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

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

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

VOL-13 ISSUE 2584 | 13 September, 2026 Sunday | www.sanjhisoch.com | ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ★ ਪੰਜਾਬ ★ ਹਿਮਾਚਲ ★ ਹਰਿਆਣਾ ★ ਦੇਸ਼ ਦੁਨੀਆਂ | +1 (209) 303-1260

ਬ੍ਰਿਕਸ ਸਮਿਟ ਦਾ ਅੱਜ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਅੱਜ ਓਪਨ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਹੋਵੇਗੀ ਅਹਿਮ ਚਰਚਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਬ੍ਰਿਕਸ ਸਮਿਟ ਦਾ ਅੱਜ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਹੈ। ਸਮਿਟ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਸੱਦੇ ਗਏ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਦੀ ਓਪਨ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਅਹਿਮ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ 4 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੁਵੱਲੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਵੱਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੰਸੀ ਦਾ ਫਿਲਹਾਲ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨਹੀਂ

ਸਮਿਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਫਿਲਹਾਲ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰੰਸੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਕਰੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ 'ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਡਿਕਲੇਰੇਸ਼ਨ' ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ

ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਮਿਟ ਦੌਰਾਨ 'ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਡਿਕਲੇਰੇਸ਼ਨ' ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਰੁਖ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਿਕਲੇਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੂਸ ਅਤੇ ਚੀਨ ਸਮੇਤ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ। ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਫੰਡਿੰਗ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਠਿਕਾਣੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਗਈ। ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਾਂਝਾ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬਣੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਈਰਾਨ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਤੇ ਯੂਏਈ ਸਮੇਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਰੁਖ ਹਨ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਦੌਰਾਨ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਹੇਠ ਅਤੇ ਮਾਨਯੋਗ ਜਸਟਿਸ ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸ਼ਰਾ, ਮੁੱਖ ਜੱਜ-ਕਮ-ਮੁੱਖ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਮਾਨਯੋਗ ਜਸਟਿਸ ਅਨੂਪ ਚਿਤਕਾਰਾ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠ ਅੱਜ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਸੈਕਟਰ-43, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਰਾਜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਿਆਂਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ 14 ਬੈਂਚਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੈਂਚਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਮਝੌਤਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲੇ, ਨੈਗੋਸ਼ੀਏਬਲ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਸ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 138 ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਾਮਲੇ, ਬੈਂਕ ਕਰਜ਼ਾ ਵਸੂਲੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਮੋਟਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾਅਵਾ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਵਿਵਾਦ, ਕਿਰਤ ਵਿਵਾਦ, ਵਿਚੋਲਗੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ, ਹੋਰ ਸਿਵਲ ਮਾਮਲੇ, ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਚਲਾਨ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਰੱਖੇ ਗਏ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਨਿਆਂਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੈਂਚਾਂ ਨੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਲੰਬਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਚਲਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 30,145 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 18,48,13,828 ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿਯਮਤ ਬੈਂਚਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ (ਜਨ ਉਪਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੁਆਰਾ 16,38,342 ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 20,230 ਮੁਕੱਦਮੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖਪਤਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ 4,25,76,94,574 ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 62 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਰਜ਼ਾ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ-2, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ 7.79 ਕਰੋੜ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 10 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ। ਪੁਨੀਤ ਮੋਹਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਬੈਂਚ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਬਿਤ ਇੱਕ ਵਿਆਹੁਤਾ ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੱਧੂ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ-ਕਮ-ਚੇਅਰਮੈਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੱਲ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ।

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®
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

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

COVERED CALIFORNIA
Certified INSURANCE AGENT
Free Confidential Help
Call : Gurcharan Singh Mann
Medicare
Licensed Insurance Agent
CALL TO ENROL
510-557-0061

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.

LENDINGASSETS

Elevating Your Mortgage Experience

Home Loan ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਨ

- ★ 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

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

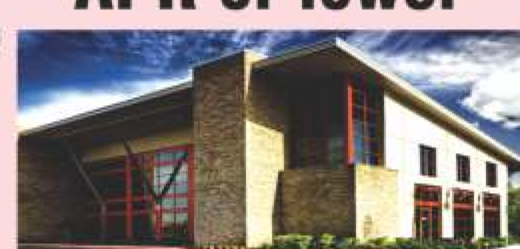
24 ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ Pre-Approvals ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ★ 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

ਪ੍ਰੀ ਅਪਰੂਵਲ ਜਾਂ ਰੀ-ਫਾਈਨਾਂਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ

Refinance @2.75% APR or lower

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY



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

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

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

ਕੋਰਟਿਸੋਲ: ਤਣਾਅ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੱਖਿਅਕ?

ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਰਥ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਤੁਰੰਤ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਿਆ ਹਾਦਸਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ। ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ, ਆਰਥਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ, ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਬੌਛਾਰ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੌਕਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਕੋਰਟਿਸੋਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਤਣਾਅ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਣ, ਨੀਂਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ, ਥਕਾਵਟ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਸਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ।

ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਵ੍ਰੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅਧਿਵ੍ਰੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਚਯਾਪਚਯ (ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਤੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੱਕਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਵੇਰੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਡੀ ਜੈਵਿਕ ਘੜੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ-ਜਾਗਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਿਯਮਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਅਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਥਿਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਸਥਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਬਾਅ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਚਿੰਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਤਣਾਅ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਥਕਾਵਟ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਖ਼ਰਾਬ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਮੂਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ 'ਹਾਈ ਕੋਰਟਿਸੋਲ' ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੰਨਣਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 'ਹਾਈ ਕੋਰਟਿਸੋਲ' ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਰਾਬ ਨੀਂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਸ਼ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਕਿਸੇ ਕਥਿਤ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਘਟਾਉਣ' ਵਾਲੇ ਤੁਰੰਤ ਉਪਾਅ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਯਾਪਚਯ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਲੀਕਰਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਿਰਾਸਤ, ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਨੀਂਦ, ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਰਗੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ' ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਿਰਲੇਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਡਿਟਾਕਸ', 'ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਹਾਰਮੋਨ ਫਲਸ਼' ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਘਟਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਕੋਈ ਚਮਤਕਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਜ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਸਲ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੁਸ਼ਿੰਗ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੀ ਕਮੀ ਅਧਿਵ੍ਰੱਕ ਅਪਰਿਆਪਤਤਾ (ਅਦਰਣਓਲ ਨਿਸੁਡਡਿਚਿਣਚੇ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹੇ, ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਨੀਲ ਪੈਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਜਾਂ 'ਹਾਈ ਕੋਰਟਿਸੋਲ' ਮੰਨ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਨਾ ਤਾਂ ਬੇਲੋੜਾ ਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ, ਸਗੋਂ ਉਚਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜੈਵਿਕ ਲੈਅ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਖੇਡਾਂ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਯਮਤਤਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਜਾਦੂਈ ਢੰਗ ਨਾਲ 'ਰੀਸੈੱਟ' ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਮੁੱਚੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਸਕ੍ਰੋਲਿੰਗ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਨਚਰਿਆ ਵੱਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਅਰਦਾਸ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਤਪਾਦਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਆਰਾਮ ਵੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਵੀ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਗਿਆਸਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਾਰਜਸਥਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੁੜਾਅ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕਾਂ, ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਹਤ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਉਤਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਬੈਲੀ' ਅਤੇ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਫੇਸ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਭਾਰ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੁਝਾਰਤ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਬੁਝਾਰਤ ਨਹੀਂ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਬਾਰੇ ਵਧ ਰਹੀ ਚਰਚਾ ਸਾਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਉਪਲਬਧੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਕੰਮ ਘਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਲਨਾ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲੁਕਿਆ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਣਾਅ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਅਸਲ ਹਾਰਮੋਨਲ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਹੱਲ ਕਿਸੇ 'ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਡਿਟਾਕਸ', ਚਮਤਕਾਰੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੱਲ ਸਾਡੀਆਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੋਸ਼ਣ, ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਈਏ। ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਛੇੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਇਹੀ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦੀ ਅਸਲ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦੇਸ਼।

SANJHI SOCH
ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ

information in Public Interest

ਡਾ.ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ (Health Education) ਦੀ ਲੜੀਵਾਰ ਲੈਕਚਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਸੁਣੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਟਾਈਮ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਇਕ ਦਿਨ ਪੰਜਾਬੀ, ਇਕ ਦਿਨ ਅੰਗਰੇਜੀ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓ ਸਬਰੰਗ (www.sabrangstation.com) ਯੂ ਟਿਊਬ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਟੀ.ਵੀ ਉੱਪਰ ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ।

Dr.Gurdip S Sandhu: (408) 687 1899, (925) 587 1148

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਲੜੀ 4 ਸਤੰਬਰ, 2026 ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1 ਨਵੰਬਰ, 2026 ਨੂੰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਜੱਥੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ

ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ
- ਭਾਈ ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ
- ਭਾਈ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ ਵਾਲੇ

ਕਥਾ ਵਾਚਕ
- ਭਾਈ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰਥਲੇ ਵਾਲੇ

ਢਾਡੀ
- ਭਾਈ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਨਮੋਲ ਜੀ ਅਤੇ ਜਥਾ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ

19 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 06:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੀਰਤਨ ਦੀਵਾਨ ਆਰੰਭ ਹੋਣਗੇ ਜੀ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਢਾਡੀ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨੀ ਜੱਥੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਰਸਭਿੰਨੇ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਕਥਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ |

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ
ਅਕਤੂਬਰ 10, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 09:30 ਹੋਵੇਗਾ ਜੀ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਡੀ ਦਰਬਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ
24 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤੋਂ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਢਾਡੀ ਦੀਵਾਨ ਸੱਜਣਗੇ ਜੀ

ਰੈਣ ਸਬਾਈ ਕੀਰਤਨ
31 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਰੈਣ ਸਬਾਈ ਕੀਰਤਨ ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 1:00 ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਾਗੀ ਜਥੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ

ਆਤਿਸ਼ਬਾਜ਼ੀ
30 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜੀ |

ਭਾਈ ਮਹਿਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਜਥਾ
12 ਅਕਤੂਬਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ 17 ਅਕਤੂਬਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੱਕ ਸਮਾਂ: ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
›› 18 ਅਕਤੂਬਰ, ਐਤਵਾਰ ‹‹ ਸਮਾਂ: 12 ਵਜੇ ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਦਸਤਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ
31 ਅਕਤੂਬਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ
31 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਨੂੰ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 5:00 ਵਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੀ |

ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਚੋਲੇ ਦੀ ਸੇਵਾ
31 ਅਕਤੂਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚੋਲੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜੀ |

ਸੈਮੀਨਾਰ
31 ਅਕਤੂਬਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਮਾਂ: 2 ਵਜੇ ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਭੋਗ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ
1 ਨਵੰਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਭੋਗ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ ਜੀ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ ਅਰੰਭ ਹੋਵੇਗਾ ਜੀ |

ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ
1 ਨਵੰਬਰ, 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਛਤਰ ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਗੁਰੂਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਪਹੁੰਚੇਗਾ | ਉਪਰੰਤ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੋਵੇਗੀ ਜੀ |

ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ ਸਮੂਹ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆ ਕੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਭਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੀ |

ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਰੂਟ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਯਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੀ, ਰਿਵਰ ਵੈਲੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਲਈ ਸਵੇਰੇ 8 :00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਤੱਕ ਫ਼ਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੀ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੀ |

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ : ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਦਾਸ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ : ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ

ਭਾਈ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਹੈੱਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ) (530) 673-9918, (530) 799-6989
ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ: ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੈਂਸ (530) 682-9316, ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ: ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਥਿਆੜਾ (530) 682-5861
ਸੈਕਟਰੀ ਸ: ਤੇਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੋਸਾਂਝ (530) 751-6322, ਖਜ਼ਾਨਚੀ ਸ: ਹਰਨੇਕ ਸਿੰਘ ਜੀ (530) 682-8094

