿਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੀ। ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਪਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਪਣਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਧਾਰਣ ਜਿਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟਹਿਲਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਤੁਰਨਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਰਾਬ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ (ਲ਼ਧਲ਼) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ (ਧਲ਼) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਮਧੁਮੇਹ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10-15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਵੀ ਮਧੁਮੇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ, ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਢ਼ਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਚਕੀਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਾਚਣ-ਤੰਤਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਪਾਚਣ-ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਅਫਾਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਘੱਟਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੀ ਸੈਰ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ, ਡੋਪਾਮੀਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਵਰਗੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਧੁੱਪ ਨੀਂਦ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਰਮੋਨ ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦਾ

ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਹ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਲਏ ਜਾਣ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੋ। ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹੀ ਮੌੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਤੇਜ਼ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ। ਹਰਿਆਲੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਭਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।

ਕਿੰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਤੁਰਨਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲਗਭਗ 6,000 ਤੋਂ 10,000 ਕਦਮ ਰੋਜ਼ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੋਕ 10-15 ਮਿੰਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀ ਵੱਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 45-60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜ਼ੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2-3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਜਦਕਿ 4-5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਸੈਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਰਨਾ ਜਿਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਤਣਾਅ, ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਰਨਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੈਰ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਮਾਰਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਹਰ ਸਾਮਾਨ ਮਿਲੇਗਾ ਇਕ ਹੀ ਜਗਾਹ ਤੇ
Indian & Fijian
Grocery Store
HOURS
10a.m - 8p.m
(209) 486-8233
ਇੱਥੇ ਪੱਗਾਂ, ਜਵੈਲਰੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਫੋਟੋਆਂ, ਰੁਮਾਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਪੂਜਾ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਦਾਲਾਂ, ਨਮਕੀਨ, ਇੰਡੀਅਨ ਮੇਡ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬਿਸਕੁਟ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇੰਡੀਅਨ,ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਤੇ ਫਿਜੀਆਨਾ ਗਰੋਸਰੀ
ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਜਾਵਟ ਦਾ ਸਮਾਨ |
Ria
Money Transfer
INDIA ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਲਈ RIA MONEY TRANSFER ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
Address : 2015 Yosemite Blvd. Modesto CA
Website : www.indianfijianstore.wixsite.com/my-site-1
@indianfijiangrocery
ਸਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਟੋਰ ਦਾ ਪਤਾ
NAV INDIAN MERCHANDISE GROCERY STORE
3230 MITCHELL ROAD, STE, C, CERES, CA 95307

Truck Parking Yard
ਟਰੱਕ PARK ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਥਾਂ
• ਸਾਡੇ YARD ਨੂੰ LOCK ਵਾਲਾ GATE ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
• ਇੱਥੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੁਰੱਖਿਆ GUARD ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
• ਸਾਰੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੈਮਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
Truck Parking - Only $200 Monthly
Bobtail Parking - Only $100 Monthly
ਸਾਡੇ TRUCK YARD ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ
ਟਰੱਕ Repair Shop ਅਤੇ TYRE SHOP ਵੀ
ਉਪਲਬਧ ਹੈ |
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਬੁਕਿੰਗ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Harbans Gill (209) 972-0013
1651 EAST Whitmore Ave, Ceres, CA 95307

ਸੁਆਦ ਜੋ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲਵੇ !
'Sidhu Catering'
ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ, ਜਨਮਦਿਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ
ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ
1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਪੂਰੀ Catering ਉਪਲਬਧ
ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਾ
ਟਿਫ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਰਵਾਓ ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਸੀਰਨੀ ਤਿਆਰ
ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ ' ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੇਟ ਨੂੰ ਬੀਟ '
California ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਾਓ Catering ਦੀ ਸੇਵਾ
'Sidhu Catering' - ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਵੇ ਯਾਦਗਾਰ !
ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣੀ Booking ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਓ
ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰ ਲਓ : (559) 283-1311 | (510) 230-6107

ਨੁਕਸਾਨ

ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬਦਲੀ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਬਿੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ. ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ.ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਜ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ' ਬੁਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ। ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਨੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲਰਕ ਨੂੰ ਬੈੱਲ ਮਾਰ ਕੇ ਸੱਦਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ.ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਲਰਕ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ," ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ.ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਐ। ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿੰਨਾ।"

ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਕੋਲ ਮਾਸਟਰ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਵੀ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਮਾਸਟਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਿੱਧ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਿਆ," ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿਹਲਾ ਆ?"

" ਨਹੀਂ, ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਐ। ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਅੱਜ ਕੁੱਝ ਖਰਾਬ ਆ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਵਾਂ। ਫੇਰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਸਕੂਲੇ ਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਹਨੂੰ ਕਰਨਾ?"

