

# ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਜ਼

## Pardes Times Bi-weekly

ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ. ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

5th Year in Publication

www.pardestimes.com

VOL. 5 No. 122 July 6, 2011

E-mail : info@pardestimes.com

Ph.: 510-938-7771, Fax- 510-740-3520



## ਸਿੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫਰੀਮਾਂਟ ਦੀ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ

ਫਰੀਮਾਂਟ, ਜੁਲਾਈ 04- ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫਰੀਮਾਂਟ ਨੂੰ 1950 ਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਦੁਸਰੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਧਦੀ ਗਈ ਤੇ ਹੁਣ ਤਕ ਗੈਰਿਓਨ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ 39-40 ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 60 ਕੁ ਫੌਜਦਾਰੀ ਲੋਕ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਥੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ 04 ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰੰਗਾਰੰਗ ਪਰੇਡ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਮੈਕਸੀਕਨ, ਚੀਨ ਦੇ ਲੋਕ, ਵੀਅਤਨਾਮ ਦੇ ਲੋਕ, ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਲੋਕ, ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਲੋਕ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਵਖਰੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਛਲੇ 10 ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਖਾਸ ਕਰ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਕੀਦੇ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਜੋ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰੇਪਰਾ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਦੇ ਵਾਈ ਮੀਲ ਨਿਭਾਅ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਸਿਰਫ 60 ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਖਰੀਦ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ। ਇਕ ਰੇਝੀ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਖਰੀਦ ਕੇ 500 ਬੋਤਲ ਇਸ ਵਾਰ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਬਰਫ ਨਾਲ ਵਰਤਾਈ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਫਿਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਹਰ ਪਰੇਡ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਹੁਣ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।



ਹੈ ਕਿ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਆਪ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੰਗ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਖਰੀਦ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ। ਇਕ ਰੇਝੀ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਵਰਤਾਈ ਗਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਫਿਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਹਰ ਪਰੇਡ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਹੁਣ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਇਹ ਕੇ ਇਨੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਐਤਕੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕੇਸੇਰੀ ਪੱਗਾਂ 7200 ਬੋਤਲਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਉਪਰ ਸਿੱਖਾਂ ਬੰਨ੍ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਕੋਈ ਝਾਕੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਫਲੋਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਪੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੋਰਦ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਪਰ ਕਿਧਰੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੌਣਾਂ ਹੋਣ, ਉਥੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਿਥੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੇਡਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠ ਕਰਕੇ ਸਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮਾਰੀਆ ਲੋ ਪੇਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਮੈਕਸੀਕਨ ਐਰਡ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਆਪ ਜਾ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਕਸੀਕਨਾਂ ਦੇ 5 ਮਈ ਦੀ ਪਰੇਡ ਲਈ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗੀ।

ਡੈਨੀਸ ਨਾਂ ਦੀ ਐਰਡ ਨੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਆਈ, ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸ਼ਾਲਾਘ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇਂ ਸਟਾਲ 'ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਨੂੰ ਆਪ ਆ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਤੇ ਉਸ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ ਤੇ ਮੈਂ ਫਰੀਮਾਂਟ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਅੱਜ ਇਸ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਫਰੀਮਾਂਟ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ।

(ਬਾਵੀ ਸਫ਼ਾ 4 ਤੋਂ ਪਛੋਂ) ਆਲਮਿਡਾ ਮੈਸੋਨਿਕ ਲੋੜ ਵੱਲੋਂ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਬੀਬੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'This is very nice to do this.' ਅਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Pirates of Emerson ਨਾਂ ਦੀ ਝਾਕੀ ਵਾਲੇ ਮਾਈਕਲ 'ਕਿਂਗ' ਵੱਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਦਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ।

**Allstate**  
 You're in good hands.  
**Avninder Singh**  
 Insurance Specialist, CA Lic. # 0822501  
 Auto • Home • Life • Health • Business • Commercial  
**PH.(510) 441-7490**  
**Toll free (877) 441-7490**  
 30042 MISSION BLVD. SUITE 221 HAYWARD, CA 94544

**A-1 INTERIOR DECORATION INC.**  
**BEST PRICES IN THE BAY AREA**

FREE ESTIMATES

**CELL 510 565-6667 OFFICE 510 732-1555 FAX 510 732-0555**  
 Visit our showroom NOW!!!  
**1244 W. Winton ave. HAYWARD, CA 94545**

**NOR-CAL PUMP AND WELL DRILLING, INC**

**Agricultural • Industrial • Residential**

- TEST HOLE DRILLING
- REVERSE ROTARY DRILLING
- WELL VIDEO & INSPECTION
- WELL REPAIR.WELL REHAB
- NEW PUMP & REPAIR PUMP
- DESIGN & ENGINNERING

Over 35 years experience

Drilling Capacity over 2200 feet

CA LIC # 908591

covering : Redding to Bakersfield including Bay area

MADERA 559-673-1677 SACRAMENTO 916-441-7777 YUBA CITY 530 -674 5861 Corporate office 1325 Barry Rd Yuba City, CA 95993

**Global Allianz**  
**Bonded Immigration Consultants**

**1111 W ROBINHOOD DR, STOCKTON, SUITE-G CA-95207**  
**PH : 209-808-2136**  
**Fax : 209-873-2227**

e-mail : atulkapoor8@gmail.com

**ਜਸਪਰੀਤ ਸਿੰਘ**

ਅਟਾਰਨੀ ਐਟ ਲਾਅ, ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਸਟੇਅ, ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣਾ, ਡਿਪੋਰਟੇਸ਼ਨ,