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਅਬੂ ਧਾਬੀ ਦੇ ਕ੍ਰਾਊਨ ਪ੍ਰਿੰਸ ਨੇ ਦੁਵੱਲੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਚਰਚਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਅਬੂ ਧਾਬੀ ਦੇ ਕ੍ਰਾਊਨ ਪ੍ਰਿੰਸ ਸ਼ੇਖ ਖਾਲਿਦ ਬਿਨ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੁਵੱਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਐਸ. ਜੈਸ਼ੰਕਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਜੀਤ ਡੋਵਾਲ, ਵਿਦੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ ਵਿਕਰਮ ਮਿਸਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ੇਖ ਖਾਲਿਦ ਬਿਨ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਨੇ ਨਿੱਘੀ ਜੱਫੀ ਪਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਸ਼ੇਖ ਖਾਲਿਦ ਬਿਨ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਲਈ ਅਬੂ ਧਾਬੀ ਦੇ ਕ੍ਰਾਊਨ ਪ੍ਰਿੰਸ ਸ਼ੇਖ ਖਾਲਿਦ ਬਿਨ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਕੀਰਤੀ ਵਰਧਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ।" ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਦੌਰਾ ਸਾਂਝੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਭਾਰਤ-ਯੂਏਈ ਵਿਆਪਕ ਰਣਨੀਤਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।" ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ 2026 ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ, ਭਾਰਤ ਅੱਜ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਭਾਰਤ ਮੰਡਪਮ ਵਿਖੇ ਦੋ-ਰੋਜ਼ਾ 18ਵੇਂ

ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਬ੍ਰਿਕਸ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ 'ਲਚਕਤਾ, ਨਵੀਨਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣ' ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜੋ "ਮਨੁੱਖਤਾ ਪਹਿਲਾਂ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹੀ ਲੋਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਗੂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਗੇ। ਬ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਚੀਨ, ਮਿਸਰ, ਇਥੋਪੀਆ, ਭਾਰਤ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਈਰਾਨ, ਰੂਸ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ, ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਸ਼ ਅਬੂ ਧਾਬੀ ਦੇ ਕ੍ਰਾਊਨ ਪ੍ਰਿੰਸ ਦਾ ਭਾਰਤ ਦੌਰਾ, 16 ਜੂਨ ਨੂੰ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਈਵੀਅਨ ਵਿਖੇ ਜੀ-7 ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਯੂਏਈ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼ੇਖ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ, "ਮੇਰੇ ਭਰਾ, ਸ਼ੇਖ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ-ਯੂਏਈ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ 'ਵਿਆਪਕ ਰਣਨੀਤਕ ਭਾਈਵਾਲੀ' ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਯੂਏਈ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫਿਕਰਮੰਦੀ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਯੂਏਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।" ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 2026 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤੀਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸੀ; ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਮਈ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਯੂਏਈ ਫੇਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਖ ਮੁਹੰਮਦ ਬਿਨ ਜ਼ਾਇਦ ਅਲ ਨਾਹਯਾਨ ਦੀ ਭਾਰਤ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਵਪਾਰ, ਨਿਵੇਸ਼, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਦੁਵੱਲੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਈਰਾਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਮੁਰਮੂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਈਰਾਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮਸੂਦ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਮੁਰਮੂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਜਧਾਨੀ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਾਂਤਨੂ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਈਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ: "ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਸੱਭਿਅਤਾਗਤ ਸਬੰਧ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ-ਦਰ-ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਕਸ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ, ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।" ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਬਿਸ਼ਕੇਕ ਵਿੱਚ ਐਸਸੀਓ ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਦੁਵੱਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ "ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ" ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਈਰਾਨ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਈਰਾਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 'ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ' (ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ) ਦੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ, ਨਵੀਨਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਬਿਜ਼ਨਸ ਫੋਰਮ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, "ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਆ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸਮੇਤ ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।" ਭਾਰਤ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ (12-13 ਸਤੰਬਰ) ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ 'ਭਾਰਤ ਮੰਡਪਮ' ਵਿਖੇ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਬ੍ਰਿਕਸ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ 'ਲਚਕਤਾ, ਨਵੀਨਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣ' ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ; ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਉਸ ਲੋਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ "ਮਨੁੱਖਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

15 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਆਉਣਗੇ ਸਚਿਨ ਪਾਇਲਟ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਇੰਚਾਰਜ ਸਚਿਨ ਪਾਇਲਟ 15 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਚਿਨ ਪਾਇਲਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ। ਉਹ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਨਾਮਕ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਜਿਸ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ, ਲਈ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਚੀਮਾ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਘਿਰਾਓ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਧੜੇਬੰਦੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਨੇ ਸੂਬਾ ਇੰਚਾਰਜ ਬਦਲਿਆ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੰਨੀ ਧੜਾ ਅਜੇ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਜਾ ਵੜਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਇੰਚਾਰਜ ਸਚਿਨ ਪਾਇਲਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਟਕਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਰਾਮ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੈਪੁਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਇਲਟ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ
SIKH GURDWARA - SAN JOSE
ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੈਨ ਹੋਜ਼ੇ ਵੱਲੋਂ
8ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ 'ਰਾਗ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ'
ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਆਓ, ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ
ਉਸੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣੀਏ ਅਤੇ ਗਾਈਏ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗਾਈ ਅਤੇ ਸੁਣੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
11 ਤੋਂ 13 ਸਤੰਬਰ 2026, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਤੱਕ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ
ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨਾਗਪੁਰੀ
ਡਾ. ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਡਾ. ਗੁਰਨਾਮ ਸਿੰਘ
ਭਾਈ ਕਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਂਤ
ਬੀਬੀ ਸੋਨੀ ਕੌਰ
ਬੀਬੀ ਸਿਮਰਤ ਕੌਰ
ਭਾਈ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਭਾਈ ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ
ਪ੍ਰੋ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ।
ਸਮੂਹ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਰਸਭਿੰਨੇ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ।
ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਤਾ :
3636 Gurdwara Avenue
San Jose, Cailforina
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
(408) 274-9373

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Sikandar Singh Grewal & Charanjit Kaur Grewal

(Tracy)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

24/7 MOBILE REPAIR
TRUCK AND TRAILER

JB TYRES AND TRUCK REPAIR

- COMPUTER DIAGNOSTIC
- TRUCK TRAILER REPAIR
- A/C SERVICE
- DPF SERVICE
- TYRES AND BRAKES

Tel: 337-513-3544

1651 Fairview Dr. Ceres. CA 95307

ਡਰੋਨ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਨੇ ਤੇਲ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਕੀਤੀ ਬੰਦ

ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

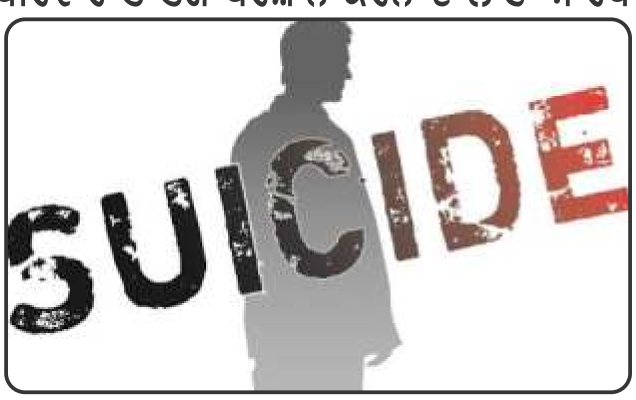
ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਨੇ ਡਰੋਨ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਈਸਟ-ਵੈਸਟ ਤੇਲ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਡਰੋਨ ਹਮਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਕਾਰਨ ਹੋਰਮੁਜ਼ ਸਟ੍ਰੇਟ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਇਸ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੀਬ 50 ਲੱਖ ਬੈਰਲ ਤੇਲ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੇਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ’ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਾਊਦੀ ਊਰਜਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ’ਤੇ ਕਈ ਹਮਲੇ ਹੋਏ।

ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜੁਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਨੇੜੇ ਬਣੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਪਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਲਹਾਲ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਕਿ ਪਾਈਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮੁੜ ਕਦੋਂ ਬਹਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ।

ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਆਹੀ ਲੜਕੀ ਨੇ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਛਲਾਂਗ

ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਏ ਆਰੋਪ

ਧਾਰੀਵਾਲ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ



ਧਾਰੀਵਾਲ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਅਪਰ ਬਾਰੀ ਦੁਆਬ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਆਹੁਤਾ ਦੇ ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਖਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਦਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਮਕ ਲੜਕੀ ਦਾ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧਾਰੀਵਾਲ ਵਿਖੇ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਉਸਦੇ ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਰੋਪ ਲਗਾਏ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਆਹ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਧਾਰੀਵਾਲ ਦੇ ਜਤਿਨ ਪੁਰੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਲੜਕੀ ਦੀ ਮਾਂ ਪੂਨਮ ਪਤਨੀ ਸਵਰਗ ਵਾਸੀ ਵਿਕਾਸ ਭਨੋਟ ਵਾਸੀ ਕਾਦੀਆਂ ਨੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਆਰੋਪ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਸੱਤ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਾਡੀ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਰੋਜਾਨਾ ਲੜਕੀ ਦੇ ਸੁਹਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਬੋਲ ਬੋਲੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੇ ਆਤਮਹਤਿਆ ਕਰ ਲਈ ਉਹਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਾਰੀਵਾਲ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕੰਪਲੇਂਟ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਧਰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਦ ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਧਾਰੀਵਾਲ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦ ਹੀ ਮੁਦਈ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਲੰਧਰ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ’ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹਾਦਸਾ, ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ 3 ਦੀ ਮੌਤ

ਸੁਭਾਨਪੁਰ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਜਲੰਧਰ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ’ਤੇ ਸੁਭਾਨਪੁਰ ਨੇੜੇ ਵਾਪਰੇ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਹਾਦਸਾ ਕਰੀਬ ਸਵੇਰੇ 9:15 ਵਜੇ ਵਾਪਰਿਆ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਗਿਆ। ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਥਾਣਾ ਸੁਭਾਨਪੁਰ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੋਰਸ ਦੀ ਟੀਮ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ। ਥਾਣਾ ਸੁਭਾਨਪੁਰ ਦੇ ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੋਰਸ ਦੇ ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਪਾਰਟੀ ਸਮੇਤ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆ।

ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ 108 ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਲਈ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਕਪੂਰਥਲਾ ਦੀ ਮੋਰਚਰੀ ਵਿੱਚ ਰਖਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਏ.ਐੱਸ.ਆਈ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖ਼ਤ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ’ਤੇ ਅਮਨਾ ਪਤਨੀ ਸਤਨਾਮ, ਪਿੰਡ ਲੋਪੋਕੇ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਬੈਗ ਅਤੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਹਾਦਸਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸੀ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੋਲਡੋਵਾ ਤੋਂ ਗੈਂਗਸਟਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾਲਮ ਦੀ ਹਵਾਲਗੀ

ਮੋਲਡੋਵਾ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੂਰਪ ਤੋਂ ਹਵਾਲਗੀ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਿਤ ਅਪਰਾਧ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੱਗੂ ਭਗਵਾਨਪੁਰੀਆ ਗੈਂਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਫਰਾਰ ਅਪਰਾਧੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾਲਮ ਦੀ ਮੋਲਡੋਵਾ ਤੋਂ ਹਵਾਲਗੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਡੀਜੀਪੀ ਨੇ ‘ਐਕਸ’ ‘ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਤਲ, ਕਤਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰੋਕਥਾਮ) ਐਕਟ, ਅਸਲਾ ਐਕਟ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਵਾਲਗੀ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਗਠਿਤ ਅਪਰਾਧ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਨੂੰ ਮੋਲਡੋਵਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ 24 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਓਟਾਸੀ ਰਾਜ ਸਰਹੱਦ ਰਾਹੀਂ ਯੂਕਰੇਨ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ; ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ‘ਓਵਰਸੀਜ਼ ਫੁਜੀਟਿਵ ਟਰੈਕਿੰਗ ਐਂਡ ਐਕਸਟਰਾਡੀਸ਼ਨ ਸੈੱਲ’ ਪੰਜਾਬ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੀ ਹਵਾਲਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਚਿਸਿਨਾਉ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ 26 ਮਈ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਹਵਾਲਗੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਉਸਦੀ ਅਪੀਲ ਨੂੰ ‘ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਅਪੀਲ ਸੈਂਟਰੂ’ ਨੇ 16 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾਲਗੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅੰਤਿਮ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

