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 2500 | 19 June, 2026 Friday | www.sanjhisoch.com | ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ★ ਪੰਜਾਬ ★ ਹਿਮਾਚਲ ★ ਹਰਿਆਣਾ ★ ਦੇਸ ਦੁਨੀਆਂ | +1 (209) 303-1260

ਅਮਰੀਕਾ-ਈਰਾਨ ਜੰਗ ਖਤਮ, ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ

ਈਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪਾਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਡਿਜੀਟਲੀ ਦਸਤਖਤ

ਪੈਰਿਸ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਅਤੇ ਈਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮਸੂਦ ਪਾਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਪੈਰਿਸ ਦੇ ਵਰਸੇਲਜ਼ ਪੈਲੇਸ ਵਿਖੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਇਮੈਨੁਅਲ ਮੈਕਰੋਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਈਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪਾਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਲੰਬੇ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਈਰਾਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਦੋਵਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀਆਂ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਦਸਤਖਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਟਰੰਪ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੈਕਰੋਨ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਦਸਤਖਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਦੀ ਸਮਝੌਤੇ ਨਾਲ ਤਸਵੀਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਜੇਨੇਵਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੂਸਰਨ ਵਿੱਚ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਸਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਵਰਸੇਲਜ਼ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੈਲੇਸ ਵਿੱਚ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਜੇਨੇਵਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਈਰਾਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ 'ਚ ਮਿਲਣਗੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

107 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਮਝੌਤਾ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਅੱਜ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵਿਸ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਬਰਗੇਨਸਟੌਕ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਰਤਾ ਲਈ ਮਿਲਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਲਾਗੂਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਧਵਾਰ ਰਾਤ (ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ), ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਪੈਲੇਸ ਆਫ ਵਰਸੇਲਜ਼ ਵਿਖੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਇਮੈਨੁਅਲ ਮੈਕਰੋਨ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ 14-ਪੁਆਇੰਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਰਾਫਟ ਸਮਝੌਤਾ ਮੈਮੋਰੰਡਮ (ਐਮਓਯੂ) 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ।

ਇਸਨੂੰ ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ ਸਮਝੌਤਾ ਮੈਮੋਰੰਡਮ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਈਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮਸੂਦ ਪੇਜ਼ੇਸ਼ਕੀਅਨ ਨੇ ਵੀ ਤਹਿਰਾਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਾਹਬਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੇ ਵਿਚੋਲੇ ਅਤੇ ਗਾਰੰਟਰ ਵਜੋਂ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਅਮਰੀਕੀ ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੇਡੀ ਵੈਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਦਸਤਖਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਮਝੌਤਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਸਨ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਰਾਇਟਰਜ਼ ਨੇ ਸਵਿਸ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਕਤਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਏਜੰਡਾ ਜਨਤਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

For more properties or business, contact us.

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

24 ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ Pre-Approvals ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

LENDINGASSETS
Elevating Your Mortgage Experience

Home Loan ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਨ

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

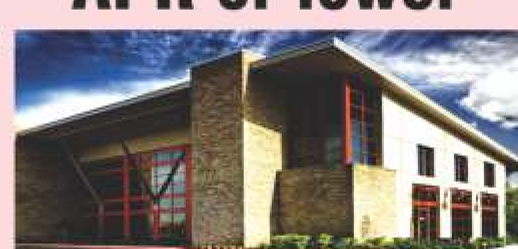
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

★ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਨ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

★ ਅਸੀਂ Homes, Condos, Duplexes, Triplexes ਅਤੇ Fourplexes 'ਤੇ ਲੋਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਪ੍ਰੀ ਅਪਰੂਵਲ ਜਾਂ ਰੀ-ਫਾਈਨਾਂਸ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ

Refinance @2.75% APR or lower



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

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

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

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦਾ ਭੇਦ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਗੰਭੀਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਡਾਇਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਡਰ ਸਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ-ਰੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ੁਨੂਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਗ਼ੈਰ ਵਾਜਬ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਰੋਗ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ, ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਧਾਰਣਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਸਮਝਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਗੋਂ ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਕਰਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਚਿੰਤਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਅਚਾਨਕ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਆਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਆਦਤ ਇੱਕ ਜ਼ਿੱਦ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਜ਼ੁਨੂਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ:

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦਬਾਅ:

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਤਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਮੁੱਲ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਫੈਸ਼ਨ ਉਦਯੋਗ, ਫਿਟਨੈੱਸ ਇੰਫਲੂਐਂਸਰ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਸੋਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ:

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲੋਚਨਾ, ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਕ:

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ—ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਡਾਇਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਡਰ, ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ੁਨੂਨ, ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

ਅਕਸਰ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੀ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਗੜਬੜ, ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲੇਪਣ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਲੱਖਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਇਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਅਤੇ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਾਗਨੀਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰਪੀ (ਛਭਠ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ, ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਭਾਵੇਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁੜ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ਼ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇਲਾਜ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕੂਲਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪ ਸਿਰਫ਼ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ।

ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਧਾਰਣਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਰੋਗ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕੇਵਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਦਿੱਖ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ, ਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾਲੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸਹੀ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕੀਏ, ਤਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਦੇ ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Information in Public Interest

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

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

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

ਦੋ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਕਾਨੂੰਨਸਾਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਤੇਲ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਛੋਟ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਦੋ ਕਾਨੂੰਨਸਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਤੇਲ ਦੀ ਖਰੀਦ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਛੋਟ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਹੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੈਨੇਟਰ ਜੀਨ ਸ਼ਾਹੀਨ ਅਤੇ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਵਾਰਨ ਨੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਛੋਟ ਨੇ ਰੂਸ ਨੂੰ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ 'ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੰਗ' ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਮਾਰਚ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਤੇਲ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ 28 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਤੇਲ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਇਸ ਛੋਟ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਛੋਟ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ 17 ਜੂਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ

ਸੈਨੇਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਸ ਛੋਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ (ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ) ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਜੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ।'

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛੋਟ ਵਧਾਉਣਾ ਟਰੰਪ ਦੇ ਇਸ ਐਲਾਨ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਲਟ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੰਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਪਿੱਛੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਕ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਈਰਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਕਾਰਨ ਊਰਜਾ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਕਾਨੂੰਨਸਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੇਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੰਪ ਦੇ ਯਤਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਯੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਹੀ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਹੀਨ ਅਤੇ ਵਾਰੇਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਯੂਕਰੇਨ ਜਿੱਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਤਿਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।'

ਅਮਰੀਕਾ-ਇਰਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ 14 ਨੁਕਾਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਰਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ 14 ਨੁਕਾਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਵਰਸੇਲਜ਼ ਪੈਲੇਸ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮਝੌਤਾ ਪੱਤਰ (ਐੱਮ.ਓ.ਯੂ.) 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਇਮੈਨੁਅਲ ਮੈਕਰੋਂ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਰੰਪ ਵਰਸੇਲਜ਼ ਪੈਲੇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ, ਤਾਂ ਟਰੰਪ ਨੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਹਾ, "ਡੀਲ ਸਾਈਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।"ਟਰੰਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਰਾਨੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮਸੂਦ ਪਜ਼ੇਸ਼ਕਿਆਨ ਨੇ ਵੀ ਇਰਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 5:30 ਵਜੇ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰਕ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਤਹਿਤ ਇਰਾਨ ਅਤੇ ਲਿਬਨਾਨ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੁੰਦਰੀ ਵਪਾਰਕ ਰੂਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹਰਮੁਜ਼ ਜਲ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਿਆ

ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਅਸਲ ਵਿਚ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਜਨੇਵਾ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਲੂਸਰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਸਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਰਾਨ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਖਤਮ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋਈ। ਇਸ ਜੰਗ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਟਰੰਪ ਨੇ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਟੀਚੇ ਰੱਖੇ ਸਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਰਾਨ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੰਗ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਇਰਾਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸੱਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਟੀਚਾ ਇਰਾਨ ਦੇ ਪਰਮਾਣੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਤੀਜਾ ਟੀਚਾ ਇਰਾਨ ਸਮਰਥਿਤ ਪ੍ਰਾਕਸੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਚੌਥਾ ਟੀਚਾ ਇਰਾਨ ਦੇ ਬੈਲਿਸਟਿਕ ਮਿਜ਼ਾਇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ ਟਕਰਾਅ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਣਾ ਪਿਆ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਜੰਗ ਵਿਚ 7 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ, ਜਦਕਿ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਜੰਗੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਹਥਿਆਰਾਂ, ਫੌਜੀ ਤਾਇਨਾਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 10 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕਰਨ ਪਏ।

ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਭਾਰਤੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵੱਲੋਂ ਬੇਦਖ਼ਲੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਅਪੀਲ

ਲੰਡਨ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਭਾਰਤੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀਰਾਸਵਾਮੀ ਨੇ ਲੰਡਨ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬੇਦਖਲੀ ਵਿਰੁੱਧ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਵੀ ਇਸ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮਿਸ਼ੇਲਿਨ-ਸਟਾਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜੋ ਮਾਰਚ 1926 ਵਿਚ ਰੀਜੈਂਟ ਸਟਰੀਟ 'ਤੇ ਵਿਕਟਰੀ ਹਾਊਸ ਵਿਖੇ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੇ ਆਪਣੀ 100ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਈ ਹੈ।

ਹੁਣ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਕਰਾਊਨ ਅਸਟੇਟ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਵਿਆਪਕ ਮੁਰੰਮਤ" ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀ ਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਵੀਰਾਸਵਾਮੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਮੂਹ, ਐੱਮ.ਡਬਲਯੂ. ਈਟ ਦੇ ਰਣਜੀਤ ਮਥਰਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗੇ।" ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਾਫਟ ਪਾਵਰ ਹੈ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੁਵੱਲੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਤ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ (ਐੱਫ.ਟੀ.ਏ.) ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਾਇਬ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਥਰਾਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਆਖਰਕਾਰ ਵੀਰਾਸਵਾਮੀ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਰਯਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਾਕਿ ਕਲਾ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।" ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਨਵੀਂ ਅਪੀਲ ਫਰਵਰੀ ਵਿਚ ਬਕਿੰਘਮ ਪੈਲੇਸ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਰਾਜਾ ਚਾਰਲਸ 3 ਨੂੰ "ਵੀਰਾਸਵਾਮੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ" ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਕਟਰੀ ਹਾਊਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰਾਜਾ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਕ੍ਰਾਊਨ ਅਸਟੇਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਖਜ਼ਾਨੇ ਲਈ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਰੱਬਾ ਇੰਨ੍ਹੇ ਜੋਗਾ ਕਰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿਣ ਇੰਨ੍ਹੇ ਜੋਗਾ ਕਿੱਥੇ ਸੀ...