ਏਨੇ ਚਿਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕਲਰਕ ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ. ਲੈ ਕੇ ਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਐੱਲ.ਪੀ.ਸੀ.ਲੈ ਕੇ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਨੂੰ 'ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ' ਬੁਲਾ ਕੇ ਮਾਸਟਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ।

SANJHI SOCH
ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ
ਸਲੋਹ ਰੋਡ, ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ
99158-03554

ਮਾਂ

ਮਾਂ ਦੀ ਦੁਆ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਾ ਕੋਈ ਦਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਹਰ ਰੋਗ, ਹਰ ਇੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਉਹ ਹੀ ਸ਼ਿਫ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਜਦ ਧੁੱਪ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਰੂਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ
ਮਾਂ ਦੀ ਹੀ ਯਾਦ ਤਪਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ 'ਚ ਛਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰ
ਮਾਂ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਸੱਜਣ, ਵਫ਼ਾਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਕਾਇਦੇ
ਮਾਂ ਦੀ ਮੁਹੱਬਤ ਸਭ ਤੋਂ ਹੀ ਜੁਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਮਸਜਿਦ ਅਜ਼ਾਨ, ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਦੀ ਧੁਨ
ਮਾਂ ਦੀ ਸਦਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਰ ਇੱਕ ਦੁਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਜੰਨਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਇਉਂ ਹੀ ਨਹੀਂ
ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਾਂ ਹੀ ਰੱਬ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ, ਰਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਜੰਗਾਂ, ਸਭ ਜਿੱਤਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ
ਜਦ ਘਰ 'ਚ ਬੈਠੀ ਮਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਖ਼ਫ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਮਾਂ ਮਰ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ ਹੈ ਅਸਲ ਦੇ ਵਿੱਚ
ਔਲਾਦ ਦੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਣ ਕੇ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਗ਼ਜ਼ਲਗੋ:
ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿਲਿੰਗ
75086-98066
ਈ-ਮੇਲ:gurpreetnews@gmail.com

LARRY T. NIERMEYER

Attorney at Law

OFFERING SERVICES IN THE FOLLOWING AREAS

1. Divorce/Family law
2. Restraining Orders
3. Criminal Matters
4. Driving Under Influence (DUI)
5. Work Injury/Car Injury
6. Defamation Cases
7. Personal Injury
8. Wrongful Death
9. Civil Litigation

PHONE: (209) 574-9447

1420 F STREET ST_ 2ND FLOOR MODESTO, CA 95354

Email : ltniermeyer@aol.com

Imperial Spice
Resturant Bar & Banquet Hall
Vibrant flavors of
North and South Indian cuisine.
OPEN
10am to 10pm
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਬੁੱਧਵਾਰ 10am to 3pm
Lunch Buffett
ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ
$14.99
SPECIAL
Fish Pakora
$4.99
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ $100 ਤੋ ਵੱਧ ਖਰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 1 ਪਲੈਟ ਪਾਣੀਪੁਰੀ FREE
OPEN
7 DAYS
A WEEK
ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਪੈਸ਼ਲ Buffet $12.99
ਰਾਤੀ Dinner ਸਮੇਂ 5 ਜਾਂ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ
ਖਾਣਾ ਖਾਣ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ 10% discount
ਸਿਰਫ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ hard liquor ਦੀਆਂ ਕੁਝ items ਦੇ shot ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੋਵੇਗੀ ਸਿਰਫ $8
PACKAGE DEALS AVAILABLE
Spacious Banquet Hall
Professional Decoration
DJ & Special Security Available
5000 ਬੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ
Catering ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ
ਅਸੀਂ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਦੀਆਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਆਡਰ ਵੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ।
Sonu (209) 595-8596 Goutam (209) 494-9404
430 W Grant Line Rd Tracy, CA 95376

ATWAL
IMMIGRATION SERVICES
ATWAL
TAX & IMMIGRATION
— SERVICES —
FAMILY PETITIONS
NATURALIZATION (US CITIZENSHIP)
GREEN CARD RENEW
WORK PERMIT RENEW
AFFIDAVIT OF SUPPORT
INDIAN AND US PASSPORT RENEW
INDIAN VISA
OCI
E-VISA
INDIAN PASSPORT SURRENDER
ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਹੁਣੇ ਮਿਲੋ TAX ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੀਆਂ
IMMIGRATION SERVICES ਲਈ
TONY
ATWAL
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
iservice1416@gmail.com
ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਸਾਡੀ WEBSITE
www.atwaltaximmigrationservices.com
ADDRESS 1
119 N Maple Ave, Ste B,Manteca, CA,95336 Manteca
(209) 505-6384
ADDRESS 2
2800 Mitchell Rd,Ste.W,Ceres ,CA 95307, Ceres
(209) 568-9682

CAPITAL SERVICES

INSURANCE | VEHICLE REG. | IMMIGRATION | NOTARY PUBLIC | LIVE SCAN

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO · HOME · TRUCK · BUSINESS · LIFE · MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ

* ਓ ਸੀ ਆਈ
* ਸਰੈਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ
* ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ
* ਸਿਟੀਜਨ * ਵਸੀਅਤ *Living Trust
* ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ *Legal Documents

The Attorney has 25 years of experience in your favor for all legal services.