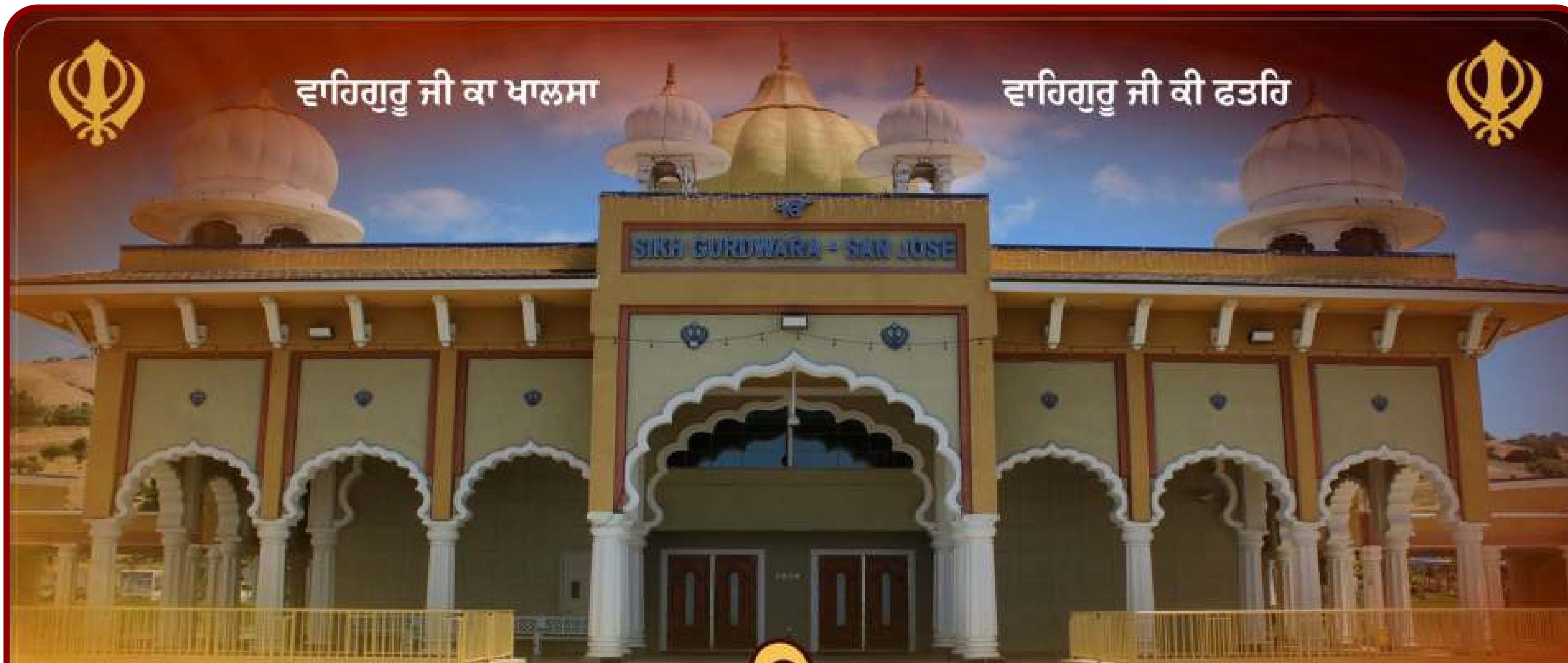
ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Khalsa Orchards

Jugraj Singh Kahlon

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ San Jose

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੈਨ ਹੋਜੇ ਵੱਲੋਂ ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਾਰਮਿਕ, ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ
31 ਅਗਸਤ ਤੋਂ 27 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ
ਗਿਆਨੀ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੀਵਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ੍ਰੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ
2 ਤੋਂ 7 ਸਤੰਬਰ
ਭਾਈ ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ, ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ) ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੇਵਾ।

2nd Annual Volleyball Tournament
5 ਸਤੰਬਰ 2026
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੈਨ ਹੋਜੇ ਅਤੇ ਸਾਂਤਾ ਕਲਾਰਾ ਵਾਲੀਬਾਲ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਭਾਈ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲੜਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ।

ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ
6 ਸਤੰਬਰ 2026
ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲੜਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰ।

ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਪਾਠ
6, 20 ਅਤੇ 27 ਸਤੰਬਰ
ਦੁਪਹਿਰ 12:20 ਤੋਂ 1:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਵਸ
12 ਸਤੰਬਰ 2026

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
13 ਸਤੰਬਰ 2026 ਨੂੰ
ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਸਨਮਾਨਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
13 ਸਤੰਬਰ
ਨੂੰ ਹੀ ਐਡਵੋਕੇਟ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਜੀ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਲਈ ਲੰਬੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

8th Annual Raag Kirtan Darbar
11 ਤੋਂ 13 ਸਤੰਬਰ 2026
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਗੀ ਜਥਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਉਪਰਾਲਾ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ
24 ਸਤੰਬਰ 2026

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

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

ਬ੍ਰਿਕਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅਹਿਮੀਅਤ, ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ 'ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ' ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਵਧਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਵਿੱਚ ਜਤਾਏ ਗਏ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਸੁਧਾਕਰ ਦਲੇਲਾ ਵੱਲੋਂ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ 18ਵੇਂ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਮੀਡੀਆ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਦਲੇਲਾ ਨੇ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸੰਮੇਲਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਯਤਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ; ਇਹ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਨੇ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਸੰਭਾਲੀ ਸੀ। ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਸਮੂਹਾਂ, ਮੰਤਰੀ ਪੱਧਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਵਪਾਰਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ, ਲੋਕ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਤਹਿਤ 350 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ (ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ, ਦੋਵਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ।" ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਕਸ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ 'ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਗਲੋਬਲ ਗਵਰਨੈਂਸ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਪੱਖੀਵਾਦ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਹਿਮਤੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲੋਬਲ ਗਵਰਨੈਂਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸੁਧਾਰਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿੱਤੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦੁਹਰਾਇਆ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ 'ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ' ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਵਾਜ਼ ਮਿਲ ਸਕੇ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚਰਚਾ ਨੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਧਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਜੋ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮਾਨਤਾ, ਏਕਤਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੇਪਣ, ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋ ਸਕੱਤਰ ਦਲੇਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ 'ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ' (ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ) ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਸਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਮਕਾਲੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੂੰ ਰਣਨੀਤਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ-ਮੁਖੀ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਣ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 'ਬ੍ਰਿਕਸ ਟ੍ਰੋਇਕਾ' ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਸਨ ਸੁਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦਾ ਰੋਡਮੈਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ 'ਗਲੋਬਲ ਸਾਊਥ' ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤੇ ਉੱਭਰਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। "ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਕਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ," ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ। ਸੀਨੀਅਰ ਡਿਪਲੋਮੈਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਲਚਕਤਾ, ਨਵੀਨਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਤਹਿਤ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਹਾਰਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਸਕੱਤਰ ਦਲੇਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 'ਭਾਰਤ ਇਨੋਵੇਟ' ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਜਨਤਕ ਆਗੂਆਂ, ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਵਫ਼ਦ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੰਮੇਲਨ ਲਈ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। 'ਭਾਰਤ ਇਨੋਵੇਟ' ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ, ਉੱਦਮਤਾ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਇਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ 'ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਬ੍ਰਿਕਸ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ' ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ, "ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ (ਚੇਅਰਸ਼ਿਪ) ਦੀ ਅਸਲ ਪਰਖ ਸਿਰਫ਼ ਆਯੋਜਿਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਸਗੋਂ ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

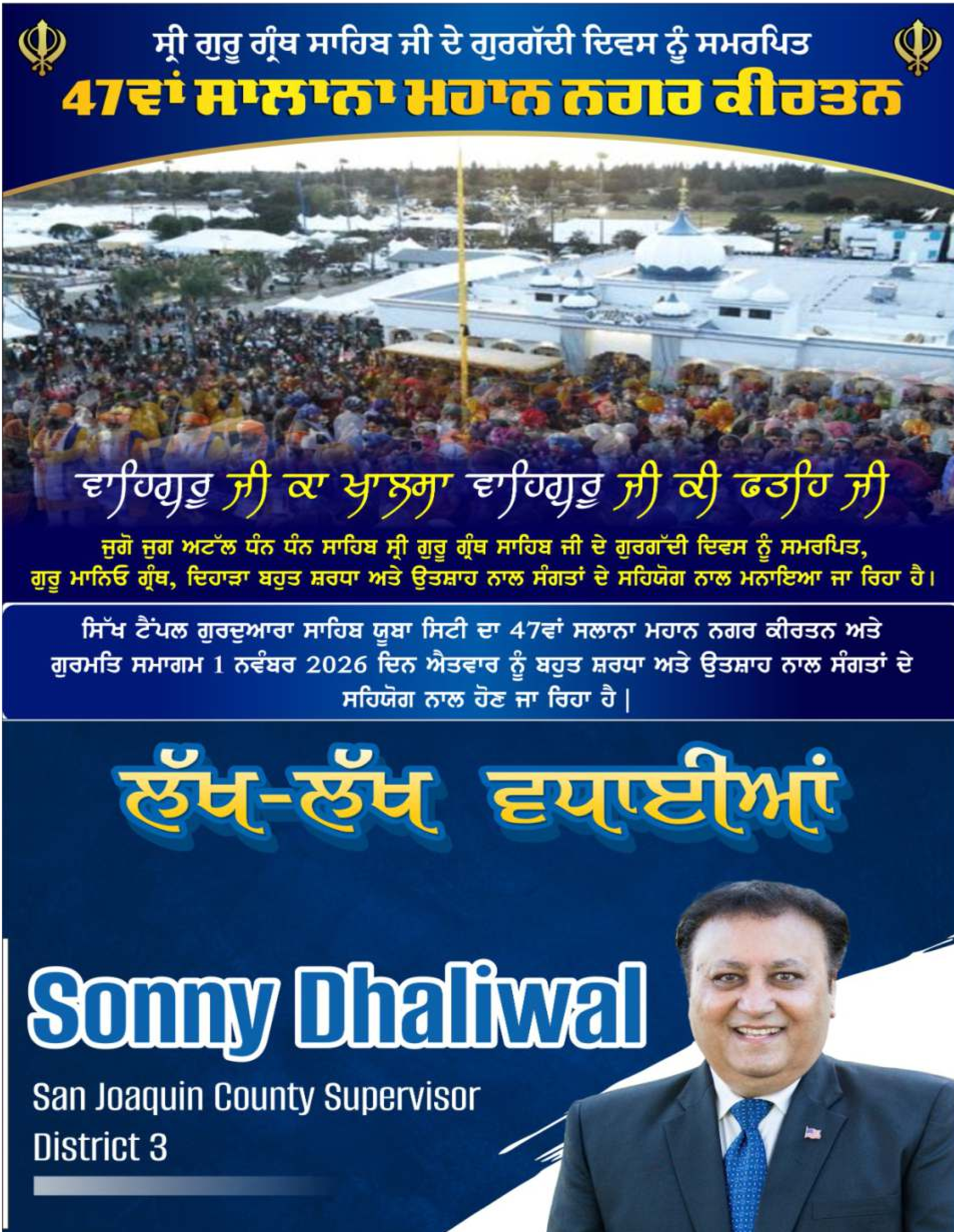
9/11 ਦੇ 25 ਸਾਲ: ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸਟਰਮਾਈਂਡ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਐ ਚੁਣੌਤੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਸਤੰਬਰ 11 (9/11) ਦੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਕਰਤਾ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਅਲ-ਕਾਇਦਾ ਨੇਤਾ ਖਾਲਿਦ ਸ਼ੇਖ਼ ਮੁਹੰਮਦ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਊਬਾ ਦੇ ਗੁਆਨਤਾਨਾਮੋ ਬੇਅ ਮਿਲਟਰੀ ਡਿਟੈਂਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਦੋ ਦਹਾਕੇ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ 'ਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਉਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜੀ ਜੱਜ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ 5 ਜੂਨ, 2028 ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁਕੱਦਮਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 2003 ਵਿਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਲਿਦ ਸ਼ੇਖ਼ 'ਤੇ ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟਾਰਚਰ ਕਾਰਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਝ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਗਸਤ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕੀ ਮਿਲਟਰੀ ਜੱਜ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਖਾਲਿਦ ਸ਼ੇਖ਼ ਦੁਆਰਾ 2007 ਵਿਚ ਐੱਫ.ਬੀ.ਆਈ. ਸਾਹਮਣੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਬੂਲਨਾਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੱਜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬਿਆਨ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ 183 ਵਾਰ ਵਾਟਰਬੋਰਡਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਪੁੱਛਗੁੱਛ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਟਾਰਚਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਵਿਰੁੱਧ

ਅਪੀਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਦੇਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2024 ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2009 ਵਿਚ ਤਤਕਾਲੀ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਏਰਿਕ ਹੋਲਡਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੀ ਸਿਵਲ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਕੇਸ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਵਿਰੋਧ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਵਕੀਲ ਜੋਸ਼ੂਆ ਡਰਾਟੇਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਮਾਮਲਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਟਾਰਚਰ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। 9/11 ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ '9/11 ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਯੂਨਾਈਟਿਡ' ਦੀ ਚੇਅਰ ਟੈਰੀ ਸਟ੍ਰਾਡਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਨੇਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੈਰੀ ਸਟ੍ਰਾਡਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 11, ਸਤੰਬਰ 2001 ਵਿਚ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਨੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ। ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਜਹਾਜ਼ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਵਰਲਡ ਟ੍ਰੇਡ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਟਵਿਨ ਟਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਏ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਹਾਜ਼ ਪੈਂਟਾਗਨ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ। ਚੌਥਾ ਜਹਾਜ਼ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਵਿਚ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਗਈ। 25 ਸਾਲ ਬੀਤਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਦਿਨ ਦਾ ਦਰਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ।

Space available for Ad
Contact # +1 (209) 303-1260
Contact # +91 81463-20009


ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ
ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |
ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
Sonny Dhaliwal
San Joaquin County Supervisor
District 3

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

WARRAICH

Trucking Company

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

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਅੱਠਵੀਂ ਬਰਸੀ ਮੌਕੇ ਅੱਠਵਾਂ ਗੋਲਡ ਕਬੱਡੀ ਕੱਪ ਕਰਵਾਇਆ

**ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ
ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ**

ਤਰਨਾ ਦਲ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ੍ਰੀਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਪਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਗਊਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅੱਠਵੀਂ ਬਰਸੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਅੱਠਵਾਂ ਗੋਲਡ ਕਬੱਡੀ ਕੱਪ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜਥੇਦਾਰ ਬਾਬਾ ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ, 16ਵੇਂ ਮੁਖੀ ਤਰਨਾ ਦਲ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਛਾਉਣੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇੜੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਬੱਡੀ ਅਕੈਡਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸਵੇਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਰਮਦਾਸ ਕਲੱਬ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ, ਜਦਕਿ ਬਾਬਾ ਨਾਮਦੇਵ ਕਲੱਬ ਘੁਮਾਣ ਦੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ। ਜੇਤੂ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨਕਦ ਇਨਾਮ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੋੜੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗਗਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਜਗਦੀਪ ਵੱਲੋਂ 75 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਤੀਜੇ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਡੀ ਗਰੁੱਪ ਰਈਆ ਵੱਲੋਂ 50-50 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਨਕਦ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮੈਚ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਬੋਏ ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਮੈਚ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਜੇਤੂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਪਵਿੱਤਰ ਰੰਧਾਵਾ ਯੂਕੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਜੋੜੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰਿਹਾ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੱਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਿਆਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ 16ਵੇਂ ਮੁਖੀ ਜਥੇਦਾਰ ਬਾਬਾ ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦੀ ਬਾਗ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਪਰਥ ਗਊਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਅਤੇ ਐੱਮ.ਡੀ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਪਹੁੰਚੀ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਭੁੱਲਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਲੱਬ, ਪਵਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ, ਲਾਡੀ ਰਈਆ, ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਰਈਆ, ਹੈਪੀ ਮਹਿਤਾ, ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੁੱਕੂ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਠੱਠੀਆਂ, ਅਨਮੋਲ ਦਕੋਹਾ, ਸ਼ੇਰਾ ਜੱਲੂਵਾਲ, ਲਵ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ., ਸੋਨੂੰ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਆਦਿ ਨੇ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੰਗ, ਕੌਂਸਲਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, ਰਵੀ ਸਿੰਘ, ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਨੀ, ਪੰਮਾ, ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ, ਜੈਮਲ ਸਿੰਘ, ਸਮੂਹ ਕੌਂਸਲਰ, ਬਾਬਾ ਦਇਆ ਸਿੰਘ, ਅਮਾਨਤਸਰ, ਬਾਊ ਨਿਹੰਗ, ਓਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਅਰਮਾਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਜਾਵਾ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ 240 ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ ਜਹਾਜ਼ ਲਾਪਤਾ

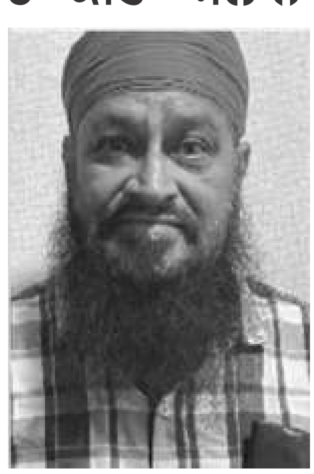
**ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ**

ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜਾਵਾ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਜਾਵਾ ਤੋਂ ਦੱਖਣੀ ਕਾਲੀਮੰਤਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਬੋਰਨੀਓ ਟਾਪੂ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਏਜੰਸੀ (ਬਸਾਰਨਾਸ) ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੋਜ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਕਾਲੀਮੰਤਨ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬੰਜਾਰਮਾਸਿਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦਫਤਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਵਰਗੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 8" ਨਾਮ ਦਾ ਜਹਾਜ਼ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸੁਰਾਬਾਇਆ ਤੋਂ ਬੰਜਾਰਮਾਸਿਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਜਾਵਾ ਸਾਗਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਥਾਨ ਬੰਜਾਰਮਾਸਿਨ ਬੰਦਰਗਾਹ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 148 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਜਾਵਾ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ 240 ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਚਾਲਕ ਦਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਬੰਜਾਰਮਾਸਿਨ ਬਚਾਅ ਦਫਤਰ ਨੇ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਡੁੱਬਣ ਦੀ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਐਫ ਬੀ ਆਈ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਬੇਦੀ ਦੀ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਡੇਢ ਲੱਖ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਕੀਤਾ ਐਲਾਨ

**ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ
ਹੁਸਨ ਲੜੋਆ ਬੰਗਾ**

ਐਫ ਬੀ ਆਈ ਨੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਥਿੱਤ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ 6 ਲੱਖ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਚੂਨਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਲਈ ਸੂਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਡੇਢ ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ੍ਰ ਐਫ ਬੀ ਆਈ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 1961 ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਬੇਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੈ੍ਰ ਐਫ ਬੀ ਆਈ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੇਦੀ ਜੋ ਟਾਕੋਮਾ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਰਿਆਨਾ ਸਟੋਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਮਾਰਚ 2024 ਤੋਂ ਜੂਨ 2025 ਦਰਮਿਆਨ ਧੋਖਾਧੜੀ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਾਰਡਾਂ (ਈ ਬੀ ਟੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ੍ਰ ਉਸ ਨੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਈ ਬੀ ਟੀ ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਅੱਧੇ ਪੈਸੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਰਿਹਾ੍ਰ ਏਜੰਸੀ ਵੱਲੋਂ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਦੀ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਮਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ੍ਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ੍ਰ ਐਫ ਬੀ ਆਈ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਦੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਚਲਾ ਗਿਆ ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਭਾਰਤ ਭੱਜ ਗਿਆ।



ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਫਰਤੀ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਚ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਾਧਾ

**ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ
ਹੁਸਨ ਲੜੋਆ ਬੰਗਾ**

'ਸਟਾਪ ਏ.ਏ.ਪੀ.ਆਈ. ਹੇਟ' ਦੀ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਜਨਵਰੀ 2023 ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ 2025 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੋਧ ਨਫ਼ਰਤੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 109% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਤੰਬਰ 2026 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰੋਧੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ' ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ 48% ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨਾਂ ਨੇ 2025 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਸਲ, ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਕਾਰਨ ਨਫ਼ਰਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ੍ਰ 'ਸਟਾਪ ਏ.ਏ.ਪੀ.ਆਈ. ਹੇਟ' ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ੍ਰ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮੰਚਾਂ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਨਵਰੀ 2023 ਵਿੱਚ 22,996 ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਦਸੰਬਰ 2025 ਵਿੱਚ 48,033 ਹੋ ਗਈ।

ਅਗਸਤ 2024 ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ 2025 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ-ਵਿਰੋਧੀ ਧਮਕੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 71% ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਨਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੰਚਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਮਕੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਤਰੀ ਸਮੂਹ ਬਣ ਗਿਆ। ਇਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ- ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਤਲ ਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।

47TH ANNUAL MAHAN NAGAR KIRTAN

Dedicated to Guru Granth Sahib's Gurgaddi Divas

Waheguru Ji Ka Khalsa Shri Waheguru ji Ki Fateh

Jugo Jug Attal Dhan Dhan Sahib Guru Maanyon Granth Day dedicated to the Gurgaddi Day of Sri Guru Granth Sahib ji is going to be held on 2rd November, 2025 Sunday at Sikh Temple Gurdwara Sahib Yuba City with great devotion and enthusiasm.

Sikh Temple Gurdwara Sahib Yuba City's 47th Annual Mahan Nagar Kirtan and Gurmati Samagam is going to be held on Sunday, November 1, 2026 with great devotion and enthusiasm with the support of the Sangat.

The series of Sri Akhand Path Sahib Ji started from September 4, 2026 which will end with Nagar Kirtan on November 1, 2026

Arriving Ragi Jathe and Preachers

Kirtani Jathe

- BHAI KAMALJIT SINGH JI, HAZURI RAGI, SRI DARBAR SAHIB
- BHAI MANINDER SINGH JI, SRINAGAR WALE

Kathavachak

- BHAI GURDEEP SINGH KAPURTHALA WALE

Dhadi

- BHAI SUKHWINDER SINGH ANMOL JI AND JATHA

Special Kirtan Event

Will be Held from
19TH October, 2026 (Monday)
from 6:00pm to 10:00pm Daily.

Apart from this, many other Raggi and Dhaadi and Kirtani groups will delight the Guru's followers with KIRTAN & katha thoughts.

CHILDREN'S SPECIAL KIRTAN DARBAR
On 10th October 2026 (SATURDAY) from 6:30pm to 9:30pm

SPECIAL DHADI DIWAN & MARTYRDOM DIWAS
On 24th October 2026 (SATURDAY) from 6:30 pm to 10:00 pm

RIAAN SABAI KIRTAN
On 31st October 2026 (SATURDAY) from 6 pm to 1:00 am in which famous Kirtanis will mesmerize the Discaples with thier hymes.