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

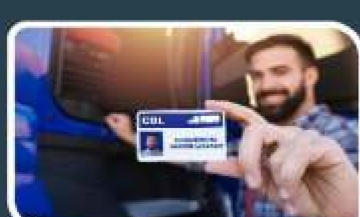
ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ

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

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

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

ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਵੀਡੀਓ ਵਿਵਾਦ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵੀਡੀਓ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਲੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਘੜਨ ਦੇ ਦੋਸ਼

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਇੱਕ ਕਥਿਤ ਵੀਡੀਓ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾ 'ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ' ਵੱਲੋਂ 'ਗੁਰੂ ਦੋਖੀ' ਅਤੇ 'ਪੰਥ ਵਿਰੋਧੀ' ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਅੱਜ ਇਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਵੀਡੀਓ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਲੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਫ੍ਰੇਮ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਫ਼ੋਰੈਂਸਿਕ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਣ (ਐਂਗਲ) ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਦਾਕਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਵਾਂਗ ਰਚਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਫ਼ਰਜ਼ੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਾਸਟਰਮਾਈਂਡ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟਰੈਕ ਕਰਕੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੇਨਕਾਬ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਫ੍ਰੇਮ-ਦਰ-ਫ੍ਰੇਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ (ਐੱਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ.) ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਮਨਸੂਬਿਆਂ ਦੀ ਪੋਲ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।"ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਹਨ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਦ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿਵਾਉਣ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੈਕਸ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ, ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁਲਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ (ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ) ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਬੇਅਦਬੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਲ ਵੀਡੀਓ ਬਾਰੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਕਿਸ ਨੇ ਬਣਵਾਈ, ਕਿਸ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਜਲਦ ਹੀ ਨਾਨਕ-ਲੇਵਾ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਕਥਿਤ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਆਸੀ ਆਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਹੱਥਕੰਡੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਐੱਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰਧਾਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦਾ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਸਿਪਾਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਿਪਾਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਿਕਾਸ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਰਥ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਤਜ਼ਵੀਜ-ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ 19 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 'ਧਰਮ ਯੁੱਧ ਮੋਰਚਾ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਰਾਹ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੋਖੀ ਤੇ ਪੰਥ ਦੋਖੀ ਕਰਾਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਆਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਆਪ' ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ 'ਆਪ' ਨੇ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਨਾ ਹਟਾਇਆ, ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ 19 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 'ਧਰਮ ਯੁੱਧ ਮੋਰਚਾ' ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਐਲਾਨ ਅੱਜ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੇਧਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵੀਡੀਓ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (ਏ.ਆਈ.) ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਫਰਜ਼ੀ ਵੀਡੀਓ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਅਸਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੋ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲ ਚੁੱਕਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬੇਕਸੂਰ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਥਿਤ ਕੇਂਦਰੀ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੇਗੁਨਾਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਲਾਈ ਡਿਟੈਕਟਰ ਟੈਸਟ' ਕਰਾਉਣ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ 117 ਸੀਟਾਂ ਤੋਂ ਚੋਣ ਲੜਣ ਦਾ ਐਲਾਨ !

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

'ਜਾਗੋ ਪੰਜਾਬ ਪਾਰਟੀ' ਨੇ ਅੱਜ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ 117 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ 'ਜਾਗੋ ਪੰਜਾਬ ਪਾਰਟੀ' ਅਤੇ 'ਪੰਜਾਬ ਬਚਾਓ ਮੋਰਚਾ' ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਤਾ ਦਾ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋਹ ਭੰਗ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਗੇਡੀਅਰ ਹਰਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਕਰਨਲ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਹੀਰਾ, ਕਰਨਲ ਮਾਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੁਰਾਂ, ਸਤਪਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਕੇ. ਐੱਸ. ਧਨੋਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਲੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਨਤਾ ਇਕ ਬਦਲ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਚੋਣ ਮਨੋਰਥ ਪੱਤਰ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਗੁਰਕੰਵਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚੋਣ ਮਨੋਰਥ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਾਂਗੇ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ-ਵਿਵਸਥਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ 50,000 ਲੱਖ ਕੈਮਰੇ ਲਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ 'ਰਾਈਟ-ਟੂ-ਰੀਕਾਲ' (ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ) ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਖਰੇ ਨਾ ਉਤਰਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਕਾਂਗਰਸ, ਨਾ ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰ ਸਕੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ 'ਆਪ' ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਨਤਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਬਦਲ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ 5 ਜ਼ੋਨਾਂ 'ਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਝਾ, ਦੋਆਬਾ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਲਵਾ ਦੇ 3 ਜ਼ੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ 20 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤਕ 117 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ 'ਚ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਚੋਣ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਉਤਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਨਤਾ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਨਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰਹਿਣ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਬਾਦਲਿਆਂ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਲਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

WHOLE HOME SOLAR & BATTERY
STARTING AT $25,000
For a standard 5kW Solar & 14kWh Battery system
Roof or main panel upgrades not included
Clear & Up-Front Pricing
High-Efficiency Components
Permits and Utility Approvals Included
Protect Existing NEM 2.0
(Via Non-Export Configuration)
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.

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

LIVE OAK PUNJABI HERITAGE ASSOCIATION
PRESENTS
MELA PUNJABANA DA
ਮੇਲਾ ਪੰਜਾਬਣਾਂ ਦਾ
DESIGN BY SUNNY KAMBOZ
GURLEJ AKHTAR
KULWINDER KALLY
SUNDAY, JUNE 28TH 2026
THE WALNUT HALL
1431 WALNUT AVE, YUBA CITY, CA 95993
TICKET PRICE
11:00AM TO 1:00PM - $10
2:00PM TO 6:00PM - $20
GIDHA, BHANGRA, FOLK SONGS, COMEDY, DELICIOUS FOOD, BOUTIQUES, MEHNDI, DESI KULFI AND MANY MORE.
TIME: 11AM TO 7PM
FOR MORE INFORMATION & SPONSORSHIP CONTACT
JASMINDER MATTU 530-301-9258
JAY PEGANY 530-218-9095

ਸੰਗਰੂਰ ਉਪਰੇਸਨਲ ਏਰੀਏ 'ਚ ਡੀਐਸਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੈੱਟ ਉੱਦਮੀ ਨਾਮਾਂਕਣ ਸਕੀਮਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ

ਬਰਨਾਲਾ
ਅਸ਼ੋਕ ਪੁਰੀ

ਸੰਗਰੂਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨਲ ਏਰੀਆ ਡੀਐਸਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤਨੇਟ ਉਧਿਆਮੀ ਨਾਮਾਂਕਣ ਸਕੀਮਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰਾਜ ਪਾਲ ਡੀ.ਜੀ.ਐਮ (ਅਪਰੇਸ਼ਨ) ਸੰਗਰੂਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨਲ ਏਰੀਆ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਸੰਗਰੂਰ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨਲ ਏਰੀਆ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ-ਸੰਗਰੂਰ, ਬਰਨਾਲਾ, ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ) ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਰਿਟੇਲਰਾਂ, ਸੀਐਸਸੀ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਉੱਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਇਰੈਕਟ ਸੇਲਿੰਗ ਏਜੰਟਾਂ (ਡੀਐਸਏ) / ਭਾਰਤਨੇਟ ਉਦਮੀ/ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਫਰੈਂਚਾਇਜ਼ੀ ਭਾਰਤ ਫਾਈਬਰ ਸੈਗਮੈਂਟ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਟੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਬੋਲਦਿਆਂ ਏ ਜੀ ਐਮ ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ, ਐਸ ਡੀ ਓ ਸਤੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਐਸ ਡੀ ਓ ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਦੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ 4ਜੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਡੀਐਸਏ ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਵੇਚ ਕੇ, ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਪੋਰਟੇਬਿਲਟੀ (ਐਮਐਨਪੀ) ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਕੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਡੀਐਸਏ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਉਹ ਆਪਣੇਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ (ਸੀਐਸਸੀ) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨਾਮਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ JTO (Sales & Marketing), (01672-222567, 9478710090) ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਭਾਰਤਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਪੇਂਡੂ ਬ੍ਰਾਡਬੈਂਡ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ FTTH ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ https://ruralftth.bsnl.in/BNet/, ਭਾਰਤਨੈੱਟ ਗਾਹਕ ਅਡਓਸ਼ਠਠ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਈਵ ਟੀਵੀ ਚੈਨਲਾਂ ਤੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀਐਸਐਨਐਲ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ BNU ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਡ-ਆਨ OTT ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ "ਘਰ ਵਾਪਸੀ" ਪਲਾਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਭਾਰਤ ਫਾਈਬਰ FTTH ਸੇਵਾਵਾਂ (ਆਨਲਾਈਨ ਪਾਰਟਨਰ ਆਨਬੋਰਡਿੰਗ ਸਿਸਟਮ) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਪਾਰਕ ਮੌਕੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ/ਫਰਮ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਫਾਈਬਰ ਸੈਗਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤਨੇਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਦਾ ਹੋਰ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕੇਗੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਚਾਲੂ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2026-27 ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨਵਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲਏਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਚਲੰਤ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 5300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਨਵੇਂ ਕਰਜ਼ੇ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 6300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਪਲਾਨ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਕੀਮਾਂ ਲਈ ਪੂੰਜੀਗਤ ਖ਼ਰਚੇ ਵਜੋਂ ਨਵਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਚੁੱਕ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਰਕੀਟ ਉਧਾਰ ਜ਼ਰੀਏ 43,798.38 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਇੱਛੁਕ ਹੈ। ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਅ ਹੱਦ 'ਚ ਹੀ ਨਵਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਵਿਆਜ ਤਾਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ 2800 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਮਈ ਮਹੀਨੇ 2500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਅਗਾਮੀ ਅਸੈਂਬਲੀ ਚੋਣਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਰਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ 1000 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਸੀ. ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 1500 ਰੁਪਏ ਮਾਣ ਭੱਤਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਵਿੱਤੀ ਵਸੀਲੇ ਜੁਟਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਨਾਮ ਦੀ ਬਦਲੀ