Vehicle Registration

(Approved by CA DMV)

* ਕਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਸਲਾਨਾ
* ਕਾਰ ਟਰਾਂਸਫਰ
* ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ
* ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਵਹੀਕਲ
* Vin Verification

Lic.43779

Other Services

* Live Scan / Fingerprints
* Covered California.
* Drug Testing * Alcohol Test
* Notary Services
* International Driver Lic.

Lic. 6000947

Office Ph.(916) 427-4321

6624 FLORIN ROAD, SACRAMENTO CA, 95828
FAX: 916)258-0441, Cell: (916)308-7997
Email: sacramento99@yahoo.com Website: www.capitalservices.us

Capital DRUG TESTING

CAPITAL DRUG TESTING

Drug and Alcohol Test

DOT / NON DOT

PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION

Services: DOT Random Prog., FMCSA Clearinghouse, DOT Supervisor Training, SAP Classes Etc.

Lab. Ph:(916) 680-9293

6624 Florin Road
Sacramento CA, 95828
Email: capitaldrugtest@gmail.com
Website: www.capitaldrugtest.com

ਹਰੇ ਟਰੱਕਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ

SMARTWAY EXPRESS INC.

Trucking ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਜ਼ੁਰਬੇਕਾਰ

Paul Sahota

ਓਨਰ ਓਪਰੇਟਰਾਂ ਤੇ ਟੀਮ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ
ਤਜ਼ਰਬਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਸਾਲ
ਇੱਥੇ ਟੀਮ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ 60 ਸੇਂਟ ਅਤੇ ਸੋਲੋ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ 52 ਸੇਂਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਲ ਦੇ ਆਖੀਰ 'ਚ W-2 ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਟਰੱਕ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਫੋਨ : (559) 653-8130, 774-243-4154

SmartWay Express 3545 Date Avenue Fresno, CA 93725
ਈ-ਮੇਲ: newtrucks@smartwayexp.com

ਵਕਤ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਚੁੱਕੇ ਨੇ Entertainment ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ

e-Baba Entertainment App ਨੂੰ Download ਕਰੋ।

ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਵੀ Company ਦੇ ਬਣੇ Android TV 'ਚ eBaba App ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ TV ਦੀ HDMI Port 'ਚ Google TV Dongle ਲਾਵੋ ਤੇ eBaba ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਰਿਮੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ, ਵੱਡੀ TV Screen ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ English, Punjabi, Hindi ਅਤੇ Urdu ਦੇ TV Channel ਫ੍ਰੀ 'ਚ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ 'ਚ ਸੁਣੋ, also eBaba Entertainment App available for your ਸਮਾਰਟ phone on app store and Play store.

Cast Dongle ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ TV Channel ਜਾਂ Movies ਆਪਣੇ TV 'ਤੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ Drive ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ Bluetooth ਨਾਲ ਰੇਡਿਓ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਹ App Download ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Share ਕਰੋ।

JASPREET SINGH
ATTORNEY AT LAW USA
JASPREET SINGH ATTORNEY AT LAW USA
SPECIALIZES IN IMMIGRATION LAW MATTERS , POLITICAL ASYLUM , DEPORTATION
DEFENSE , GREEN CARDS , MARRIAGE , CITIZENSHIP, P3 AND E-2 VISAS
LAW OFFICES IN NY , NJ AND CALIFORNIA
SACRAMENTO, CA
5855 AUBURN BLVD,
SACRAMENTO, CA 95841
+1-917-915-4142
FREMONT, CA
3155 KEARNEY ST, SUITE
#248, FREMONT, CA 94538
+1-510-657-6444
NEW YORK, NY
108-14 JAMAICA AVENUE,
RICHMOND HILL, NY 11418
+1-718-533-8444
FRESNO, CA
1625 E SHAW AVE #122,
FRESNO, CA 93711
+1-559-271-5511
NEW JERSEY, NJ
2060 OAK TREE ROAD #1,
EDISON, NEW JERSEY, 08820
+1-732-453-6699
LOS ANGELES, CA
1013 N BEGONIA AVE,
ONTARIO, CA 91762
+1-917-915-4142
CONTACT
+1-917-915-4142
Jaspreetsinghlaoffice@gmail.com

Arrested ?
DUI ?
Drug Charges ?
Gun Violation ?
Ghuman Law Group
GHUMAN LAW GROUP
Get the Legal Defence you Deserve.
Why Choose Us?
Trusted Legal Experts
Personalized Strategies
Proven Track Record
Criminal Defence Law
• DUI / DWI Defense
• Drug Charges
• Domestic Violence Defense
• Assault & Battery Defense
• Theft / Fraud / Financial Crimes
• Probation Violations
Contact Us
info@ghumanlawgroup.com
ghumanlawgroup.org
+1 228-200-0001

GHUMAN
LAW GROUP INC.