FIREWORKS
On 30st October 2026 (Friday) Display at 8:00 pm

BHAI MEHAL SINGH JI DA KAVISHARI JATHA
12 October, Monday to 17 October, Saturday Time: 8:00 PM to 9:30 PM
18 October, Sunday, Time: 12:00 PM to 1:30 PM

DASTAR COMPETITION
31st October, Saturday Time: 11:00 AM

AMRIT SANCHAR
On 31st October 2026 (SATURDAY) at 5:00 am

SEWA OF NISHAN SAHIB
On 31st October 2026 (SATURDAY) at 8:00 am

SEMINAR
31st October, Saturday Time: 2:00 PM to 4:00 PM

BHOG & KIRTAN CEREMONY
On 1st November 2026 (SUNDAY) at 7:30 Morning Sri Akhand Path Sahib ji Will be Worshipped after which The Kirtan Ceremony will begin

NAGAR KIRTAN
Will be held On 1st November 2026 (SUNDAY) under the Auspice of Shri Guru Granth Sahib ji starting at 9:00am and will end up at 4:00pm after reaching Gurudwara Sahib

REQUEST All Guru Nanak Naam Sangat are requested to leave all their work and attend Nagar Kirtan and Attain the Happiness of the Guru Ji

The route of Nagar Kirtan will be the Same as last year, Parking of Vehicles will be done only at the Designated place Free buses will be arranged from River Valley High School to Guru Ghar from 08:00 am to 06:30 pm Special Arrangements have been made for security and the shop market will be held at the same Place a last year.

Requester: Gurudwara Sahib Management Committee Contact for More Information

Bhai Ranjit Singh Ji (Head Granthi Yuba City) (530) 673-9918, (530) 799-6989,
Chairman S: Dilbagh Singh Ji Bains (530) 682-9316, President: Sarabjit Singh ji Thiara (530) 682-5861,
Secretary: Tejinder Singh Ji Dosanjh (530) 751-6322, Treasurer: Harnek Singh (530) 682-8094

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Inderjit Kallirai
Host

Powered by
Sanjhi Soch TV
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ
916 862 4877
Aajkalamerica@gmail.com

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

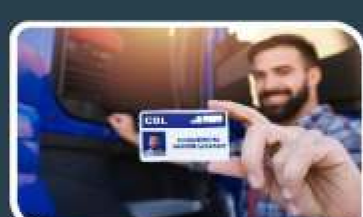
ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ

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 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

ਕਾਂ ਦੀ ਅਦਭੁਤ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ
ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਿਹਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

ਵਿਜੈ ਗਰਗ
ਰਿਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ
ਮਲੋਟ

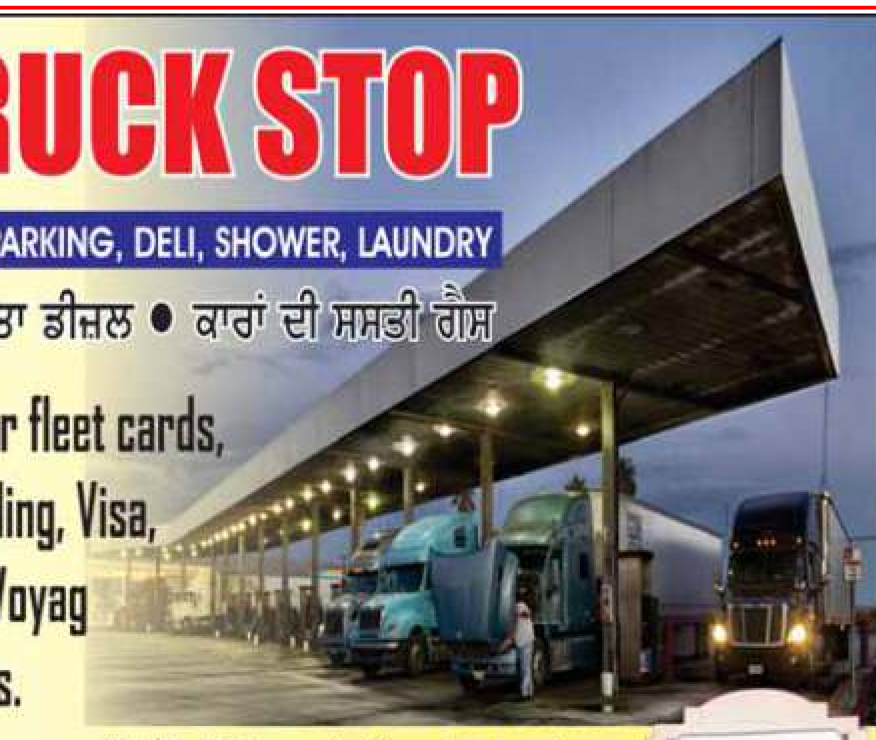
ਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਲੇ ਪੰਛੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਵਿਕਸਿਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਜੰਗਲੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਂਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਕਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮਾਸਕ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਚੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ।ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੱਲ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2.7 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਯਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਕਾਂਵਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਝੇ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਕਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਭਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੇ ਕਾਂਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਰਗੀ ਨਿੱਜੀ “ਦੁਸ਼ਮਣੀ” ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣਯੋਗ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹੀ ਚਿਹਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚਿਹਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੰਤਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੰਤਰ ਦੇਖਣ, ਧਿਆਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਮਨੁੱਖੀ ਚਿਹਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਥਣਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਦਭੁਤ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੁੱਖ ਜਾਂ ਛੱਤ ’ਤੇ ਬੈਠੇ ਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਕਾਂਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਕਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Chevron
TRUCK STOP
OPEN PARKING, DELI, SHOWER, LAUNDRY
• ਸਸਤਾ ਡੀਜ਼ਲ • ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਸਤੀ ਗੈਸ
We accept all major fleet cards, credit cards including, Visa, MC, AE, Discover, Voyag and Writer Express.



(Or $9 off Chevron In-Store Purchase)
ਇਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਖਾਣਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
Contact :
BALRAJ SINGH PANNU
541-942-0105
Chevron
1250, Gateway Blvd. Cottage, OR 97424,
Ph : 541-942-4142 Fax : 541-942-9668

PIONEER VILLA

Chevron
TRUCK PLAZA
MOTEL • RESTAURANT
LOUNGE • MINI-MART
GIFT SHOP • OPEN 24 HR
FLEET • MULTI SERVICE
WE ACCEPT-TCH T-CHECK
COM CHECK - EFS -
ALL MAJOR CREDIT CARDS
PREETI PANNU
(541) 369-2801
FAX (541) 369-3810
33180 HWY 228 HALSEY, OR 97348

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Harminder Singh Sekha

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Tony Gill

ਇੱਕ ਪੋਸਟ, ਇੱਕ ਕਮੈਂਟ ਤੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾਅ ’ਤੇ

SANJHI SOCH
ਕੁਲਬੀਰ ਸ਼ਰਮਾ
ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਡਾਕ: ਝਬੇਲਵਾਲੀ
ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਜਾਬ
8427212104

ਜਿਸ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੂਰੀਆਂ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅੱਜ ਉਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਜਾਲ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਛਾਲ ਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਹਾਲਾਤ ਇਹ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਗਲਤ ਪੋਸਟ, ਇੱਕ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਵੀਡੀਓ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੰਦਾ ਕਮੈਂਟ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਕਮਾਈ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਤੇ 'ਸ਼ਰਾਫ਼ਤ' ਨੂੰ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲਾਈਕਸ, ਵਧਦੇ ਫਾਲੋਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦੇ ਐਸੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦਾ ਫਰਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਟ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

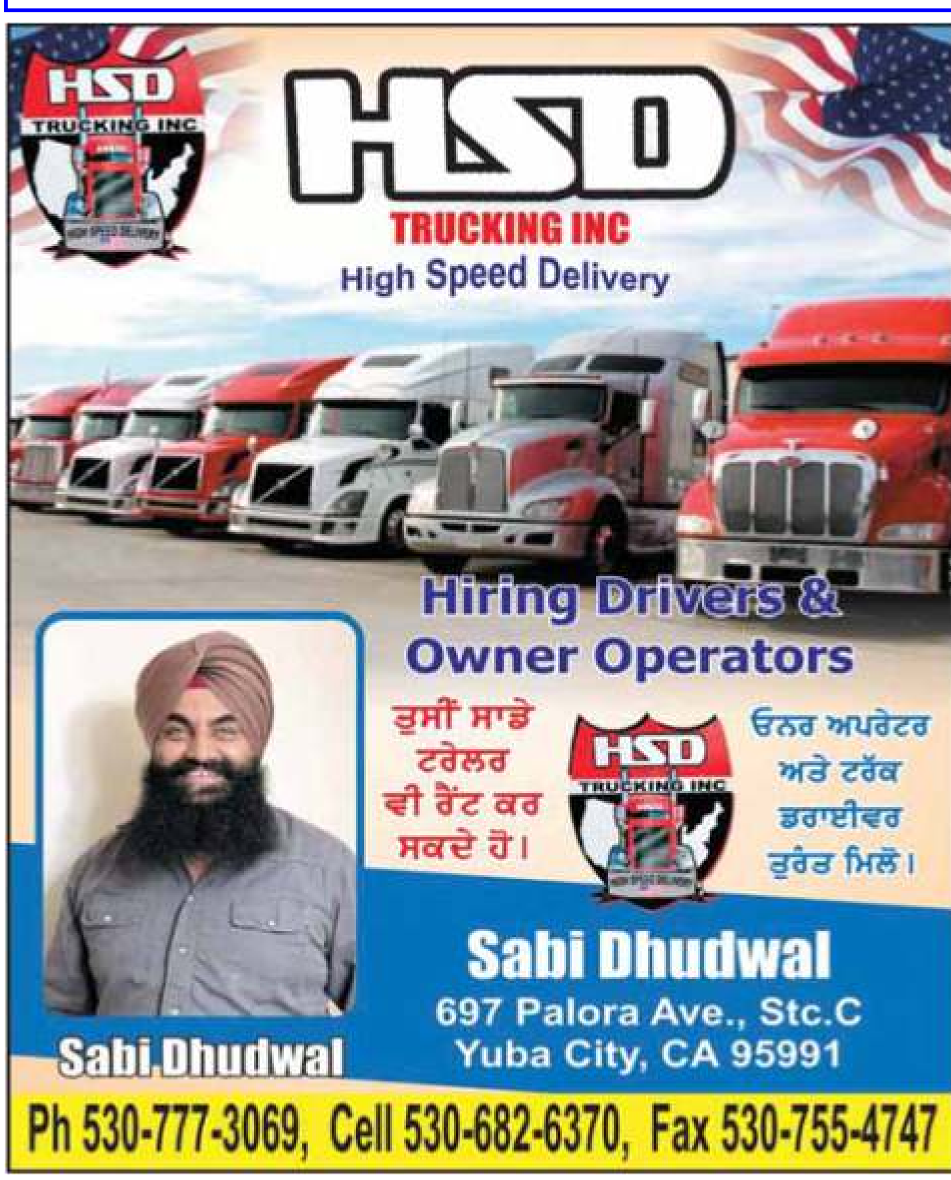
ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਪਰ ਅੱਜ ਸ਼ੋਰਟਸ ਅਤੇ ਰੀਲਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਪਾਗਲਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮਾਂ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ (ਨਿੱਜਤਾ) ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤੱਕ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਵਲੌਗਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਮਹਿਜ਼ ਕੁਝ 'ਵਿਊਜ਼' ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕਰਕੇ ਨੰਗੇਪਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਪੱਛਮੀ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫੇਮਸ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸ ਹੱਦਹੀਣ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸੂਲ ਤੱਕ ਵੇਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਕਮੈਂਟ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅੱਜ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅੱਡਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਛੋਟਾ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਧੀ-ਭੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ 'ਤੇ ਗੰਦੀ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਰਤਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਛਲਣੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ, ਉਸਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਰਾਫ਼ਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲਤ ਕਮੈਂਟ ਜਾਂ ਝੂਠੀ ਅਫ਼ਵਾਹ ਨਾਲ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਅੱਜ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਆਨਲਾਈਨ ਦਲਦਲ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹੱਸਦੇ-ਵਸਦੇ ਘਰ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤਲਾਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਨੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਦਮ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਆਏ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹੋਈ ਟਰੋਲਿੰਗ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੀਕ ਹੋਈ ਚੈਟ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੀਲ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗੰਦੇ ਕਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਈ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਬੋਲੇ ਗਏ ਬੋਲ ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਗੋਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੋਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬਸ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਥਿਤੀ ਤਦ ਹੋਰ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (ਅੀ) ਵਰਗੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਕੀ ਬੀਤੇਗੀ, ਲੋਕ ਏਆਈ ਰਾਹੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਕੇ ਡੀਪਫੇਕ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਅੰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਵੀ 'ਕੰਟੈਂਟ' ਸਮਝ ਕੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਗੰਦ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਈਕਸ ਅਤੇ ਵੀਊਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅੱਜ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਬੇਵਕੂਫ਼ੀ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਦੌਰ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਨਾ ਸੰਭਲੇ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਇਸ ਝੂਠੇ ਜਾਲ ਨਾਲੋਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੈਤਿਕ ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਚੇਗਾ। ਇੱਕ ਲਾਈਕ ਜਾਂ ਵੀਊ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ।



ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

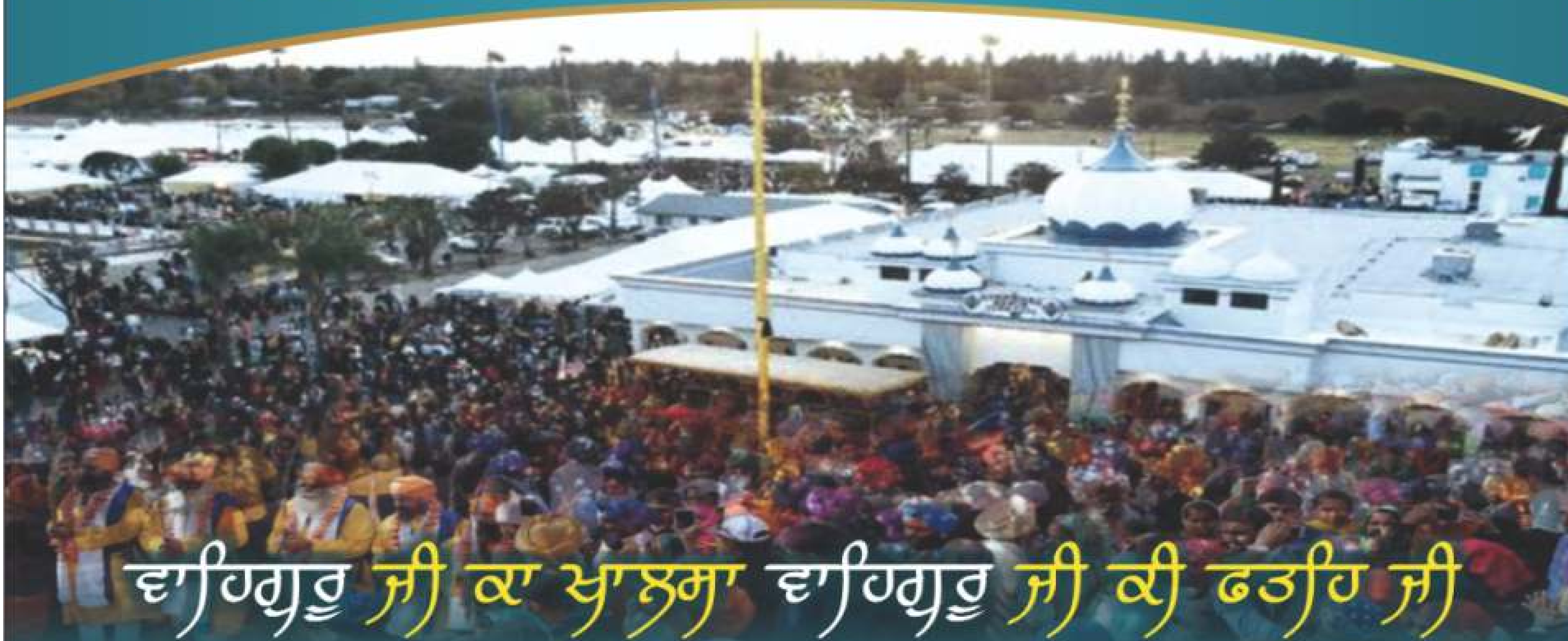
ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Jay Gill

web -www.globaldrugtestinginc@gmail.com
email -info@globaltruckpermits.com
ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ
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"
ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ :
ਰਾਜਿੰਦਰ ਟਾਂਡਾ
Ph : (209) 636-0880 | Ph : (209) 364-3020 | Cell :(510) 557-6988
Address: 159 Darcy Pkwy Lathrop, CA 95330

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ



ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Saffron Indian Cuisine and Bar

739 TEXAS STREET, FAIRFIELD, CA 94533

ਬਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਿਸਰਾਓ
99889-01324

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਲਿਖਤ ਨੇ ਇੱਕ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕੀ

ਚਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਉਹ ਰਚਨਾ ਇੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਛਪੀ ਸੀ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਤਾਰੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਆਏ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੱਤ ਕੁ ਵਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਫੋਨ ਆਇਆ। ਬਹੁਤ ਮੱਧਮ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੰਗਿਆ। ਮੈਂ ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ," ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ...ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ..."

"ਹਾਂ ਜੀ, ਹਾਂ ਜੀ....ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਛਪੀ ਸੀ..." ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ।

"ਮੈਨੂੰ ਨੀ ਪਤਾ ਜੀ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਛਪੀ ਸੀ... ਮੈਂ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹੀ ਆ...ਐਥੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪਏ ਸੀ...ਉੱਪਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖ਼ਤ ਵਾਲਾ ਪੇਜ ਪਿਆ ਸੀ...!" ਉਸ ਨੇ ਖੜ੍ਹਵੇ ਜਿਹੇ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।

ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਲੇਖ ਦੇ ਇੱਕ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜੋ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਦੁਬਿਧਾਵਾਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਸ਼ਾ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਵਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾਵਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

ਫਿਰ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ,"....ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੋਫ਼ੇ ਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ.... ਮੈਂ ਉੱਪਰ ਪੱਖੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ....ਤੇ .....ਮੈਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ....ਪੱਖੇ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਜਦ ਮੇਰੀ ਨਿਗਾਹ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਆਈ ਤਾਂ....ਸਾਹਮਣੇ ਸੈਂਟਰ ਟੇਬਲ ਪਿਆ ਸੀ....ਟੇਬਲ ਉੱਪਰ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਉੱਤੇ...ਇਹ ਅਖਬਾਰ ਪਿਆ ਸੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖ਼ਤ ਵਾਲ਼ਾ ਸਫ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੀ.... 'ਆਤਮਹੱਤਿਆ ' ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਮੇਰੀ ਨਿਗਾਹ ਪਈ.... ਮੈਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਅਖ਼ਬਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇਹ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ...ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ.... ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ.... ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਫ਼ੋਨ ਨਾ ਚੁੱਕਦੇ.... ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ...!"

"..... ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ... ਹੌਂਸਲੇ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ... ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਾਇਰਤਾ ਹੈ... ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ ਹੈ....!"ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ।

ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗਿਆ,"....ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਉਜੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ....ਜਿਊਣ ਲਈ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ.... ਫਿਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣਾ....?"

"..... ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ.....ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਸਮਝ ਕੇ.... ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ....!" ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ਼, ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚ ਜਾਵੇ।

"ਮੇਰੀ ਲਾਈਫ਼ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੀ.... ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ.... ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਮੈਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਘਰੋਂ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ.... ਮੇਰੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆਇਆ....ਕਿ....ਪਾਪਾ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਮੋਸੇ ਲੈ ਕੇ ਆਇਓ....(ਫੇਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰੁਕ ਕੇ ਬੋਲਿਆ) ...ਮੈਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸਮੋਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਕਿਆ....ਭੀੜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ ਲੱਗ ਗਿਆ.....ਜਦ ਘਰ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ .... ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਅੰਦਰੋਂ ਬੰਦ ਸੀ ਤੇ ਏ ਸੀ ਚੱਲਦਾ ਸੀ.... ਮੈਂ ਪੜੋਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ....ਜਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਤੋੜਿਆ.... ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਲਟਕਦੀਆਂ ਸਨ.... ਮੈਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ....ਮੈਡਮ...ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਜੜ ਗਈ....ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਔਖੀ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਮੈਂ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ.... ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ...ਹੁਣ ਮੈਂ ਜੀ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?" ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ।

"ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ....ਪਰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਆਇਆ ਹੈ.... ਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਣਾ ਹੈ.... ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ....ਉਹ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਗਏ....ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੜਫਾਇਆ ਹੋਵੇਗਾ.... ਤੁਸੀਂ ਹਜੇ ਬਹੁਤ ਜਵਾਨ ਹੋ.... ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ....!" ਮੈਂ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਮੇਰਾ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲ਼ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਆਖਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਰਾਤ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਟ਼ਲ ਜਾਏ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ,"...ਮੈਡਮ ... ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ.... ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਖਤ ਨੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ.... ਹੁਣ ਮੈਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ...ਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਾਂਗਾ....!" ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਬੀਤੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਹੀ ਸ਼ਖਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਦੱਸਿਆ,"ਮੈਡਮ .... ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਹੈ....ਮੇਰੀ ਵਾਈਫ਼ ਬਹੁਤ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ,ਸਮਝਦਾਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਹੈ....ਉਹ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ.... ਸਾਡੇ ਘਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ.... ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੰਬਰ ਸੇਵ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ.... ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ....!"ਉਸ ਨੇ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ।

ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਉਹ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਦਿਲ ਇਨਸਾਨ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਹ ਲਿਖ਼ਤ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ "ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ" ਤੇ ਲਿਖੀ ਸੀ,ਸਾਰਥਕ ਹੋ ਗਈ ਜਾਪਦੀ ਸੀ।

Now Open New Banquet Hall in Sacramento
For more info: Contact Paul : (916)334-6000

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

CALIFORNIA IMMIGRATION SERVICES

IMMIGRATION SERVICES YOUR REGISTERED & BONDED "IMMIGRATION-CONSULTANTS"

- FAMILY PETITION
- CITIZENSHIP
- REEN 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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

NARINDER SINGH THANDI

President, Gurdwara Sahib West Sacramento

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

ਅੱਖ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਵੇਲੇ
ਇਕ ਸਾੜ੍ਹੀ ਲਾਈ
ਗਰੀਬੜੀ ਜਿਹੀ ਔਰਤ
ਸਿਰ ਤੇ ਟੋਕਰੀ ਚਾਈ
ਹੱਥੀਂ ਮਿਟੀ ਥੱਪ ਬਣਾਏ
ਆਵੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ
ਖਿਡੌਣੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ
"ਗੱਡੀ, ਘੋੜੇ, ਖੇਡਣੇ ਲੈਲੋ
ਗੱਡੀ ਘੋੜੇ ਖੇਡਣੇ।"
ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ
ਵੀ ਕਦੀ ਨਾ ਮਿਲੇ
ਕਦੀ ਨਾ ਜੁੜੇ
ਹਾਂ ਜੋ ਵੀ ਮਿਲਿਆ
ਕਦੀ ਮੇਰੇ ਅਲਫਾਜ਼,
ਕਦੀ ਮੇਰੇ ਲਮਹਾਤ,
ਕਦੀ ਮੇਰੇ ਦਿਲ,
ਕਦੀ ਮੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤ,
ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਾ ਸਮਝ
ਖੇਡਦਾ ਰਿਹਾ
ਕਦੀ ਮੇਰੀ ਜ਼ਮੀਨ
ਕਦੀ ਮੇਰੀ ਜ਼ਮੀਰ
ਕਬਜ਼ਾਉਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਆਰਜ਼ੂ
ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ
ਮੰਗਦੇ ਮੰਗਦੇ
ਕਦੋਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ
ਕਦੋਂ ਮੈਂ
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ
ਕਦੋਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਖਿਡੌਣਾ
ਤਿੜਕ ਗਿਆ
ਕਦੋਂ ਮੈਂ
ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ

ਪ੍ਰੋ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ
ਮੀਆਂਵਾਲੀਆ

ਬੰਦਾ ਕਾਹਨੂੰ ਮਰਦਾ

ਬੰਦਾ ਕਾਹਨੂੰ ਮਰਦਾ ਜੇ ਕਿਤੇ ਵਕਤ ਨਾ ਮਾਰੇ।
ਬੰਦਾ ਕਾਹਨੂੰ ਹਰਦਾ ਜੇ ਕਿਸਮਤ ਨਾ ਹਾਰੇ।
ਇੱਕ ਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਉਹ ਜੇਲ੍ਹੀਂ ਡੱਕੇ,
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀਂ ਕਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੱਠੇ ਕਾਰੇ।
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਖਲੋਂਦੇ,
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਫਿਰ ਜਾਂਦੇ ਸਤਿਕਾਰੇ।
ਭੋਲੇ ਲੋਕੀਂ ਵੋਟ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਨੇ,
ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜੋ ਝੂਠੇ-ਮੂਠੇ ਲਾਉਂਦੇ ਲਾਰੇ।
ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤ ਜਦ ਚੜ੍ਹ ਗਏ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟਾ,
ਬੁੱਢੇ ਮਾਪੇ ਦੱਸੋ ਕਿੱਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚਾਰੇ।
ਟੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀਆਂ 'ਨਾਗਰਾ' ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ,
ਆਪਣੇ,ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਹੁਣ ਬਣਦੇ ਹਤਿਆਰੇ।

SANJHI SOCH
ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨਾਗਰਾ 'ਮਹਿੰਦ ਪੁਰੀ'
ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ)
ਫੋਨ +13604481989

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ 2 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕੌਣ?
ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਘਾਣ ਦਾ ਇਨਵੌਇਸ!