ਮੈਂ, ਸੋਨੂੰ ਕੁਮਾਰ 2016 Klamath Ave, Apt.8, Santa Clara, CA 95051 ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਨਾਬਾਲਗ ਧੀ ਆਇਤ ਨੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਆਇਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਦਲ ਕੇ 'ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਆਇਤ' ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ 'ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਆਇਤ' ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ 'ਚ ਸਿੱਖ ਜੋੜੇ ਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਕਤਲ

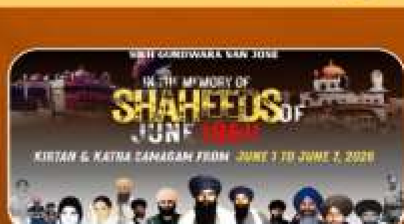
ਖੈਬਰ ਪਖਤੂਨਖਵਾ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਖੈਬਰ ਪਖਤੂਨਖਵਾ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਜੋੜੇ ਦੀ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਖਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ 60 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਨ ਦੇ ਬਾਬੂ ਮੁਹੱਲਾ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ। ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਣਪਛਾਤੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਜੋੜੇ ਜਗਨਨਾਥ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਅਸਮਾ ਵੰਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਹਮਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਇਸ ਅਣਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਐਡਵੋਕੇਟ ਧਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਮਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ।

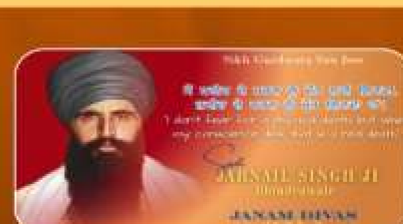
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੈਨ ਹੋਜ਼ੇ

ਜੂਨ 2026 ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ

JUNE 1984 ਦੇ ਸਮੂਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ 'ਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗੁਰਮਿਤ ਸਮਾਗਮ



ਜੂਨ 1984 ਦੇ ਸਮੂਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ 'ਚ
1 ਜੂਨ ਤੋਂ 7 ਜੂਨ 2026 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਥਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ



ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭਿੰਡਰਾਂਵਾਲਿਆਂ ਜੀ
ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ 2 ਜੂਨ 2026

4th Annual Sikh Heritage Night
18 ਜੂਨ 2026 | ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੀ
ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੰਗਤ ਰੂਪੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਪਾਠ
16 ਜੂਨ ਤੋਂ 20 ਜੂਨ ਸ਼ਾਮ 7:30 ਤੋਂ 8:45 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਸ਼ਹੀਦੀ ਕਾਨਫਰੰਸ 21 ਜੂਨ 2026 (ਐਤਵਾਰ)

28 ਜੂਨ ਨੂੰ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ
Dr. Alankar Singh ਜੀ ਵਲੋਂ
ਸਵੇਰੇ 11:20 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12:20 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ |

ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ
Basketball Camp 2026
27 ਮਈ ਤੋਂ 18 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
26 ਜੂਨ ਤੋਂ 28 ਜੂਨ 2026 ਸਾਲਾਨਾ ਜੋੜ ਮੇਲਾ

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

ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ-ਸਰਲ ਵਿਆਖਿਆ

ਅੰਗ 229

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥
ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੂਝਿ ਲੇ ਤਉ ਹੋਇ ਨਿਬੇਰਾ ॥ ਘਰਿ ਘਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨਾ ਸੋ ਠਾਕੁਰੁ ਮੇਰਾ ॥੧॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟੀਐ ਦੇਖਹੁ ਵੀਚਾਰਾ ॥ ਜੇ ਲਖ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਅੰਧਿਆਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਅੰਧੇ ਅਕਲੀ ਬਾਹਰੇ ਕਿਆ ਤਿਨ ਸਿਉ ਕਹੀਐ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪੰਥੁ ਨ ਸੂਝਈ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਨਿਰਬਹੀਐ ॥੨॥ ਖੋਟੇ ਕਉ ਖਰਾ ਕਹੈ ਖਰੇ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੈ ॥ ਅੰਧੇ ਕਾ ਨਾਉ ਪਾਰਖੂ ਕਲੀ ਕਾਲ ਵਿਡਾਣੈ ॥੩॥ ਸੂਤੇ ਕਉ ਜਾਗਤੁ ਕਹੈ ਜਾਗਤ ਕਉ ਸੂਤਾ ॥ ਜੀਵਤ ਕਉ ਮੂਆ ਕਹੈ ਮੂਏ ਨਹੀ ਰੋਤਾ ॥੪॥ {ਪੰਨਾ 229}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

ਹੇ ਭਾਈ! ਉਹ ਨਿਰਲੇਪ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਝਗੜੇ ਝਮੇਲੇ ਨਿਬੜ ਜਾਣਗੇ॥੧॥

ਗੁਰੂ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਮੈਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਝੰਜਟਾਂ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ,ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰੀ ਜਾਈਏ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਨੇਰਾ ਹੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜਿੰਨਾਂ ਕੋਲ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਉਹ ਅੰਨੇ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨੇ , ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਵੀ ਨਾਮ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ , ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਬਗੈਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਾਣਾ ਬਣਾ ਨਿਭਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ॥੨॥

(ਬਿਨ ਗੁਰੂ) ਬੰਦਾ ਗਲਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤੇ ਠੀਕ ਨੂੰ ਗਲਤ ਕਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਖ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਇਥੇ ਉਲਟੀ ਗੰਗਾ ਵਗਦੀ ਹੈ ਅੰਨੇ ਨੂੰ ਪਾਰਖੂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਅਸਚਰਜ ਹੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ॥੩॥

ਹੇ ! ਭਾਈ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਰੀਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੋਝੀ ਮਿਲ ਗਈ ਉਹਨੂੰ ਬੇਅਕਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾ ਸਿਆਣਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਮੁਰਦਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਹੂਣਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਜੱਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥੪॥

ਆਵਤ ਕਉ ਜਾਤਾ ਕਹੈ ਜਾਤੇ ਕਉ ਆਇਆ ॥ ਪਰ ਕੀ ਕਉ ਅਪੁਨੀ ਕਹੈ ਅਪੁਨੋ ਨਹੀ ਭਾਇਆ ॥੫॥ ਮੀਠੇ ਕਉ ਕਉੜਾ ਕਹੈ ਕੜੂਏ ਕਉ ਮੀਠਾ ॥ ਰਾਤੇ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਹਿ ਐਸਾ ਕਲਿ ਮਹਿ ਡੀਠਾ ॥੬॥ ਚੇਰੀ ਕੀ ਸੇਵਾ ਕਰਹਿ ਠਾਕੁਰੁ ਨਹੀ ਦੀਸੈ ॥ ਪੋਖਰੁ ਨੀਰੁ ਵਿਰੋਲੀਐ ਮਾਖਨੁ ਨਹੀ ਰੀਸੈ ॥੭॥ ਇਸੁ ਪਦ ਜੋ ਅਰਥਾਇ ਲੇਇ ਸੋ ਗੁਰੂ ਹਮਾਰਾ ॥ ਨਾਨਕ ਚੀਨੈ ਆਪ ਕਉ ਸੋ ਅਪਰ ਅਪਾਰਾ ॥੮॥ ਸਭੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ਵਰਤਦਾ ਆਪੇ ਭਰਮਾਇਆ ॥ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਬੂਝੀਐ ਸਭੁ ਬ੍ਰਹਮੁ ਸਮਾਇਆ ॥੯॥੨॥੧੮॥ {ਪੰਨਾ 229}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗਿਆ ਗੁਜਰਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਰਾਹਗੀਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ,ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸਨੇ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ॥੫॥

ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਕੌੜਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੌੜੇ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਬੰਦਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਈ ਇਹੀ ਕਲਯੁਗ ਹੈ॥੬॥

ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਾਸੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਛੱਪੜ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ॥੭॥

ਇਸ ਪਦ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੇ! ਨਾਨਕ ਕਹਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਿਆ ਉਹ ਸਮਝੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਉਤਰ ਗਿਆ॥੮॥