Ghuman Law Group

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਨੇ
AMERICA ਵਿੱਚ
BUSINESS ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨਿਹਰੀ ਮੌਕਾ !

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Canada, England, Australia,
New Zealand, Europe ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋ

ਆਓ E-2 Investor Visa ਰਾਹੀਂ

ਸਿਰਫ $25,000 ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ Investment
ਜੇ ਹੋਰ ਵੱਧ invest ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਸੰਭਵ

GHUMAN LAW GROUP
ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਸੈੱਟ ਕਰਵਾਉਣ 'ਚ ਪੂਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਾ Paperwork ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ

ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਆਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

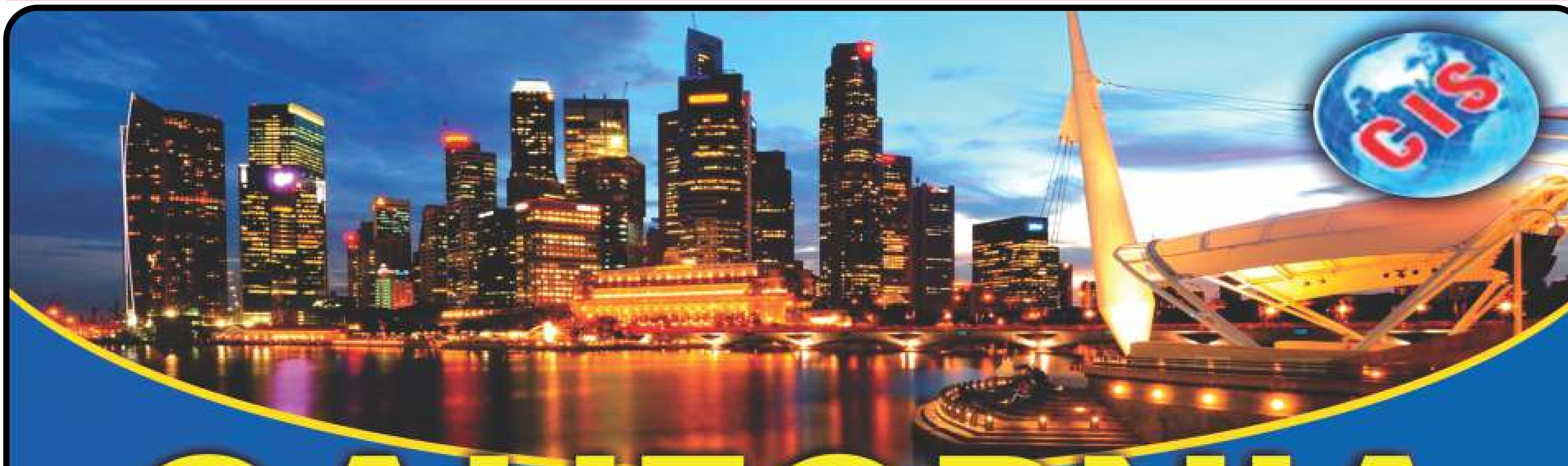
- 2 ਸਾਲ ਦਾ Work Permit
- Spouse ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ Open Work Permit
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ
- ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ Work Permit Renew ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

MON - FRI, 9:00 AM - 3:00 PM

+1 (223) 300-0001 | www.ghumanlawgroup.org

2450 VENTURE OAKS WAY, STE 225 SACRAMENTO, CA



CALIFORNIA IMMIGRATION SERVICES

YOUR REGISTERED & BONDED “IMMIGRATION-CONSULTANTS”

- FAMILY PETITION
- CITIZENSHIP
- GREEN CARD PETITION
- BUSINESS/VISITOR VISA
- STUDENT VISA
- CANADA VISA & P.R VARIOUS IMMIGRATION SERVICES

LIVE SCAN SERVICE
FEE $25.00
ROLLING FEE PER LIVE SCAN

NOTARY SERVICES
FEE $10.00

(408)422-8585 (510)573-3666

Fremont Office: 4127 Bay Street, Suite5
Manteca Office: 123 Sycamore Ave, Suite 201-E

www.caials.com
rosy@caials.com