ਇਨਵੌਇਸ ਬਣਾਓ ਆਸਾਨ, ਤੇ ਚਲੋ ਬੱਸ ਮਸਤਾਨ!

ਘੱਟ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ. ਹੋਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ. ਇਨਵੌਇਸ ਸਮਾਰਟ ਬਣਾਓ **Traki** ਨਾਲ.

INVOICE $

ਕਾਗਜ਼ ਸੰਭਾਲੋ
ਫੋਟੋ, PDF ਤੇ ਆਪਣੇ ਡੌਕੂਮੈਂਟ ਇਕੱਤਰ ਰੱਖੋ.

ਇਨਵੌਇਸ ਬਣਾਓ
AI ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਟੋ ਫਿਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਨਵੌਇਸ ਤਿਆਰ.

ਕਮਾਈ ਵਧਾਓ
ਰਿਪੋਰਟ ਵੇਖੋ, ਕਮਾਈ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ, ਤੇ ਟਾਈਮ ਬਚਾਓ.

ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

3 ਦਿਨ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ TRIAL ਮਿਲੇਗਾ!

ਟਰਾਈ ਕਰੋ, ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧੋ!

QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਤੇ Traki ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਹੁਣੇ!

ਟਾਈਮ ਬਚਾਓ
ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ ਘੱਟ, ਡਰਾਈਵ ਵੱਧ.

ਗਲਤੀ ਘੱਟ
ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਫਿਲ ਤੇ ਸਹੀ ਇਨਵੌਇਸ.

ਆਫਲਾਈਨ ਕੰਮ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਚੱਲਦਾ.

ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ
ਡੌਕੂਮੈਂਟ, ਇਨਵੌਇਸ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ – ਸਭ ਨਾਲ.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ | TRAKIAPP.COM

TRAKI
ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਯਾਰ.

ਪੰਥਕ ਵਕੀਲ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦਾ ਨਿਊਵਰਕ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

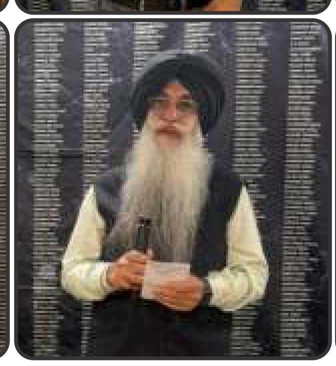
ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਨਿਊਵਰਕ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਖੇ ਪੰਥਕ ਵਕੀਲ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਿਨਰ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੋਢੀ ਨੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਕੌਮੀ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਬਰ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਹੰਢਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੇਕਸੂਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਭਾਰਤੀ ਅਦਾਲਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਰੱਖੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੂੰਗੀਆਂ-ਬਹਿਰੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਲਮ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਡਰਤਾ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਫ਼ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ।

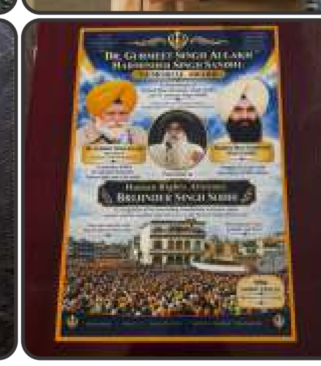
ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬੇ ਏਰੀਆ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੈਨ ਹੋਜ਼ੇ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਹੇਵਰਡ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਐਲ ਸਬਰਾਂਟੇ ਅਤੇ ਦਲ ਖ਼ਾਲਸਾ ਅਲਾਇੰਸ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਸਥਾਨਕ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁਝ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਸਰਕਾਰੀ ਜਬਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣੇ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਹਰ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੌਮ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਪੰਥਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਡਮੁੱਲੀਆਂ ਪੰਥਕ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ "ਡਾ. ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਔਲਖ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਵਾਰਡ" ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਹ ਇਸ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਵਾਰਡ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਬਣੇ। ਹੁਣ ਇਹ ਅਵਾਰਡ ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਥ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਪੰਥਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਇਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾ. ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਔਲਖ ਦੇ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਸਿੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜੋ ਦੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਵੀ ਸੋਢੀ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹ ਨਿਡਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਜਬਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਨੇਰੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਚ, ਇਨਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੰਥਕ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾ ਬੁਲੰਦ ਰੱਖਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਏ ਵੱਲੋਂ ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮਏ, ਸਤਿਨਾਮ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਅਤੇ ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ ਹੋਰੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।





ਪੰਥਕ ਵਕੀਲ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ ਦਾ ਨਿਊਵਰਕ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ

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

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Raj Bhanot

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ,
ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

Pritam Singh Joga Nangal

ਨੇਰ੍ਹ ਗਰਦੀਆਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਝੱਖੜਾਂ
ਵਿੱਚ, ਖੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਜੋ ਕਿਸੇ
ਚੱਟਾਨ ਵਾਂਗੂੰ।

ਬੁਲੰਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਾਇਮੋ
ਦਾਇਮ ਜਿਸਦੀ, ਆਲੀਸ਼ਾਨ
ਪੁਰਾਣੇ ਮਕਾਨ ਵਾਂਗੂੰ।

"ਗੱਡਾ" ਕੌਮ ਵਾਲਾ ਉਮਰ ਭਰ
ਖਿੱਚਿਆ, ਸਿਰ ਸੁੱਟਕੇ ਜਿਸਨੇ
ਸਾਨ੍ਹ ਵਾਂਗੂੰ।

ਆਗੂ ਕੌਮ ਦਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਆਂ!
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੱਕਾ ਸਿਰੜ ਦਾ
ਹੋਵੇ ਜੋ ਸ ਮਾਨ ਵਾਂਗੂੰ।
(ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ
ਜੋਗਾ ਨੰਗਲ)

Shiromani Akali Dal, Amritsar (California Unit)

ਪਬਲਿਕ ਹਿਤ ਵਿਚ ਸੂਚਨਾ

ਜਿੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਇਹ ਅਵਾਜ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ ਮੈਂ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਹੈਮਿਓਪੈਥਿਕ 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

GHUMAN LAW GROUP INC.

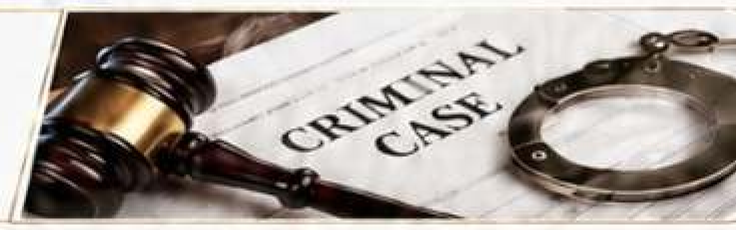
GHUMAN
LAW GROUP

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਕੀਲ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MON - FRI | 9:00 AM-3:00 PM | +1 (228) 200-0001 | www.ghumanlawgroup.org | 2450 VENTURE OAKS WAY, STE 225 SACRAMENTO, CA

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

01 ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕ੍ਰਿਮਿਨਲ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋ।



02 ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕ੍ਰਿਮਿਨਲ ਕੇਸ ਨੂੰ Expunge ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

03 ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ Immigration Case ਵਿੱਚ ਕੋਈ Appeal ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।

04 ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ Immigration Case ਵਿੱਚ Bond Hearing ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ Criminal Case ਕਰਕੇ USA ਦੀ Citizenship ਲਈ Apply ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ

ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ Green Card ਖੋਹੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ,
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

MON - FRI | 9:00 AM 3:00 PM | +1 (228) 200-0001 | www.ghumanlawgroup.org | 2450 VENTURE OAKS WAY, STE 225 SACRAMENTO, CA

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

Satnam Singh

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 ਸੈਂਟ ਅਤੇ ਸੋਲੋ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ 52 ਸੈਂਟ 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

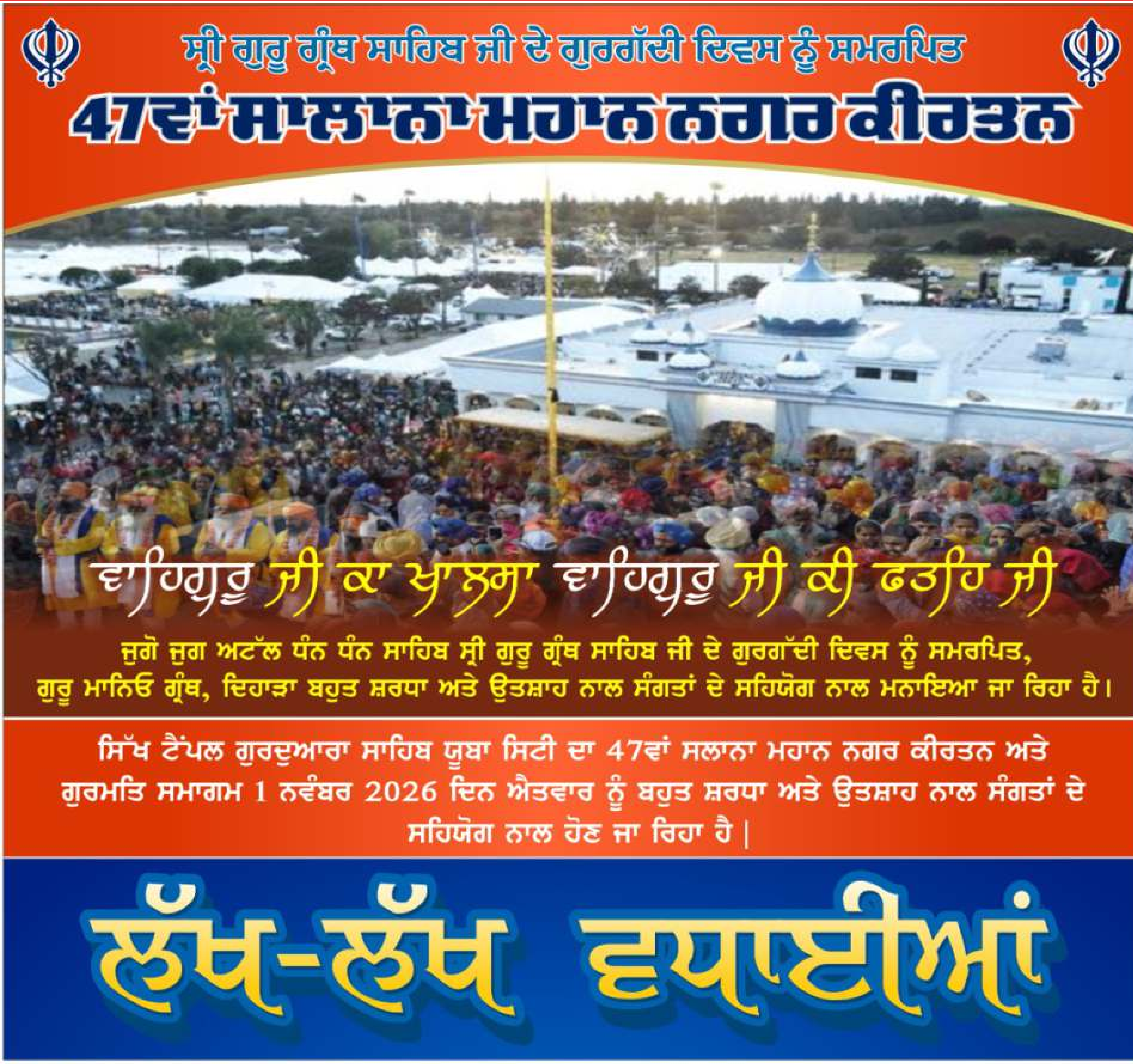
e-Baba Entertainment App ਨੂੰ Download ਕਰੋ।