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦਾਤੇ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਵਡਾਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਰਚਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਖੇਲ ਉਹਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਖੇਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ॥੯॥

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀਆ ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
ਮਨ ਕਾ ਸੂਤਕੁ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ॥ ਭਰਮੇ ਭੂਲੇ ਆਵਉ ਜਾਉ ॥੧॥ ਮਨਮੁਖਿ ਸੂਤਕੁ ਕਬਹਿ ਨ ਜਾਇ ॥ ਜਿਚਰੁ ਸਬਦਿ ਨ ਭੀਜੈ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਸਭੋ ਸੂਤਕੁ ਜੇਤਾ ਮੋਹੁ ਆਕਾਰੁ ॥ ਮਰਿ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥੨॥ ਸੂਤਕੁ ਅਗਨਿ ਪਉਣੈ ਪਾਣੀ ਮਾਹਿ ॥ ਸੂਤਕੁ ਭੋਜਨੁ ਜੇਤਾ ਕਿਛੁ ਖਾਹਿ ॥੩॥ ਸੂਤਕਿ ਕਰਮ ਨ ਪੂਜਾ ਹੋਇ ॥ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ॥੪॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਐ ਸੂਤਕੁ ਜਾਇ ॥ ਮਰੈ ਨ ਜਨਮੈ ਕਾਲੁ ਨ ਖਾਇ ॥੫॥ ਸਾਸਤ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਸੋਧਿ ਦੇਖਹੁ ਕੋਇ ॥ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੋ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ ॥੬॥ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥ ਕਲਿ ਮਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ ॥੭॥ ਸਾਚਾ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥੮॥੧॥ {ਪੰਨਾ 229}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

(ਹੇ ਭਾਈ ਮਨ ਦਾ ਸੂਤਕ ਕੀ ਹੈ?), ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਭਾਵ, ਦੂਜੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਕੋੜ੍ਹ ਹੈ , ਸੂਤਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੰਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਇਦਾਂ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕਿ ਇਹ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਮਾਇਆ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰੇਮ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਅਰਥ ਕਾਮ ਮੋਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ ਉਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ)। ॥੧॥

ਮਨ ਮਾਨੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਹ ਸੂਤਕ ਕਦੇ ਨੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਭਿਜ ਨੀ ਜਾਂਦਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ਖਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਇੱਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੂਤਕ (ਪਾਪ), ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਤਿ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਪਰ ਜੰਮਣਾ ਤੇ ਮਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ॥੨॥

ਇਹ ਸੂਤਕ (ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ) ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਹੈ (ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ), ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਵਿਆਪਤ ਹੈ॥੩॥

ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਜਾ ਜਾਂ ਪਾਠ ਇਸ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਮਨ ਦੀ ਹੈ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਹੈ॥੪॥

ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਜਦਾ ਕਰਨਾ ਅਸਲੀ ਸੂਤਕ ਨਿਵਾਰਣ ਹੈ(ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ) ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨ ਜੰਮਣ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਲ ਗ੍ਰਸਦਾ ਹੈ॥੫॥

ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਸੋਧ ਕਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਛੁਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ॥੬॥

ਹੇ ਭਾਈ !ਚਾਰਾਂ ਯੁਗਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖ ਲੈ, ਸਰਬ ਉੱਤਮ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਕਲਯੁਗ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਉਤਰ ਸਕਦਾ ਹੈ॥੭॥

ਹੇ ਨਾਨਕ !ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਚੋਂ ਬਚ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥੮॥

ਅੰਗ 230

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਨ ਅਧਾਰਾ ॥ ਹਰਿ ਜੀਉ ਰਾਖਹੁ ਹਿਰਦੈ ਉਰ ਧਾਰਾ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੋਭਾ ਸਾਚ ਦੁਆਰਾ ॥੧॥ ਪੰਡਿਤ ਹਰਿ ਪੜੁ ਤਜਹੁ ਵਿਕਾਰਾ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਭਉਜਲੁ ਉਤਰਹੁ ਪਾਰਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਚਹੁ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੨॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਚਿ ਹੋਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਹੰਕਾਰੁ ਜਲਾਏ ਦੋਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ॥੩॥ ਆਪਣਾ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਬੂਝਹੁ ਸੋਈ ॥ ਲੋਕ ਸਮਝਾਵਹੁ ਸੁਣੇ ਨ ਕੋਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਮਝਹੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਈ ॥੪॥ {ਪੰਨਾ 230}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

ਹੇ ਭਾਈ ! ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਮੁੱਖ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦਾਤੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੋ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ॥੧॥

ਪੰਡਿਤ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਿਖੜੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਨ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮੈਲ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥੨॥

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸੇਵਕ ਕਰਮ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦਾ ਬਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮੈਲ ਸੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ॥੩॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ ,ਬੁਝ ਲਿਆ ਸਮਝ ਲਿਆ॥ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ । ਜੇ ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥੪॥

ਮਨਮੁਖਿ ਡੰਫੁ ਬਹੁਤੁ ਚਤੁਰਾਈ ॥ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਮਾਵੈ ਸੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ ॥ ਆਵੈ ਜਾਵੈ ਠਉਰ ਨ ਕਾਈ ॥੫॥ ਮਨਮੁਖ ਕਰਮ ਕਰੇ ਬਹੁਤੁ ਅਭਿਮਾਨਾ ॥ ਬਗ ਜਿਉ ਲਾਇ ਬਹੈ ਨਿਤ ਧਿਆਨਾ ॥ ਜਮਿ ਪਕੜਿਆ ਤਬ ਹੀ ਪਛੁਤਾਨਾ ॥੬॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਵੇ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਈ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਿਲੈ ਹਰਿ ਸੋਈ ॥ ਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਹੋਈ ॥੭॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਤਿ ਪਤਿ ਨਾਮੇ ਵਡਿਆਈ ॥ ਸਾਇਰ ਕੀ ਪੁਤ੍ਰੀ ਬਿਦਾਰਿ ਗਵਾਈ ॥ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਝੂਠੀ ਚਤੁਰਾਈ ॥੮॥੨॥ {ਪੰਨਾ 230}

ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਲਾਕ ਤੇ ਸਿਆਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਖੰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਮਾਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦੀ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ॥੫॥

ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਾਧੂ ਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।(ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਧਾਰਮਿਕ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਚੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਜਿਵੇਂ ਬਗਲਾ ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਨੀਝ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ(ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਇੰਜ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ)। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਜਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਅੰਤ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ॥੬॥

ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵ ਭਗਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ,ਛੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾਤਾ ਚਾਰ ਜੁਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਤ ਹੈ॥੭॥

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨੂੰ ਜਪ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਪੱਤ ਉਹਦੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਇਆ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਹਨ ਬੇਕਾਰ ਹਨ॥੮॥

ਗਉੜੀ ਮਃ ੩ ॥
ਇਸੁ ਜੁਗ ਕਾ ਧਰਮੁ ਪੜਹੁ ਤੁਮ ਭਾਈ ॥ ਪੂਰੈ ਗੁਰਿ ਸਭ ਸੋਝੀ ਪਾਈ ॥ ਐਥੈ ਅਗੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸਖਾਈ ॥੧॥ ਰਾਮ ਪੜਹੁ ਮਨਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮੈਲੁ ਉਤਾਰੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ ਵਾਦਿ ਵਿਰੋਧਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਫੀਕਾ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਚਿ ਲਿਵ ਲਾਇ ॥੨॥ ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰਾ ॥ ਨਿਤ ਤੀਰਥਿ ਨਾਵੈ ਨ ਜਾਇ ਅਹੰਕਾਰਾ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਭੇਟੇ ਜਮੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰਾ ॥੩॥ ਸੋ ਜਨੁ ਸਾਚਾ ਜਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੈ ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਪੰਚ ਸੰਘਾਰੈ ॥ ਆਪਿ ਤਰੈ ਸਗਲੇ ਕੁਲ ਤਾਰੈ ॥੪॥ {ਪੰਨਾ 230}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਯੁਗ ਭਾਵ ਕਲਯੁਗ ਦਾ ਧਰਮ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥੧॥

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਅਨੁਸਾਰ ,ਉਹਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਕਰੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਪਾਪ ਕਿਲਵਿਖ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਫਿਰ ਭਾਈ ਇਸ ਧਰਮ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਝਗੜੇ ਝਮੇਲੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇਂਵੇਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੀਝ, ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਸਤਿ ਕਰਤਾਰ, ਸਰਬ ਸਮਰਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦਾ॥੨॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇਹ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਵਾਦ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਬਗੈਰ ਉਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ ਅਨੁਸਾਰ (ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਬੰਦਾ ਖੱਜਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ॥੩॥

ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੰਕਾਰ ਮਾਰ ਲਿਆ ਉਹ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕ੍ਰਿਤ ਨਾਲ ਆਪ ਤਾਂ ਜੁੜਦਾ ਹੀ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਈ ਕੁਲਾਂ ਵੀ ਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ॥੪॥

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਨਟਿ ਬਾਜੀ ਪਾਈ ॥ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਰਹੇ ਲਪਟਾਈ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਲਿਪਤ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥੫॥ ਬਹੁਤੇ ਭੇਖ ਕਰੈ ਭੇਖਧਾਰੀ ॥ ਅੰਤਰਿ ਤਿਸਨਾ ਫਿਰੈ ਅਹੰਕਾਰੀ ॥ ਆਪੁ ਨ ਚੀਨੈ ਬਾਜੀ ਹਾਰੀ ॥੬॥ ਕਾਪੜ ਪਹਿਰਿ ਕਰੇ ਚਤੁਰਾਈ ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਅਤਿ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਈ ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸੇਵੇ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਈ ॥੭॥ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਸਦਾ ਬੈਰਾਗੀ ॥ ਗ੍ਰਿਹੀ ਅੰਤਰਿ ਸਾਚਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਹਿ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ॥੮॥੩॥ {ਪੰਨਾ 230}