ਵਿਆਹ, ਐਚ ਵਨ, ਐਲ ਵਨ, ਲੇਬਰ

ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

**ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਫ਼ਤਰ** | **ਨਿਊਯਾਰਕ ਦਫ਼ਤਰ** | **ਸੈਕਰਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ**

44790 S.Grimmer blvd. # 204 | 37-18-73rd ST, Ste401 | 2945 W.Capitol Ave. West Fremont, CA 94538 | Jackson Height, NY 11372 | Sacramento CA 95691 | 510-657-6444 | 718-533-8444

**ਗੁਰਪਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੱਨ੍ਹੁ**

ਮਾਟਾਚਨੀ ਐਟ ਲਾਅ

**PANNUN THE LAW FIRM**  
 ATTORNEYS & COUNSELLORS

ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਾਅ

ਡੀਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪਟੀਸ਼ਨਜ਼

ਬੋਨਾਫਾਈਡ ਅਸਾਇਲਮ ਪਟੀਸ਼ਨਜ਼

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਪੀਲ

**CALIFORNIA T 510.796.9000**

**FREMONT, CA 94538**

**Grand Sponsor : Rick Ratra ( Ratra Builders ) & India Oven Banquet Hall-Fresno.**



**Vohras Bros (Fast n Esy Group) & Taj Randhawa (California Biz Realty, Inc)**  
in association with Jaspreet Singh ( Attorney at law ) proudly presents on

**16th July, 2011 Saturday**

**Time 7.00 pm @ Warnors Theatre**

**1400 Fulton Mall , Fresno - Ca 93721 Ph : 559-264-2848**

Ticket Handling Fee Charges of Walnut Theatre \$5 included in these ticket price.

**Contact for Sponsorships & Tickets :**

**Taj Randhawa**  
559-259-4247

**Vinny Vohra**  
559-213-0462

**Sukhi Gill**  
559-472-8680

**Vikram Vohra** :  
559-213-0459  
**Jaspreet Singh**  
559-271-5511



# 'ਇਕ ਕੁੜੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ' ਫਿਲਮ ਦਾ ਹੀਰੋ ਅਮਨ ਧਾਲੀਵਾਲ

ਸੈਨਹੋਜ਼ੇ- ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ 'ਵਿਰਸਾ' ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਉਭਰਦਾ ਹੀਰੋ ਇੱਥੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਸੈਨਹੋਜ਼ੇ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਵਿਖੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤੇ ਗਿਣੀ ਗਈ ਤੇ ਹੁਣੇ ਆਈ ਫਿਲਮ 'ਇਕ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ' ਵਿਚ ਅਮਨ ਕੁੜੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ' ਜੋ ਕਿ ਸ. ਮਨਮੋਹਨ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਈਆਂ ਸਿੰਘ ਹੁਣ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਵਿਚ ਫਿਲਮ ਦੇ ਹੀਰੋ ਵਜੋਂ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਫਿਲਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ।

'ਯੋਧਾ ਅਕਬਰ' ਵਿਚ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਫਿਲਮ 'ਕੌਂਡੀ ਹਾਊਸ' ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਿਲਮ ਵਿਚ ਰੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ। ਵੱਡੇ ਬਜਟ ਦੀ ਮਾਨਸਾ, ਬਠਿੰਡਾ ਦਾ ਜੰਮਪਲ ਤੇ ਫਿਲਮ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਅਧਿਆਪਿਕਾ ਬੀਬੀ ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਦੀ ਤੇ ਪਿਤਾ ਸ. ਸਿੰਘ ਕਾਨੂੰਕੇ



ਜੋ ਕਿ ਨਕਸਲਵਾਦ ਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹਿੰਦੀ ਸਿਨੇਮਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਸਾ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਰਿਤ ਸਨ, ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਆਨਰ ਰੋਡੀਓਲੰਜੀ ਤੇ ਐਮ. ਬੀ. ਏ. ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਚੈਰਿਟੀ 'A Man with helping Hand' ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਂ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਇਕ ਬਿਰਧ ਆਸਰਗ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ। 24 ਜੁਲਾਈ 1981 ਨੂੰ ਜਨਮੇ ਅਮਨ ਧਾਲੀਵਾਲ ਕੋਲੋਂ



ਪੰਜਾਬੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੀਂਝਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ 937-387-3830 (ਬਾਚਤ ਵਿਚ) ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਲਾਸ ਇੰਜਲਸ ਦਾ ਨੰਬਰ 310-906-9823 ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਸ ਇੰਜਲਸ ਵਿਚ ਹਣ ਨਵੀਂ ਫਿਲਮ ਦੀ ਸ਼ੁਟਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਅੱਜਕਲੁੰ ਉਹ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਹਨ।

## ਸਿੰਘ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫਰੀਮਾਂਟ ਦੀ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ

### ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ ਦੀ ਬਾਕੀ

ਦੇ ਪਾਣੀ ਪਿਆਉਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਿਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਚੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਣ

**Sikhism, the world's 5th largest religion, was founded in Punjab, India, in 15th century.**

**Sikhism is a monotheistic religion. Sikhs believe in one God for all creation.**

**Sikhism stands for welfare and equality of all irrespective of caste, color, creed or gender.**

**SIKH COMMUNITY**

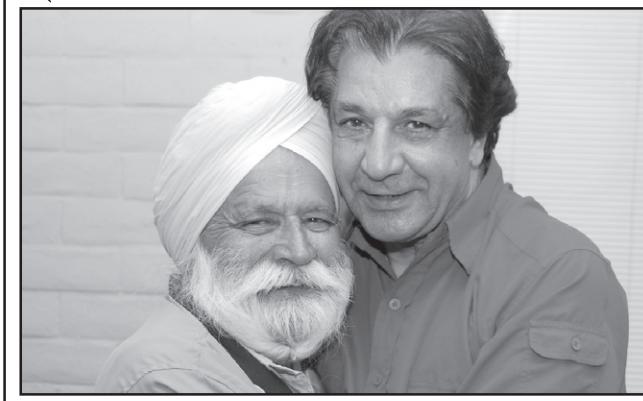


ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਇਕ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਉਸ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਝੇ ਜਿਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਾਰੀ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਇਹ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇਪਣ, ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਬਾਕੀ ਭਾਰਤੀ ਕੌਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 5-7 ਫੀਸਦੀ

ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਦੁਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੁਝ ਸਮਝ ਕੇ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਟਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਸਲੀ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਇਸ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਤੇ ਵਧਾਈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਾਲਮ ਨਵੀਸ ਆਸਿਫ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਫਰੀਮਾਂਟ 'ਚ



ਜੋ ਕਿ ਉਸੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਆਸਿਫ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਇਥੇ ਪੁੱਛੇ।

ਦੋਵਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੇਲ ਵੀ ਇਹ ਮੁੱਖ ਬੋਲਦੀ ਤਸਵੀਰ 64 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਭਾਵੇਂ ਸਰੱਹਦਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਪਰ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੱਹਦਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਰੇ ਸੌਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖਰਕਾਂ।

### ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ

5-4" ਸੰਦਰ ਸ਼ੁਸ਼ੀਲ ਲੜਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ ਕਾਇਜ਼ਰ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਨੌਕਰੀ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਲੜਕੀ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫੌਨ ਕਰੋ 510-372-4781

## ਗਾਨਦਿਕ ਕੁਮਾਰ ਖਦਕੜ



### ਕੈਲੀਫਰਨੀਆ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਗਾਨਦਿਕ

ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ, ਜਨਮ ਦਿਨ, ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**925-470-5282**

R.PAL **SINGH TAX** PROFESSIONAL  
ENROLLED AGENT  
BOOKKEEPING ACCOUNTS PAYROLLS

\*TAX: All types of Tax Returns: Individual, Business, Sales Tax

- Incorporations
- Insurance-Life Only
- Notary Public

R.PAL SINGH  
Enrolled Agent # 00097224-EA, CRTP #A44237  
Realtor #01481514, Life Insurance Agent # 0G76896  
39159 Paseo Padre Pkwy # 103, Fremont CA 94538

**510-750-3464**

singhrpal@sbcglobal.net , singhtax.com  
"Authorized e-file Provider"

"Enrolled To Practice Before the IRS"

EA



Former Samorga Bob's Buffet Bldg.  
**India Garden®**  
RESTAURANT & BANQUET  
910 Lincoln Rd. East, Vallejo, CA 94591  
For more info Call:  
Pradeep @ **510.325.8433**  
[www.indiachaatandsweets.com](http://www.indiachaatandsweets.com)

For Indoor & Outdoor Weddings and Family occasions.  
Banquet Gathering upto 500 Guests

- RECEPTION, WEDDINGS, BIRTHDAYS, BABY SHOWERS
- CORPORATE MEETINGS
- QUINCEANERA OR SWEET 16 PARTIES
- PERSONALIZE & DECORATE TO YOUR OWN TASTE
- GUARANTEED BEST PRICE & SERVICE IN TOWN