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।

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


ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ
ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |
ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

JB TYRES AND TRUCK REPAIR
NEW & USED TIRES
jb
Truck & Trailer Repair
Computer Diagnostic
Ac Service
Oil Change
Dpf Service
Tel: 337-513-3544
559-666-0506
Tow Hook Available
1651 Fairview Dr. Ceres. CA 95307

JK TYRE INC

JK TYRE
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

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ,
ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

VVC VIG VISA CONSULTANT
Legal Advisor & Visa Consultant

ANIL VIG

(510) 387-1915
1304 E HAMMER LN SUITE 14 STOCKTON
WWW.VIGVISACONSULTANT.COM
EMAIL-VIGVISACONSULTANT@GMAIL.COM

CAPITAL SERVICES

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

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO · HOME · TRUCK · BUSINESS · LIFE · MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ

* ੳ 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

WE HAVE THE CHEAPEST FARES TO INDIA
LEGEND TRAVEL
arc accredited agency
CST # 207524-40
Special Fares To India From West-coast (us) On Air India Direct Flights
AIR INDIA
JATINDER SINGH
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

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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

CAPT. KARANJIT SINGH AULAKH

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

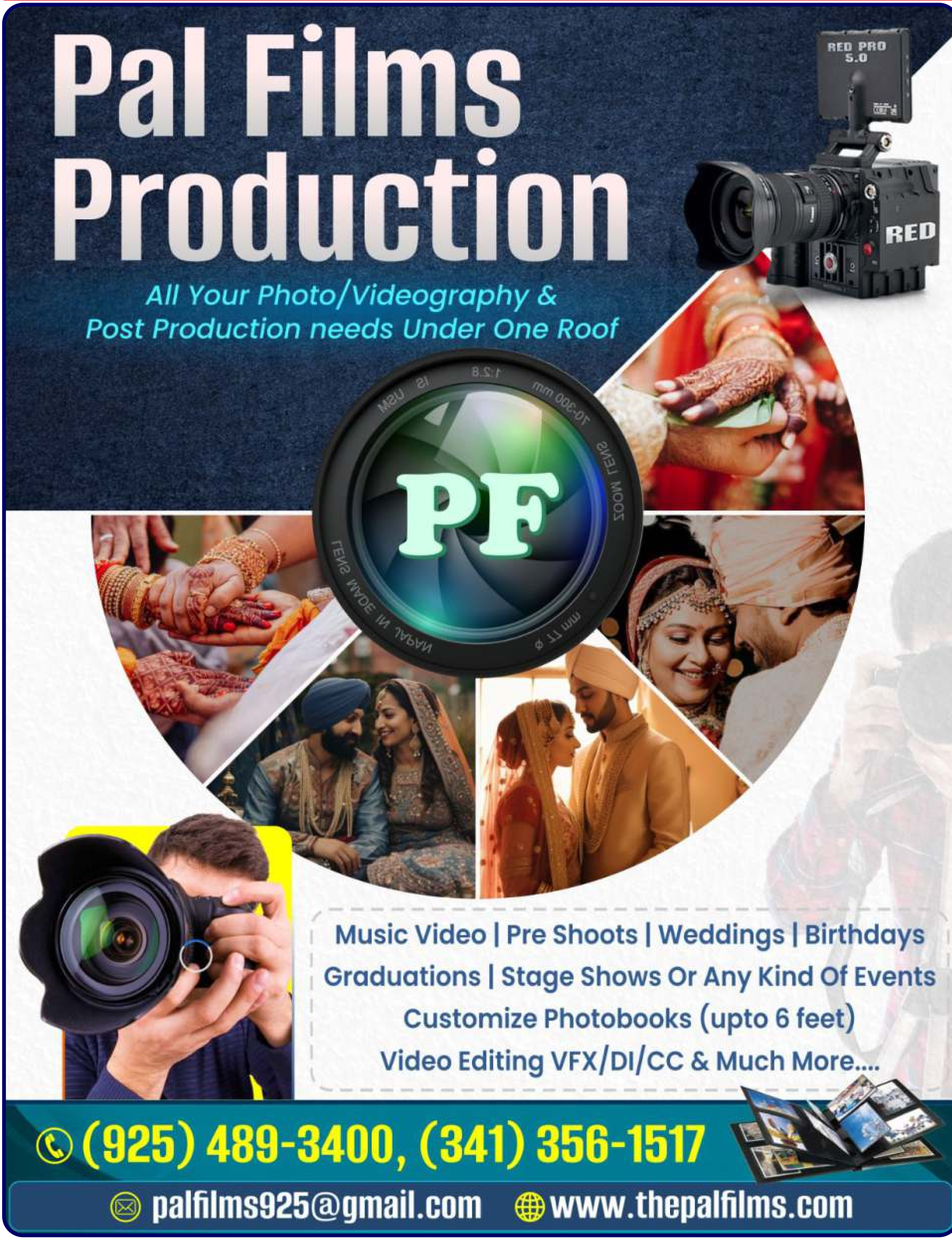
47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

SATNAM SINGH KHEHRA


Pal Films Production
All Your Photo/Videography & Post Production needs Under One Roof
PF
RED PRO 5.0
RED
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

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ,
ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

DR. HARMESH KUMAR

President/CEO
Therapeutic Residential Care Services Inc

+1 (559) 607-1920

Infotrs2249@gmail.com www.stmichaelrcfe.com

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ

ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ,
ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

RUPAL LAW

MANDEEP S. RUPAL
Founding Partner
(951) 241-2571
rupallaw.com mrupal@rupallaw.com
4740 Green River Rd, Suite 209 Corona, CA 92880

WHOLE HOME SOLAR & BATTERY STARTING AT $25,000

For a standard 5kW Solar & 14kWh Battery system

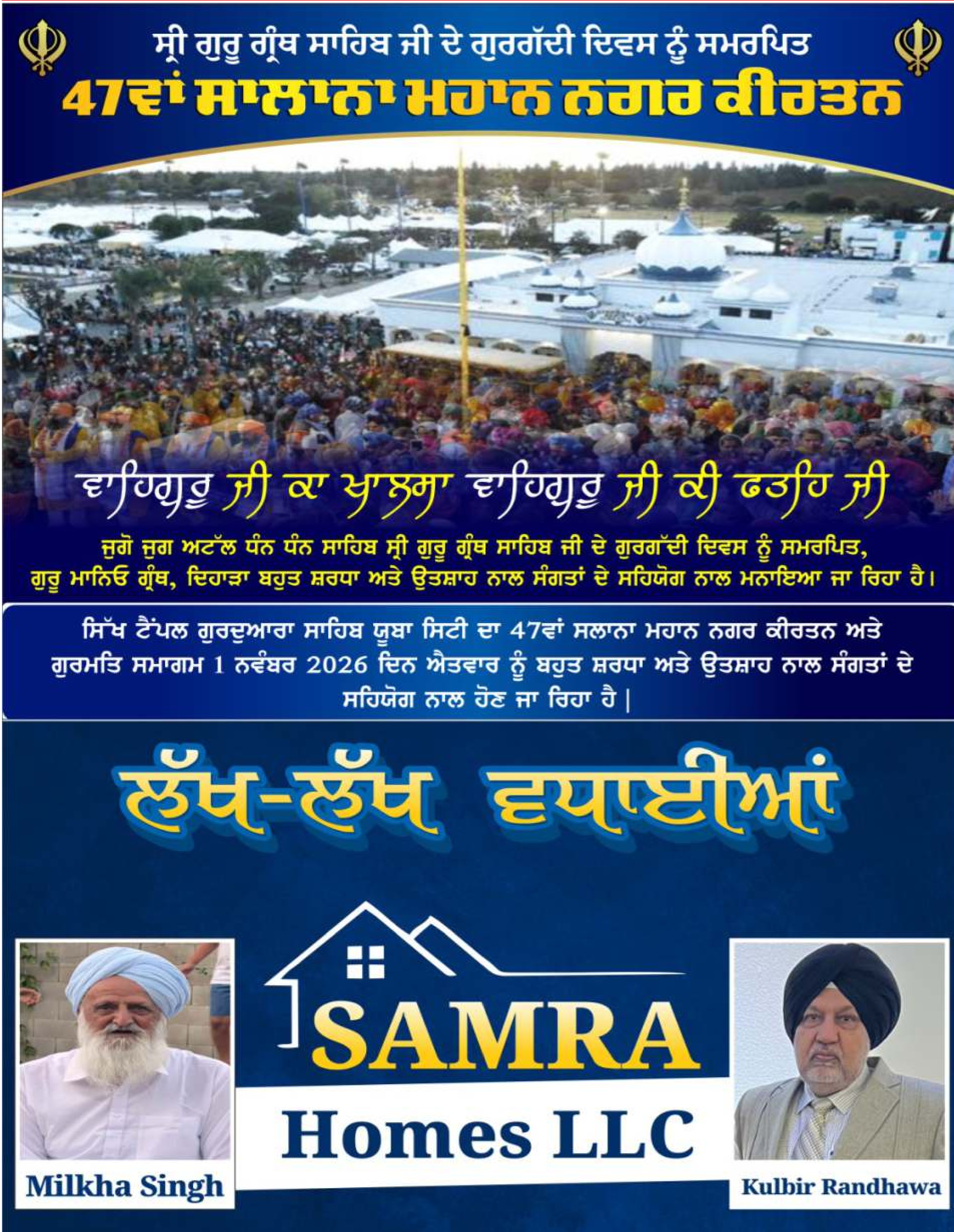
Roof or main panel upgrades not included

CALL HARRY FOR A QUOTE | (925) 537-2732

Harkaran Singh (HIS Registration #167489 SP) AUTHORIZED REPRESENTATIVE FOR TSP SOLAR SALES AND SERVICES (DBA TSP ROOFING AND SOLAR)
CSLB Contractor License #1096233 • C-10 Electrical, C-39 Roofing, B-General Building

Pricing & offer details vary by location & applicant.

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ਜੀ
ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ,
ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ
ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ
ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |
ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
JK TYRE INC
JK TYRE
TOTAL CONTROL
FALKEN TIRES
GOODYEAR
KELLY TIRES
BARKLEV
PIRELLI
MICHELIN
BRIDGESTONE
Firestone
YOKOHAMA
PEERLY
NAMA
TOYO TIRES driven to perform
Continental
DUNLOP
S. SINGH
(510) 766-9382
2955 N. Wilson Way Stockton, CA 95205


ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
47ਵਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਜੀ
ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਿਹਾੜਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸਿੱਖ ਟੈਂਪਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ ਦਾ 47ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 1 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |
ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
SAMRA
Homes LLC
Milkha Singh
Kulbir Randhawa

Serving Californians since 1999

Global Green
INSURANCE AGENCY ®
Lic #oF34231

Mann Insurance Brokers Inc.
dba Global Green Insurance Agency of the Bay Area

AUTO, HOME,
BUSINESS, LIFE

510-487-1000

WWW.GGIABA.COM

COVERED CALIFORNIA ™

Certified
INSURANCE
AGENT

Free Confidential Help

Call : Gurcharan Singh Mann
CA License

Medicare

Licensed Insurance Agent
CA Lic # 0C70672

CALL TO ENROL

510-557-0061

Buying
OR
Selling
Real Estate
Let
US
HELP

MANN
Real Estate Services

BAY AREA, TRACY, LATHROP, ELK GROVE, ROSEVILLE, ROCKLIN, MOUNTAIN HOUSE

510-557-0061

Find your home on our website

www.mannres.com

Gurcharan Singh
Mann
DRE#02321006