ਭਾਵ ਅਰਥ:-

ਹੇ ਭਾਈ ! ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਉਹ ਰੱਸੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਤਮਾਸ਼ਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਅੰਨ੍ਹੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਨਾਲ ਲਪਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਮੁੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਲਿਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ॥੫॥

ਪਾਖੰਡ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਖੰਡ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਤੇ ਸਮਸਤ ਜੀਵਨ ਇਸੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਰਹਿ ਕੇ ਹਾਰ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ॥੬॥

ਹੇ ਭਾਈ ! ਤੂੰ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ (ਓਸ ਸਭਕੁਝ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾਤਾਰ ਨੂੰ) ਭੁੱਲਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈਂ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਟਹਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੈਨੂੰ ਸੁਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਦੁਖ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ॥੭॥

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ! ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਗਿਆ ਸਮਝੋ ਉਸ ਦੇ ਭਾਗ ਵੱਡੇ ਹਨ॥੮॥

SANJHI SOCH
ਨਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰੀ
ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ
+642041755894

SAN MARCO TEEYAN BAY POINT
PROUDLY PRESENTS (NON PROFIT)
9TH ANNUAL WOMEN'S FESTIWAL
FETURING : GIDHA, DANCE, SKITS, SONGS, LIVE DJ AND MUCH MORE
San Marco Teeyan
ON SUNDAY JULY 12TH 2026
AMBROSE COMMUNITY CENTER 12 PM TO 6 PM
3105 WILLOW PASS RD , BAY POINT CA 94565
Host
PREETO SAWHNEY
JEWELRY AND CLOTHING STALLS
RAFFLE DRAWING FOR GOLD ITEMS AND MORE PRIZES
Free Entry Free Parking
PHOTO & VIDEOGRAPHY BY
PAL FILMS PRODUCTION
341 356 1517
GRAND SPONSOR
CHINNA JEWELERS
FOR MORE INFO & PARTICIPATION CALL
SONIA WALIA 925-565-6058
PARAMJIT NOKWAL 925-323-2523
HARPREET SUTTI 925-464-3414
FOOD BY
DOSA PLACE

ਕਥਾਕਾਰ ਦੀਪ ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਸਦਮਾ, ਭਰਾ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਡਾ.ਰਜਿੰਦਰ ਰਿਖੀ

ਪੰਜਾਬੀ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਸਭਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਸੱਕਤਰ ਦੀਪ ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗਹਿਰਾ ਸਦਮਾ ਲੱਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਜਥੇਦਾਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਟਲੀ ਢੋਲੇ ਸ਼ਾਹ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ। ਉਹ ਛਿਆਹਠ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਿਛਲੇ ਦਿੰਨਾ ਤੋਂ ਢਿੱਲੀ ਮੱਠੀ ਸੀ। ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਅੰਤਿਮ ਸੁਆਸ ਲਏ।

ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿੰਨ ਦਿਹਾਰਾਂ ਮੌਕੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸੇਵਕ ਸਭਾ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਕੋਟਲੀ ਢੋਲੇ ਸ਼ਾਹ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨਮਿਤ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਮਿਤੀ 26 ਜੂਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿਖੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਤੋਂ ਆਈ ਦੁਖਦ ਖ਼ਬਰ, ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਦਾਕਾਰਾ ਡੇਵਿਘ ਚੇਜ਼ ਦਾ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਦੇਹਾਂਤ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਡਾ.ਰਜਿੰਦਰ ਰਿਖੀ

ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਦਾਕਾਰਾ ਡੇਵਿਘ ਚੇਜ਼ ਦਾ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਡੇਵਿਘ ਚੇਜ਼ ਆਪਣੀ ਡਰਾਉਣੀ ਫਿਲਮ, ਦ ਰਿੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਖੱਟੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ, ਅਦਾਕਾਰਾ ਨੂੰ "ਦ ਰਿੰਗ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਅਚਾਨਕ ਦੇਹਾਂਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਡੇਵਿਘ ਚੇਜ਼ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ Meningitis ਅਤੇ Blood Infection ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਗਈ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਉਸਨੇ ਦਮ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਠੰਡੇ ਮਿੱਠੇ ਜਲ ਦੀ ਛਬੀਲ ਲਗਾਈ ਗਈ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

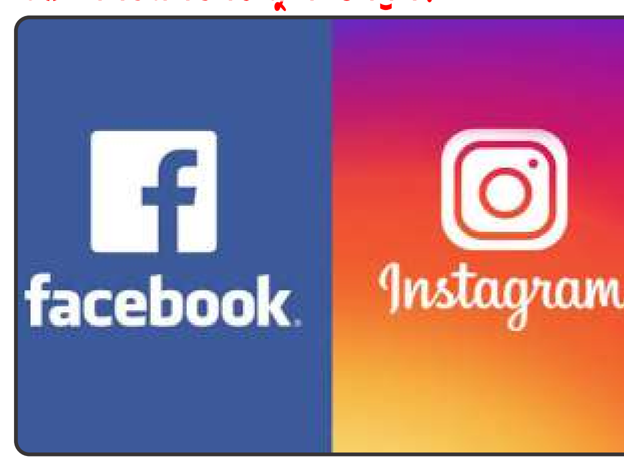
ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਲਾਭ ਨਗਰ, ਅਦਰਸ਼ ਨਗਰ, ਰਾਮ ਤੀਰਥ ਰੋਡ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਠੰਡੇ ਮਿੱਠੇ ਜਲ ਦੀ ਛਬੀਲ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਛਬੀਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੇਵਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੂਬੇਦਾਰ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਹ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਉਹ ਮਹਾਨ ਅਧਿਆਇ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਧਰਮ, ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰਬਸ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੁਗਲ ਹਕੂਮਤ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਤਸੀਹਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣਾ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ। ਤੱਤੀ ਤਵੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਤਪਦੇ ਰੇਤ ਦੇ ਤਸੀਹੇ ਸਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮਹਾਨ ਸ਼ਹਾਦਤ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸਬਰ, ਸੱਚ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੈ। ਸੂਬੇਦਾਰ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛਬੀਲ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਕਾ ਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੁੱਖ ਸਿੰਘ, ਹਰਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਯੂਏਈ ਵਿੱਚ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ

ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਣਗੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ-ਫੇਸਬੁੱਕ!

ਯੂਏਈ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ



ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਨੇ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਯੂਏਈ ਦਾ ਨਾਮ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਬ੍ਰਿਟੇਨ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਯੂਏਈ ਕੈਬਨਿਟ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੋਸ਼ਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗ਼ਲਤ ਉਮਰ ਦੱਸ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਖਾਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਮਰ 15 ਸਾਲ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੇ ਫੀਚਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨ ,ਕਮੈਂਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਸਪੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲੈਂਟਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਦਾ ਦਿਹਾਂਤ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨ ਦਾ ਲੈਂਟਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਭਿੰਡੀ ਔਲਖ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਾਬਾ ਮੁਖਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਮੁਖਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਸੈਦਪੁਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਚਾਨਕ ਮਕਾਨ ਦਾ ਲੈਂਟਰ ਭਰਭਰਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆ ਡਿੱਗਿਆ। ਮਲਬੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬਾਬਾ ਮੁਖਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਅਜੇਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੀ। ਬਾਬਾ ਮੁਖਤਾਰ ਸਿੰਘ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਭਿੰਡੀ ਔਲਖ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਪਹੁੰਚੇ। ਫਿਲਹਾਲ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਰੱਬਾ ਇੰਨ੍ਹੇ ਜੋਗਾ ਕਰਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿਣ ਇੰਨ੍ਹੇ ਜੋਗਾ ਕਿੱਥੇ ਸੀ...

ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਅਗਨੀਵੀਰ ਜਵਾਨ ਦੀ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਚ ਮੌਤ