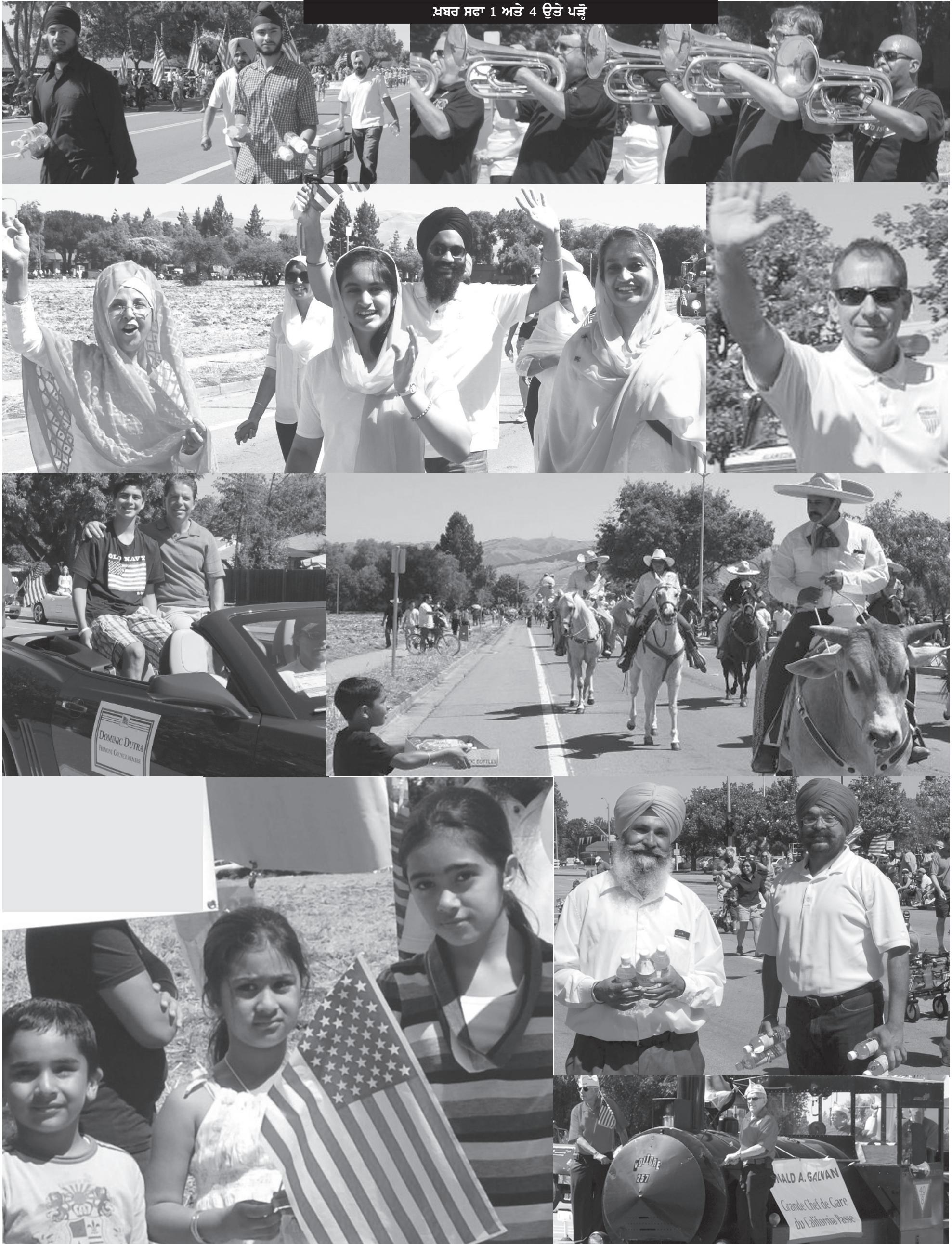
Ph: **707.645.1700**

**India Chaat & Sweets®**  
Fine Indian Cuisine  
824 University Ave. Berkeley CA 94710  
[www.indiachaatandsweets.com](http://www.indiachaatandsweets.com)  
Wed-Mon ~ 11:30-9:30 • Fri-Sat ~ 11:30-10:00  
Ph: **510.704.1200**

Oakland Location  
**India Sweets & Catering®**  
Catering for all occasions upto 10,000 guests  
Ph: **510.444.7252**

# ਸਿੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫਰੀਮਾਂਟ ਦੀ ਪਰੇਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝਲਕੀਆਂ

ਖਬਰ ਸਫ਼ਾ 1 ਅਤੇ 4 ਉਤੇ ਪੜ੍ਹੋ





# ਸੰਖਾ-ਦਰੀ

ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹਰਿਆਣਾ ਹੁਣ  
ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨ  
ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ? ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਘੱਗਰ  
ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਉਂਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 60  
ਛੁੱਟ ਤੱਕ ਉਚੀ ਕੰਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਉਤੇ  
ਭੁੰਤ ਅਮਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਧ ਘੱਗਰ ਦਰਿਆ ਦੇ  
ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੱਢੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ  
ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਮਾਣਾ ਲਾਗੇ ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਹਾਂਸੀ-ਬੁਟਾਣਾ  
ਨਹਿਰ ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੱਢੀ ਸੀ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਉਤੇ  
ਸਵਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ  
ਹਰਿਆਣਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਬਲਕਿ  
ਇਹ ਨਹਿਰ ਹਿਸਾਰ ਤੱਕ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ। ਘੱਗਰ ਉਤੇ ਪਾਏ ਗਏ  
ਸਾਈਫਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਅਣਜਾਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ  
ਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹਰਿਆਣਾ ਲਈ ਹੀ ਸ਼ਰਾਪ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।  
ਇੱਥੋਂ ਘੱਗਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਹਿਰ  
ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਿਸਾਰ ਵਰਗੇ ਮਾਰ੍ਗ  
ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੜ੍ਹ ਆਏ, ਜਿੱਥੇ ਕਦੀ  
ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗੀ ਸੀ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਦਰਸ਼ਾਲ ਆਪਣਾ ਹਰੇਕ  
 ਕੰਮ ਵੋਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਨਹਿਤ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ  
 ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣ।  
 ਜਨਤਾ ਦੇ ਧਨ ਦੀ ਬ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਜ਼ਰੀਏ ਲੁੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
 ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ  
 ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਹਾਂਸੀ-ਬੁਟਾਣਾ ਨਹਿਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਕੰਧ ਉਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਕਾਲੀ-ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਗੀ ਕਦੀ ਸਮਝੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕੰਧ ਨੂੰ ਰੁਕਵਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਣ ਗਈ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਗਰ ਦਰਿਆ ਕਹਿਰ ਮਚਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਭਾਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਵੈਸੇ ਵੀ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਸੁਣਦਾ ਕੌਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਪਾਸੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰਪੱਖ ਰਾਏ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕਪਾਲ ਬਿਲ ਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲ ਪਾਸ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਨਤਾ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਸਰਕਾਰ ਡੰਗ ਟਪਾਊ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਲੰਘਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਤਾ ਜਦੋਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਦੀਆਂ ਅਰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਾਂਤੀਆਂ ਵੀ ਲੋਕ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲਨ੍ਹਣੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮਰਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਨਤਾ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਗੱਦੀਆਂ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

-ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਏ.