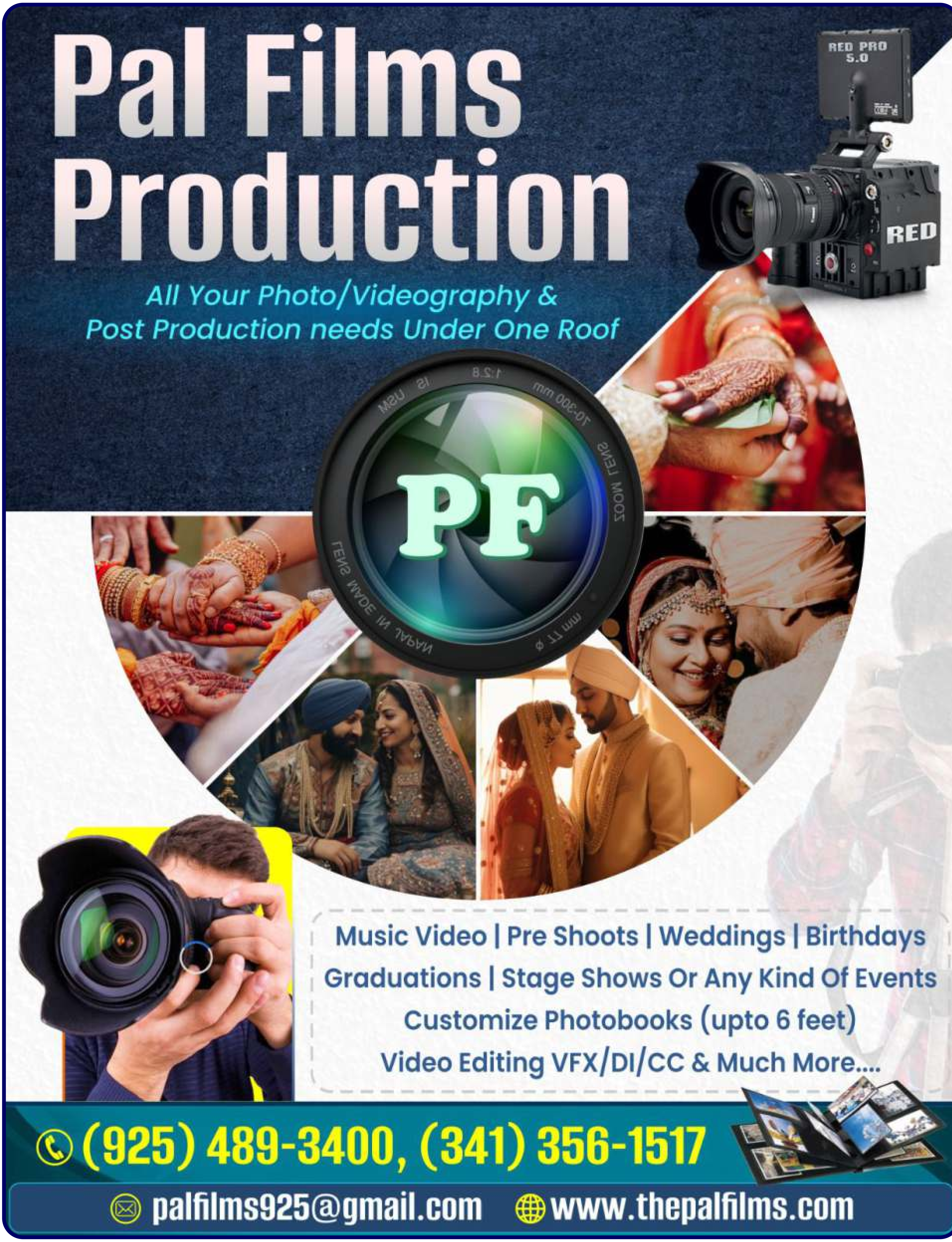
ਬਰਨਾਲਾ
ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ ਬਿਊਰੋ

22 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਅਗਨੀਵੀਰ ਜਵਾਨ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਫ਼ੌਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੇਵਕਤੀ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪੂਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਗਈ ਹੈ। ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਸੈਨਿਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ 'ਸ਼ਹੀਦ' ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਯੋਗ ਫ਼ੌਜੀ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੌਤ ਦੇ ਅਸਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਅਜੇ ਫ਼ੌਜ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣੀ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਰਨਾਲਾ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੇਸ਼ ਲਈ ਜਾਨ ਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜ ਦੀ ਟੁਕੜੀ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਫ਼ੌਜੀ ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਸਲਾਮੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਅੰਤਿਮ ਵਿਦਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ, ਪੂਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਇਸ ਜਾਂਬਾਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਸੈਨਿਕ ਨੂੰ ਨਮ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕ ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭਾਵੁਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਸਰਹੱਦ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਫ਼ੌਜ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਦਾ ਦਰਜਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ੴ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ
GURDWARA SAHIB
SIKH TEMPLE
ਸ਼ਹੀਦੋਂ ਕੀ ਚਿਤਾਓਂ ਪਰ ਲੁਗੇਂਗੇ ਹਰ ਵਰਸ਼ ਮੇਲੇ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਮੁਡਿਸਟੋ ਸੀਰਜ਼ ਵਿਖੇ
ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਰਤਾਜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪੁਰਬ
ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ - ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੱਲਣ ਸਾਹਿਬ ਜਲੰਧਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਮੁਡਿਸਟੋ-ਸੀਰਜ ਵਿਖੇ ਤੱਲਣ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਬੜੀ ਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਰੰਭਤਾ ਹੋਵੇਗੀ
(19 ਜੂਨ, 2026 ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ)
ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ
(21 ਜੂਨ, 2026 ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ)
ਕਥਾ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ
17 ਜੂਨ ਤੋਂ 20 ਜੂਨ, 2026 ਤੱਕ
ਸ਼ਾਮ 6:30 ਤੋਂ 8:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੋਏਗਾ
ਭਾਈ ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਸਾਥੀ
ਮੁਡਿਸਟੋ-ਸੀਰਜ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ
(ਕਥਾ ਵਾਚਕ)
ਗਿਆਨੀ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਮੁਡਿਸਟੋ-ਸੀਰਜ
(ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਜੱਥਾ)
ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਜਨ ਅਤੇ ਸਾਥੀ
ਪੰਜ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਅਤੁੱਟ ਵਰਤੇਗਾ ਤੇ ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਤੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਭਰੋ ਤੇ ਸਿੰਘਾਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੀ।
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ---
ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ : (209) 702 4649 | ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ : (209) 872 3070 | ਅਸ਼ੋਕ ਵਰਮਾ : (209) 681 5171
ADDRESS: 5743 E Hatch Rd, Hughson, Ca 95326

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


Pal Films Production
RED PRO 5.0
RED
All Your Photo/Videography &
Post Production needs Under One Roof
PF
Music Video | Pre Shoots | Weddings | Birthdays
Graduations | Stage Shows Or Any Kind Of Events
Customize Photobooks (upto 6 feet)
Video Editing VFX/DI/CC & Much More....
(925) 489-3400, (341) 356-1517
palfilms925@gmail.com
www.thepalfilms.com

SANJHI SOCH
ਬਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਿਸਰਾਓ
99889-01324

ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 15 ਅਪ੍ਰੈਲ 1563 ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਤੇ ਮਾਤਾ ਭਾਨੀ ਦੇ ਘਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਤੇ ਮਹਾਦੇਵ ਸਨ। ਆਪਜੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਾਢ਼ੇ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਲੈਂਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੀਤੇ । ਮੁਢਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਵਨਾਗਰੀ ਤੇ ਗਣਿਤ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪਾਂਧੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ । ਫਾਰਸੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਮਦਰੱਸੇ ਤੋਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਨੇ ਆਪ ਸਿਖਾਈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਰਾਗ ਵਿੱਦਿਆ, ਸ਼ਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ, ਨੇਜੇਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਸਿਰੰਦਾ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਰਾਗ ਵਿਦਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਐਨੇ ਮਾਹਿਰ ਸਨ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਵਖ ਵੱਖ ਭੇਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਦ , ਕਤੇਬ, ਕੁਰਾਨ ਦਾ ਸਾਰ ਕੁਝ ਤੁਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਜਾਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਧਰਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸੋਚ, ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸੀਮ ਪਿਆਰ ਦੇਖ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੱਡਾ ਪੁਰਖ, ਦੋਹਿਤਾ ਬਾਣੀ ਦਾ ਬੋਹਿਥਾ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ, ਜੋ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਆਪਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਉਸਾਰੀ ਓਤੇ ਸ਼ਿਲਪ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ, ਤਰਨਤਾਰਨ, ਲਾਹੌਰ, ਬਉਲੀ ਸਾਹਿਬ, ਦੀਵਾਨ ਖਾਨਾ , ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ ਮਹਲ ਤੇ ਲਗਾਏ ਬਾਗ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਸਤੰਬਰ 1574 ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇਕੇ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਰੰਭਿਆ ਜਾਏ। ਸੋ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਪ੍ਰਿਥੀਚੰਦ ਤੇ ਮਹਾਦੇਵ, ਗੋਵਿੰਦਵਾਲ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਸ ਗਏ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਕਾ ਚੱਕ ਤੇ ਫੇਰ ਰਾਮਦਾਸ ਪੁਰਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਆਪ ਜੀ ਇਕ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ , ਸਹਿਤਕਾਰ, ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਤੇਜੱਸਵੀ ਆਗੂ, ਬਹੁਪੱਖੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ । ਮਹਾ-ਪਰਉਪਕਾਰੀ, ਕੌਮ ਦੇ ਉਸਰੱਈਏ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸਰੂਪ ਸਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਵੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਥਨੀ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਚਾਰ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਵੀ ਕੀਤੇ, ਲੋੜ ਪਈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਵੀ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਨਾਂ ਗੰਗਾ ਜੀ ਸੀ ਤੇ ਇਹ ਪਿੰਡ ਮਿਓ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਵਾਸੀ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੀ ਪੁੱਤਰ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਸਨ, ਜੋ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਹੋਏ।ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਆਇਆ।ਇਸ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਸੰਕਲਨ 1604 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ 4 ਗੁਰੂਆਂ,15 ਭਗਤਾਂ, 11 ਭੱਟਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਨਿਕਟੀਆਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ 31 ਰਾਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੈਜਾਵੰਤੀ ਰਾਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ 30 ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।ਆਪ ਜੀ ਦੇ 2218 ਸਲੋਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ।ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ 1581 ਈ. ਤੋਂ 1604 ਈ. ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਰਚੀ।ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਾਣੀਆਂ ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ, ਬਾਰਹਮਾਹ ਮਾਝ, ਬਾਵਨ ਅਕਰੀ, ਬਿਰਹੜੇ, ਗੁਣਵੰਤੀ, ਅੰਜੁਲੀ , ਪਹਿਰੇ, ਦਿਨ ਰੈਣਿ ਰਾਗ ਬੱਧ ਬਾਣੀਆਂ ਹਨ।ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ , ਗਾਥਾ, ਫੁਨਹੇ, ਚਉ ਬੋਲੇ, ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਮਹਲਾ ੫ ਆਦਿ ਰਾਗ ਮੁਕਤ ਬਾਣੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਾਹੌਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਉੱਥੇ ਚਲੇ ਜਾਣ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗ਼ੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਗੁਰਗੱਦੀ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਹਾਨ ਤਪੱਸਵੀ ਸਨ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾਂਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤੇ ਨੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਅੱਥਰੂ ਆ ਗਏ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰਾ ਜਿਊਣਾ ਔਖਾ ਹੈ:

"ਜਿਉ ਮਛੁਲੀ ਬਿਨੁ ਪਾਣੀਐ, ਕਿਉ ਜੀਵਣੁ ਪਾਵੈ।"

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਗਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਅਸੀ ਨਾ ਬੁਲਾਈਏ, ਤਦ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ। ਸੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ । ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ-ਉਡੀਕਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਦੋ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜੀਆਂ । ਪਹਿਲੀ ਚਿੱਠੀ "ਮੇਰਾ ਮਨ ਲੋਚੈ ਗੁਰ ਦਰਸਨ ਤਾਈ॥ ਬਿਲਪ ਕਰਦੇ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਕੀ ਨਿਆਈ॥" ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਚਿੱਠੀ" ਤੇਰਾ ਮੁਖ ਸਹਾਵਾ ਜੀਉ ਸਹਿਜ ਧੁਨਿ ਬਾਣੀ॥ ਚਿਰ ਹੋਆ ਦੇਖੇ ਸਾਰਿੰਗ ਪਾਣੀ॥" ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੀ ਲੁਕੋ ਲਿਆ ਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਤੀਜੀ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਖ਼ੁਦ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਬਿਰਹੋਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਵਾਚਿਆ :

ਇਕ ਘੜੀ ਨਾ ਮਿਲਤੇ ਹਾਂ ਕਲਜੁਗੁ ਹੋਤਾ। ਹੁਣਿ ਕਦਿ ਮਿਲੀਐ ਪ੍ਰਿਅ ਤੁਧੁ ਭਗਵੰਤਾ।

ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਾ ਭਾਰ ਤਾਂ ਉਹੀ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧੀਰਜ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ, ਪੰਜ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਲੈ ਆਏ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਲਕ ਲਗਾਇਆ। ਕੇਵਲ ਦੋ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰਹਿ ਕੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਲ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਆ ਗਏ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸੇ ਦਿਲ ਉਥੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ।ਸ਼ਹੀਦ ਕੌਮ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇਨਕਲਾਬੀ ਮੋੜ ਸੀ ਜਿਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਤੂਬਰ 1605 ਵਿਚ ਜਹਾਂਗੀਰ ਮੁਗਲ ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਬਣਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਸਾਮਰਾਜ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਭੜਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦਾ ਖੁਸਰੋ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜਹਾਂਗੀਰ ਵਿਰੁੱਧ ਬਗ਼ਾਵਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਫਿਰ ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਭੱਜ ਗਿਆ। ਖੁਸਰੋ ਤਰਨਤਾਰਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਅਰਜੁਨ ਦੇਵ ਜੀ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਅਰਜੁਨ ਦੇਵ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ।ਸਾਂਈਂ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਸੀਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਅੱਗੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਂਈਂ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤਾ:

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ॥

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤੇ ਨਿਸਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਈਨ ਨਾ ਮੰਨ, 1606 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਾ ਜਾਮ ਪੀ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ ਸੁਨਿਹਰੀ ਰੀਤ ਨੂੰ ਤੋਰਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੱਤੀ ਤਵੀ ‘ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ-ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਅਡੋਲ ਸਨ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪੁੰਜ" ਅਤੇ "ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ" ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਪਬਲਿਕ ਹਿਤ ਵਿਚ ਸੂਚਨਾ

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

ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 408-687-1899

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

INFORMATION IN PUBLIC INTREST

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

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

HOMEOPATHIC NATURAL MEDICINES

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

Safe and Effective Medicines without any Side Effects

GURDIP S SANDHU

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

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

Homeopathic Medicine and Notary Consultancy

9701 SARA ANN CT DUBLIN, CA 94568

PRACTICE UNDER PROVISION OF ACT SB_577 STATE OF CA

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

SANJHI SOCH
ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਢੁਨੀਰ
ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸਸਸਸ ਫੱਤਾ ਮਾਲੋਕਾ (ਮਾਨਸਾ)
9815046042

ਵਿਅੰਗ

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 'ਲਿਕਵਿਡ ਡਾਈਟ' ਅਤੇ ਗਿਆਨ

ਸਾਡੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੈਂਡਾ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਨਾਂ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਐਨੇ 'ਹੈਲਦੀ' ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਾੜੇ ਜਿਹੇ ਖਹਿ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਕੇ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਤੁਰਦਾ-ਫਿਰਦਾ ਮਿੰਨੀ-ਟਰੱਕ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ 'ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ' ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਹਰ ਐਰੇ-ਗੈਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਗਿਆਨ ਵੰਡਣਾ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜਦੋਂ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਭਰਾਵੋ! ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਸਾਂ ਦਾ ਖੂਹ ਹੈ, ਇਹ ਲਿਵਰ ਫੂਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ! ਛੱਡ ਦਿਓ ਇਸ ਨੂੰ!" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣ ਕੇ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬੀ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੰਝੂ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਘੀ ਸ਼ਾਮ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਗਿਆ। ਡਰਾਇੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸੋਫ਼ੇ 'ਤੇ ਇੰਝ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਫ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਹਮਣੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਪਲੇਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਸਕਾਚ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅੱਧੀ ਖਾਲੀ ਪਈ ਸੀ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਬੜੇ ਸਵਾਦ ਨਾਲ 'ਪੈੱਗ' ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਮੈਂ ਹੱਕਾ-ਬੱਕਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਕਮਾਲ ਹੈ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ! ਸਵੇਰੇ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨੀ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ... ਤੇ ਇੱਥੇ ਖ਼ੁਦ? ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ!"

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰੇ ਢਿੱਡ 'ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰਿਆ, ਇੱਕ ਡਕਾਰ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਬੜੀ ਫਿਲਾਸਫੀਕਲ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਾਲ ਬੋਲੇ, "ਓਏ ਮੂਰਖਾ! ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

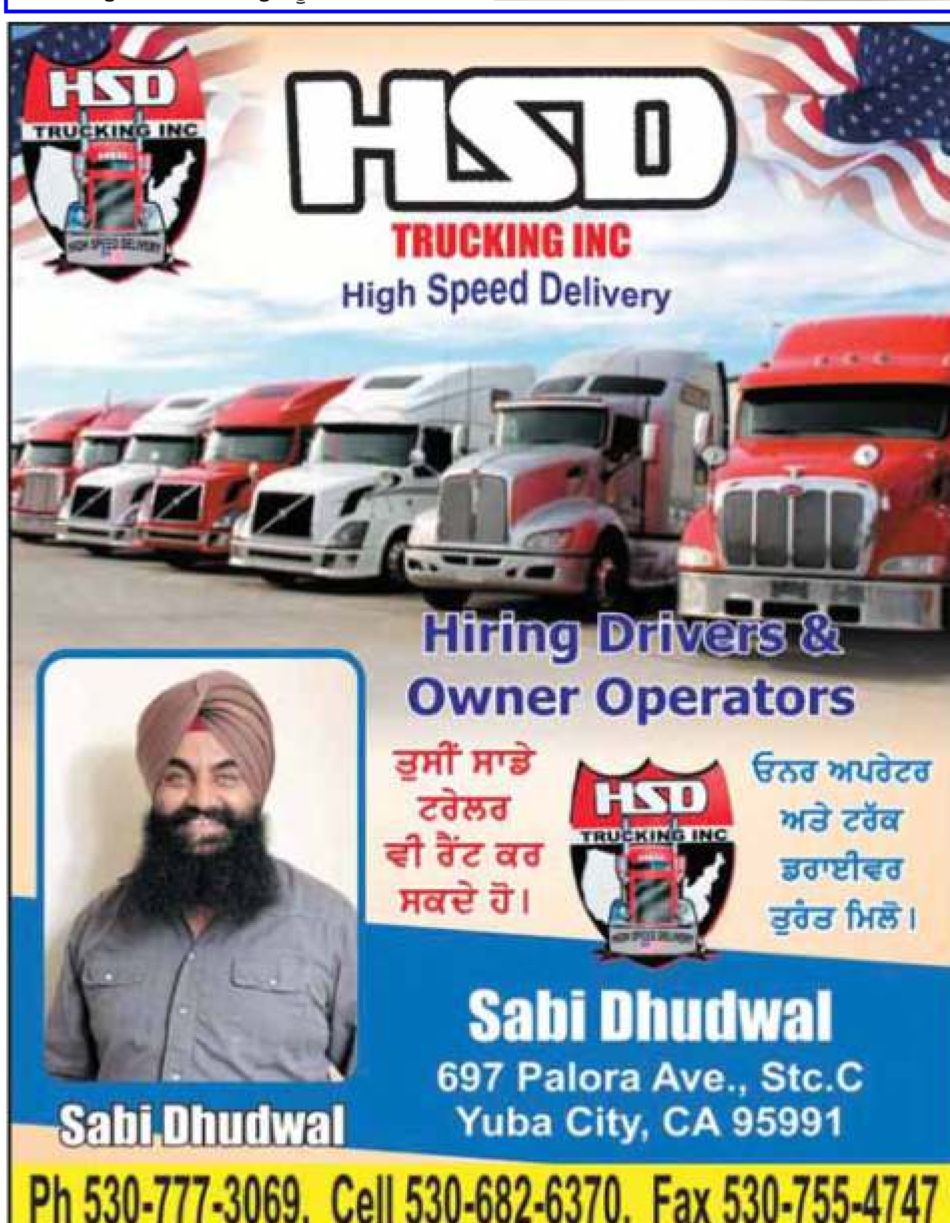
ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, "ਉਹ ਕਿਵੇਂ?"

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗਲਾਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਦੇਖ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਸੌਲਿਡ ਫੂਡ' (ਰੋਟੀ-ਪਾਣੀ) ਛੱਡ ਕੇ 'ਲਿਕਵਿਡ ਡਾਈਟ' (ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ) 'ਤੇ ਆ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਤੂੰ ਹੀ ਦੱਸ, ਇਸ ਬੋਤਲ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਲਿਕਵਿਡ ਕਿਹੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਮੋੜ ਸਕਦਾ!"

ਮੈਂ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਸਵੇਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਲਿਵਰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਦਲੀਲ ਘੜੀ, "ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ! ਉਹ ਗਿਆਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇਖ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ 'ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ' ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਤਲ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ 120 ਕਿੱਲੋ ਦੇ ਭਾਰ ਅੱਗੇ ਇਹ ਖ਼ੁਦ ਦੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਇਸ ਲਈ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕੋਟਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਦੇਸ਼-ਭਗਤੀ ਹੈ!"

ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਸ 'ਮੋਟੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ' ਵਾਲੀ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਸਲਾਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਘਰ ਆ ਗਿਆ।



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

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

CAPITAL SERVICES

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

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO · HOME · TRUCK · BUSINESS · LIFE · MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ

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

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

Vehicle Registration

(Approved by CA DMV)

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

Lic.43779

Other Services

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

Lic. 6000947

Office Ph.(916) 427-4321

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

Capital DRUG TESTING

CAPITAL DRUG TESTING

Drug and Alcohol Test

DOT / NON DOT

PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION

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

Lab. Ph:(916) 680-9293

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

SANJHI SOCH
ਵਿਜੈ ਗਰਗ
ਰਿਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ
ਮਲੋਟ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਯੁੱਗ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਅੱਜ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਗਿਆਨ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁਖਾਲਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਤ੍ਰਿਮ ਬੁੱਧੀ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤਰੱਕੀ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਸ ਨੇ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੂਝ ਰਿਹਾ, ਸਗੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਯੁੱਗ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੌੜ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਉੱਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਧਦਾ ਬੋਝ

ਸਿੱਖਿਆ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਦੌੜ ਨੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਨੌਕਰੀਪੇਸ਼ਾ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜੋੜਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੂਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦੋਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕੱਲਾਪਣ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸੰਕਟ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਚਮਕ-ਦਮਕ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਬਦਲਾਅ ਨੇ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਵਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਲੀਪਣ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧਦੀ ਖਾਈ

ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝ ਦੀ ਕਮੀ ਕਈ ਵਾਰ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ

ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਵੰਡ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡਿਜੀਟਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਡਿਜੀਟਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਉੱਚਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਖਤਰੇ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਲਤ

ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਕ, ਸ਼ੇਅਰ ਅਤੇ ਫਾਲੋਅਰਾਂ ਦੀ ਦੌੜ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ

ਹੈਕਿੰਗ, ਫਿਸ਼ਿੰਗ, ਡਿਜੀਟਲ ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਬੁਲਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅੱਜ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਫੇਕ ਨਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭਰਮ, ਡਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸੰਕਟ

ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ’ਤੇ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਟਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਾਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਡਿਜੀਟਲ ਵੰਡ

ਅੱਜ ਵੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ, ਅਮੀਰਾਂ ਅਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਵੰਡ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਲ ਵੱਲ ਕਦਮ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਵਾਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਫੇਕ ਨਿਊਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੱਕ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਸੌਂਪੀਆਂ ਹਨ। ਸਫਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਥਿਕ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉੱਨਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਮੁੱਲਾਂ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ।

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

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

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

ਡਤਾਈਵਰ ਵੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ
2 ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਕੌਣ?
ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਘਾਣ ਦਾ ਇਨਵੌਂਇਸ!

ਇਨਵੌਂਇਸ ਬਣਾਓ ਆਸਾਨ, ਤੇ ਚਲੋ ਬੱਸ ਮਸਤਾਨ!

ਘੱਟ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕੰਮ. ਹੋਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ. ਇਨਵੌਂਇਸ ਸਮਾਰਟ ਬਣਾਓ
Traki ਨਾਲ.

INVOICE $

ਕਾਗਜ਼ ਸੰਭਾਲੋ
ਫੋਟੋ, PDF ਤੇ ਆਪਣੇ ਡੌਕੂਮੇਂਟ ਇਕੱਤਰ ਰੱਖੋ.

ਇਨਵੌਂਇਸ ਬਣਾਓ
AI ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਟੋ ਫਿਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਨਵੌਂਇਸ 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 ਫ਼ਿਲ ਤੇ ਸਹੀ ਇਨਵੌਂਇਸ.

ਆਫਲਾਈਨ ਕੰਮ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬਿਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਚੱਲਦਾ.

ਸਭ ਕੁਝ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ
ਡੌਕੂਮੇਂਟ, ਇਨਵੌਂਇਸ ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ – ਸਭ ਨਾਲ.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ | TRAKIAPP.COM

TRAKI
ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਯਾਰ.

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

ਧੁੱਪ ਬਣੀ ਬਘਿਆੜ

ਮੀਂਹ ਘੱਟ ਪਵੇ, ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ,
ਹਰ ਪਾਸੇ ਮਾਰੇ ਤਪਾੜ ਪੱਤੋ।
ਕੰਧਾਂ ਤੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਕ ਮਾਰੇ,
ਭਾਵੇਂ ਰੋਟੀ ਲੈ ਤੂੰ ਰਾੜ੍ਹ ਪੱਤੋ।
ਪੋਹ-ਮਾਘ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂ ਠੰਡ ਪੈਂਦੀ,
ਗਰਮੀ ਪੈਂਦੀ ਜੇਠ ਤੇ ਹਾੜ ਪੱਤੋ ।
ਨਾਲ ਨ੍ਹੇਰੀਆਂ ਜਾਵੇ ਮੱਤ ਮਾਰੀ,
ਗੇਟ ਵੱਜਦੇ ਫਾੜ ਫਾੜ ਪੱਤੋ।
ਬਰੀਕ ਰੇਤਾ ਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਲੱੜਦਾ,
ਕਿਰਕ ਲੱਗੇ ਨਾਲ ਜਾ ਜਾੜ ਪੱਤੋ।
ਕੱਟ ਲੱਗਦਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ
ਲਈਏ ਮੰਜੇ ਕੋਠੇ 'ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਪੱਤੋ ।
ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ,
ਤੁਰਨ ਵਿੰਗੇ ਜਿਵੇਂ ਸਿਆੜ ਪੱਤੋ।
ਬੰਦਾ ਫੇਰ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਾਵੇ ਕਿੱਥੇ,
ਧੁੱਪ ਫਿਰਦੀ ਬਣੀ ਬਘਿਆੜ ਪੱਤੋ।

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਪੱਤੋ
ਪਿੰਡ ਪੱਤੋ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ
ਮੋਗਾ
94658-21417

ਚੇਤੇ ਆਉਣਾ

ਮੁੜ-ਮੁੜ ਤੇਰਾ ਚੇਤੇ ਆਉਣਾ,
ਦੱਸਦਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੀਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ,
ਸੱਜਣਾ ਤੇਰੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਦਿਲ ਤੋਂ ਤੈਨੂੰ ਕਰੀ ਮੁਹੱਬਤ,
ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੋਈ ਲੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਦਿਲ ਤਾਂ ਹਰਦਮ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ,
ਸੁਣਦੀ ਬਸ ਇੱਕ ਚੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਚੇਤੇ ਨਾ ਤੂੰ ਆਇਆ ਹੋਵੇਂ,
ਐਸੀ ਕੋਈ ਤਰੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਿਆਰ ਮੁਹੱਬਤ ਵਾਲੀ ਤੰਦ ਤੋਂ,
ਕੋਈ ਵੀ ਤੰਦ ਬਰੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗਲਵੱਕੜੀ,
ਭੁੱਲੀ ਹਾਲੇ ਤੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਹੱਡ ਖੁਰਦੇ ਨੇ,
ਰਿਸਦੀ ਬਸ ਇੱਕ ਪੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇੱਕੋ ਸਾਹ ਮੈਂ ਪੀ ਲੈਣਾ ਸੀ,
ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਡੀਕ' ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਦਿਲ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦਿਲ ਮਿਲਦਾ ਏ,
ਦਿਲ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੁਟੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਦਿਲ ਕੱਲੇ ਦਾ ਕੱਲਾ ਹੁੰਦਾ,
ਦਿਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੋ ਕੁੱਝ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤੂੰ ਕੀਤਾ,
ਤੇਰੇ ਲਈ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

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

ਹਰੇ ਟਰੱਕਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ

SMARTWAY EXPRESS INC.

Trucking ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਜ਼ੁਰਬੇਕਾਰ

Paul Sahota

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

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

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

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

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

e-Baba Entertainment App ਨੂੰ Download ਕਰੋ।

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

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

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

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

STEER TIRE
295/75R22.5
With Installation
Singh: 510-766-9382

SPECIAL OFFER !!

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

CIS
CALIFORNIA
IMMIGRATION SERVICES
YOUR REGISTERED & BONDED "IMMIGRATION-CONSULTANTS"
FAMILY PETITION
CITIZENSHIP
GREEN CARD PETITION
BUSINESS/VISITOR VISA
STUDENT VISA
CANADA VISA & P.R VARIOUS IMMIGRATION SERVICES
LIVE SCAN SERVICE
FEE $25.00
ROLLING FEE PER LIVE SCAN
NOTARY SERVICES
FEE $10.00
(408)422-8585
(510)573-3666
Fremont Office: 4127 Bay Street, Suite5
Manteca Office: 123 Sycamore Ave, Suite 201-E
www.caials.com
rosy@caials.com

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

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

GHUMAN
LAW GROUP INC.

Ghuman Law Group

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

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

ਆਓ E-2 Investor Visa ਰਾਹੀਂ

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

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

ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਾ Paperwork ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ

ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ 🇺🇸 ਆਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

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

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

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

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

2450 VENTURE OAKS WAY, STE 225 SACRAMENTO, CA

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