**BALBIR SINGH M.A.** Editor in Chief & Publisher

**Tel : 510-938-7771, Fax 510-740-3520  
36415 RUSCHIN DR. NEWARK, CA 94560**

**Om Parkash Kamal** Assist Editor  
**Sanjose CA.** Cell : 408-661-8925

**Balwinder Singh Sandhu Staff Reporter,  
Stockton, CA 209-922-4660**

**Ranjit Kandola** Marketing Manager  
Yuba City Cell : 530-315-1020

WEBSITE [WWW.PARDESTIMES.COM](http://WWW.PARDESTIMES.COM)  
**DESIGNED BY AMAN BANSIL 510-589-2245**

**Buta Ram joshi Staff Reporter, Fresno 559-803-0055**

The Pardes Times And People Associated With It Are Not Responsible For Any Claims Made By The Advertisers And Don't Endorse Any Product Or Services Advertised In The Pardes Times. Please Consult Your Attorney Before ,Buying/Hiring Contracting Through The Ads Published In The News Paper. The Pardes Times Is In Business Of Selling Spaces And Claims Made By Advertisers Are Not Tested/Confirmed By An Independent Source.

# ਕੀ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹਨ ?

ਬਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਵੇਖਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕਹਿ ਕੇ ਭੰਡਦੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਖੁਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸਾਂ ਉਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਅਕਸ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਸਮੁੱਖ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਸੰਦ ਕੇ ਇਹੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੇ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਕ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਜਿਹੜੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਤੁਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਲਈ ਉਮੀਦਵਾਰ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਾਨਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਫਤਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਨੇ ਫਤਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਇਸ ਦਰਮਿਆਨ ਜੇਕਰ ਉਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਖਬੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰਕਾਰ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਫਤਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲਾਗੂ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੰਸਦ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾਂਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਰਕਾਰ ਕਿਉਂਕਿ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਰਮਾਇਆਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਕਿਲ ਘੜੀ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੀ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਨੀਆ ਗਾਂਧੀ ਨਾਲ ਮੁਲਕਾਤਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਰਵਾਇਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕੌਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ

ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਸਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਹਰੇਕ ਆਮ ਅਤੇ ਖਾਸ ਆਦਮੀ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਵਿਚ ਦੱਬੇ ਰਾਜ਼ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਾਈਟ ਟੂ ਸਰਵਿਸ ਐਕਟ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭਿੱਸਟ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਗਾ। ਅਜੀਹੇ ਸੁਧਾਰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੀ। ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਗੜਬੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਸਰਕਾਰ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੰਡਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਘਪਲਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਜੇਲ੍ਹ ਬੈਠੇ ਹਨ, 2 ਜੀ ਸਪੈਕਟਰਮ ਘਪਲਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਜੇਲ੍ਹ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਜਿੱਨੇ ਘਪਲੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਜੇਲਾਂ ਦੀ

ਹਣ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਓਤੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਰਾਜ  
ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ  
ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ  
ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਪਾਏ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਧਾਨ  
ਮੰਤਰੀ ਜਿਸ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ,  
ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ  
ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਨਹਿੰਹੁੰ ਹੋਵੇ,  
ਇਦਰਾ ਗਾਂਪੀ ਹੋਵੇ, ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਪੀ ਹੋਵੇ  
ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਘ ਰਾਓ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ  
ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਹੱਥ ਪਾਰਟੀ ਦੀ  
ਵਾਗਡੋਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ  
ਪੂਰਨ ਤਾਕਤਵਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਖੁਦ-  
ਬ-ਖੁਦ ਹੀ ਕਹਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਰਟੀ  
ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੋਵੇਂ ਤਾਕਤਾਂ ਉਸ ਦੇ  
ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਦੂਜਾ ਤਜਰਬਾ ਭਾਰਤ ਦੀ  
ਸਿਆਸਤ ਵਿਚ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ  
ਸੱਤਾਪਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੋਈ ਹੋਰ  
ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹੋਰ। ਅਜਿਹਾ  
ਤਜਰਬਾ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਨੇ  
ਸ੍ਰੀ ਅਟਲ ਬਿਹਾਰੀ ਵਾਜਪਾਈ ਨੂੰ  
(ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ 16 ਤੋਂ)

## ਅੰਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨੀਵਾਂ ਕਿਉਂ ?

ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅੰਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨੀਵਾਂ ਕਿਊਂ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ  
ਸਮੇਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ  
ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸ  
ਦਾ ਸਬਾਨ, ਅਧਿਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ  
ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁਤਬਾ ਉਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ**

ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਤਕਰ  
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ  
ਵਿਤਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੇ ਨੂੰ  
ਲੜਕੀ ਨਾਲੋਂ ਉਚਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਲੜਕਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਗਿਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੜਕਾ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਲਤੀ ਲੜਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਿਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਗਲਤੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣੀ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਿਆਣੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲੀ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਘਰ ਉਸ ਨੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਚੁਣਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੋ ਬਾਪ ਨੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲੱਭ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਭਾਅ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੇ ਬਚਪਨ ਬਿਤਾਇਆ ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਕਿੰਨਾ ਅੰਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਗੀਤ ਚਲੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਦੂਜੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਸ-ਸੁਹਗ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਯਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸਿੰਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਖੜ

ਪਾਠਕ ਆਪਣੇ ਖਤ ਸੰਪਾਦਕ ਦੀ ਡਾਕ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਕਰਨ ਜੀ

ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਹਿਰ

ਪੰਜਾਬ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਪੀਲੀਏ, ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਘੇਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਪੰਜਾਬ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ। ਪੀ ਪੀ ਸੀ ਬੀ ਦੇ ਚੇਅਰਸੈਨ ਸ. ਪਨੂੰ ਦਾ ਕਿਹਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 2300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਅਸੀਂ ਦੰਸ਼ਬਰ 2011 ਤੱਕ ਪੁਰਾ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ ਬੇਸ਼ਕ ਉਹ ਅਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਥਤੀ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੈਟਿੰਗਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਖਾਲੀ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਡਾ. ਰਾਜਵੰਦ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨੀ ਛੇਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਬਾ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਚੇਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਥੇ ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਹੀ ਕੰਮ ਹੋਇਆ ਗੀ ਨਹੀਂ, ਇਥੇ ਬਸ ਟੀ ਏ ਡੀ ਏ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਥੇ ਬਿਸਲੇਗੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਸ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਲਾ ਸੰਘਿਆ ਡਰੇਨ ਬੜੇ ਦੁਖਦੇ ਰਹਮ 'ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਦ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਾਣੀ ਹੁਣ ਢੰਗਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੁੱਦੇ ਨਾਲੇ ਲਈ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ 2300 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਚਲੋ ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਾੜਾ ਹਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਈ ਨੋਟਿਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਿਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨੜ ਹੁਗੀ  
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ  
ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਐਮ.ਏ. ਹਨ ਤੇ  
ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਬੜੀ ਗੀਝ ਨਾਲ  
ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤਾਂ  
ਭਹੁਤ ਛਪੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ  
ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਰਾਹਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ  
ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ  
ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਭ ਇਛਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ  
ਤੋਂ 'ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਾ ਮਿਲੀ ਕਿਤਾਬ' ਚੋਂ।  
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅਮਰੀਕਾ  
ਦੀਆਂ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲ  
ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 1888-797-4274 ਜਾਂ  
[www.xlibris.com](http://www.xlibris.com)



-ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ.

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ  
ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਅਜਾਦ ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ  
ਗਿਣਦੇ ਹਾਂ। ਆਉ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਦੀ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਪੰਜਾਬੀ  
ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰੇਂ, ਅੱਜ ਦੀ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਸਿਫਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ  
ਤਾਨੀਖ ਵਿੱਚ ਮੇਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ  
ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰੇਂ।

ਮੇਰੇ ਕਈ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ

ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ 9 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਆਪਣੇ  
ਅਪ ਨੂੰ ਜਨ ਗਣਨਾ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬੀ  
ਲਿਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ  
ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਗੰਧੇ  
ਅਰਥ ਵਿੱਚ 7 ਲੱਖ, ਹੌਗ ਕੌਂਗ 3 ਲੱਖ,  
ਹਨ ਲੋਕਿਨ ਤਿੰਨ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕ  
ਮਲੋਸ਼ੀਆ ਅਸਟੋਲੀਆ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਾ  
ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਹੈਰਾਨੀ  
ਵਿੱਚ ਦੋ ਦੋ ਲੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ  
ਦੀ ਹੱਦ ਨਾ ਰਹੀ ਜਦ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ  
ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 20 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਭਾਸ਼ਾ  
ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ 55 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ  
ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ  
ਲਿਖਵਾਉਂਦੇ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈ  
ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ  
ਵੀ 13 ਕਰੋੜ (ਇੱਕ ਸੌ ਤੀਹ  
ਮੀਲੀਅਨ) ਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਮਾਂ  
ਖੋਲੀ ਕਰਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਤੇ  
ਅਟਕ ਤੱਕ, ਅਟਕ ਤੋਂ ਗੰਗਾਨਗਰ ਤੱਕ  
ਅਤੇ ਗੰਗਾਨਗਰ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਤੱਕ ਜੋ  
ਇਲਾਕਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ  
ਲੋਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤੇ  
ਜਾਂ ਵਿਰਿ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਝੂਠਾ

ਦੇਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਬੜੀ ਮਸ਼ਹੂਰ

ਕਿਸਤ 8

(ਇਕ ਖੋਜ ਭਰਪੂਰ ਕਿਤਾਬ- 'ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਾ ਮਿਲੀ ਕਿਤਾਬ' ਚੋਂ)

ਸੁਰਿਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨੜ

805-612-5092

## ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ

ਸੀ, ਵੱਧ ਜਲੰਧਰ ਤੇ ਬਾਲਟੀ ਅੰਦਰ ||

ਪੂਰਬੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਪਿੰਡ

ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ

ਵਿੱਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਤੁਰੇ। ਸਾਡੇ

ਦੇਖਿਦਾਂ ਲੋਕ ਤੌਹਰ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ

ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨੂੰ

ਬਹੁਤ ਯਾਦ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਹੋ

ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਘਰ

ਬਣਾਉਂਦੇ। ਪੂਰਬੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ

ਬਹੁਤ ਆਲੋਸ਼ਾਨ ਮਕਾਨ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਧੇ ਹਨ

ਤੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀਏ, ਬਾਲਟੀ ਅੰਦਰ

ਵਾਲੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਨਾ।

ਚਲੋ ਅੱਜ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੇ

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕੀਤੇ। ਕੈਨੇਡਾ

ਵਿੱਚ 9 ਲੱਖ, ਯੂ ਏ ਈ ਵਿੱਚ ਵੀ 9

ਲੱਖ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 7 ਲੱਖ, ਸਾਊਂਦੀ

ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਰਸ ਦਾ

ਇਲਾਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ

ਕੁੱਲ ਅਬਾਦੀ ਚਾਰ ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਟਰਾਂਟੋ 5.5

ਮਿਲੀਅਨ, ਮੌਨਟੋਅਲ 3.6 ਅਤੇ

ਵੈਨਕੋਵਰ 2.1 ਮਿਲੀਅਨ ਆਬਾਦੀ

ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਨਹੀਂ ਕਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਫਿਰ

ਪੰਜਾਬੀ ਨਹੀਂ ਕਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਫਿਰ

ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ

ਵੀ 13 ਕਰੋੜ (ਇੱਕ ਸੌ ਤੀਹ

ਮੀਲੀਅਨ) ਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਮਾਂ

ਹਿੱਸਾ ਜੰਗਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਬੋਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਤੇ

ਜਗਮਨੀ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤੱਕ

ਤਕਰੀਬਨ 4 ਲੱਖ ਸਿੱਖ ਹਨ ਪਰ ਜੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਕਹਾਉਣ ਲਈ ਤਰਸੇ ਰਹੇ ਪਰ

ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਇਸਟ ਮੰਨ ਕੇ ਚੱਲਣ

ਵਾਲੇ ਤੇ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਧੋਪ ਪਾਦਰੀਆਂ ਨੂੰ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਾਂਗ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਦੇਣ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਵਾਂਗ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਦੇਣ

ਵਾਲੇ 95 ਲੱਖ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਭਾਵਾਂ

(ਪ੍ਰੋਟੈਸਟੈਂਟ) ਨਾਲ ਛੇਫਰੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਹਨ ਸਾਡੇ ਭਰਾ ਪਰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ

ਲਈਏ, ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ

ਤੋਂ ਜੇ ਜਾਣੁ ਕਰਵਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ

ਦੇ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਆਬਾਦੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਹੋ

ਜਾਏ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ

ਗੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸੀਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੈਰ ਹਾਲ੍

ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਆਈ। ਮੇਰੇ

ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ,

ਧਰਮ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ

ਪਰਮਾਨੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਰਾ ਭਤੀਜੇ ਅੰਗ੍ਰੀਤ

ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਹੋਰ ਭਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗੇ। ਕਾਦਰ

ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਕਮਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ

ਧਰਤੀ, ਪੰਜਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ

ਦਾ ਸੋਕਾ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਕਲਮ

ਨੇ ਇਹ ਲਾਈਨਾ ਲਿਖਿਆ:

ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਤਲ

ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ

ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕੌਣ ਕ

ਕਿਸਤ 72

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਏ.

# ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਦਿਆ ਬਟਿਆ

ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਉਪਜਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਬੇਰੰਗ ਹੈ। ਲੱਖਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਪੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰਾਗ ਸੰਗੀਤ-ਗੀਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ।

ਫਿਰ ਗਾਉਣਾ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਮਨ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਰਾਗ-ਸੰਗੀਤ ਇਕ ਐਸੀ ਵਿੱਦਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਹਿੰਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤਾਨਸੈਨ ਵਰਗੇ ਸੰਗੀਤਕ ਯੁਨਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਮੀਂਹ ਪੁਆ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਸੰਗੀਤਕ ਬਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰੋਝਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਧੰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ-ਜਿਸ ਨੇ ਰੱਬ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਰਾਗ ਨੂੰ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ।

ਮੰਦਰ, ਮਸਜਿਦ, ਗੁਰੂ ਘਰ, ਗਿਰਜਾ ਘਰ ਗੱਲ ਕੀ ਜਿਥੇ ਮਰਜ਼ੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ, ਸੰਗੀਤਕ ਧੁਨਾਂ ਹੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਰੰਗ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਤੰਗ ਆ ਕੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਤੰਗੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਮੁੜਗਾ ਸੁਣਨ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਜ਼ਾ ਨਾਲ ਕਈ ਗਿਆ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਦੋਂ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ

ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਜਤ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਾਉਣ-ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਦਮ ਜਾਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸੂਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਮਾਂ ਦੇ ਛਿੱਡੋਂ ਇਹ

ਕਾਲਖ ਆਪਣੇ ਮੁੰਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਲ ਕੇ ਜੰਮਦੀ। ਬੈਰ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੱਲ੍ਹਾਂ ਮਾਰੀਆਂ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਇਆ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਖੱਟੀ। ਗਾਇਕੀ ਭਾਵੇਂ ਰੱਬ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤਾ (ਇਬਾਦਤ)

ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦਿੱਲੀ ਵਰਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਦਿੱਲੀ ਵੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਣੀ ਹੈ।

ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ 33 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁਣ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਯਕੀਨਨ ਇਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਬੱਸ ਸਿਰ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਛੱਜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਂਵਰੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਸ ਗਾਇਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੀਤਕਾਰ ਅਜਿਹੇ ਗੀਤ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਗਾਇਕ ਹੀ ਗਾਇਕ ਹੋਣ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪਰ ਹੋਣਾ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਹੜਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਗਾਇਕਾਂ ਦਾ ਹੜ ਜਿਹਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕਿਲੋਫੋਨੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਹੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ, ਇਕ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦਿੱਲੀ ਰੋਲ ਵੇਂ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਫੁਰਨਾ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ 300 ਸਾਲਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਮੌਕੇ ਫੁਰਿਆ ਸੀ ਤੇ

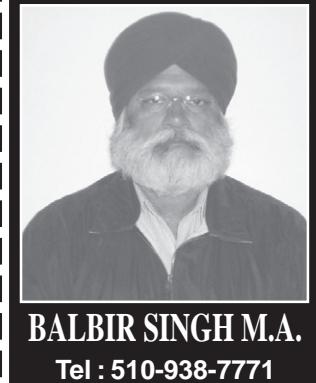
ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਜੇ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਗੀਫ ਇਨਸਾਨ ਘਰਗਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਕੇ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਗੱਡੀ ਫੜ ਉਥੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਜਾਕੇ ਹੁਣ ਮੁੜ ਵੀ ਆਏ, ਗਾਤੀ ਤਾਂ ਹਾਲੇ ਗਏ ਸੀ। ਭਲਾ ਇਨਸਾਨ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਹੋਇਆ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਜਾਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕਾਂ ਦੇ, ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਲ ਸੂਧਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਕਨਾਲਾਂ ਵੇਚ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਬੱਸ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਕੈਸਟਾਂ-ਸੀਡੀਆਂ ਕਢਵਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਲੋਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਗਾਉਂਦੇ ਵੀ ਕੀ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਪਿਛੀ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਵੇ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਬੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਗਾਉਣ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕੋਈ ਸਿਰਾ ਨਹੀਂ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਗੀਤ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪਿਛੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੇਤ ਪਾ ਦਿਆਂਗਾ। ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਕਲ ਤੇਜਾਬ ਦਿਆਂਗਾ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਪਿਛੀ ਦੀ ਕਾਰ ਭੰਨ ਦਿਆਂਗਾ। ਅਸੀਂ ਗੰਡਾਸਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਖੁਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕੀ-ਕੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਉ ਮੇਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੇ! ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੁਆਫ ਕਰ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਝੱਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੱਡੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਇਕੀ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਕਿਧਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਲਵੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਪਿਛੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਫਲ੍ਹਰ ਹੋਵੇ।

ਜਾਂ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕੀ ਮੁੜੇ?



BALBIR SINGH M.A.  
Tel : 510-938-7771

ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਾਲਮ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਸਫਰਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਨਾਲ :-  
-ਸੰਪਾਦਕ

ਸਾਡੇ ਜਾਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕਾਂ ਦੇ, ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਲ ਸੂਧਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਕਨਾਲਾਂ ਵੇਚ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਬੱਸ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਕੈਸਟਾਂ-ਸੀਡੀਆਂ ਕਢਵਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਂ-ਲੋਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਗਾਉਂਦੇ ਵੀ ਕੀ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਪਿਛੀ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਵੇ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਬੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਗਾਉਣ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਦੀਆਂ ਤੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਵੀ ਘਾਣ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਛੁੱਦੇ ਹਨ। ਰਹਿੰਦੇ ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਗਾਉਣ ਦਾ ਝੱਲ ਪੂਰਾ ਕਰਾ ਸਕਣ, ਸ਼ਾਇਦ 4 ਕਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਹੀ ਬਚਾ ਸਕਣ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਮਾਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਮੁੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਧੱਬਰ ਚੱਟ ਕੇ ਮੁੜੇ ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕੀ ਮੁੜੇ?

# ਵਾਕਈ ਅਜੂਬਾ ਬਣੇਗਾ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਕੰਪਲੈਕਸ

ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ : ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਤੁਖਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਗਲ 'ਚ ਅਤੇ ਕਿਲ੍ਹਾ ਅਨੰਦਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਐਨ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਮ-ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਚ ਘਰੀ ਤੇ ਲਸ਼-ਲਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕਮਲ ਦੇਡੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਖੜੀਆਂ-ਨ੍ਹਾਅਸਮਾਨ

ਛੂੰਦੀ ਤਿਕੋਣੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ ਹੀ ਇਕ 'ਅਜੂਬੇ' ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਮਨ 'ਚ ਉਡਾਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਲਸਾਈ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਅਨੋਖਾ ਤੇ ਨਿਵੇਦਕਾਲਾ ਇਹ ਅਜੂਬਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੁਰਨਾ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ 300 ਸਾਲਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਮੌਕੇ ਫੁਰਿਆ ਸੀ ਤੇ

1997 ਵਿਚ ਇਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੜ੍ਹਰਗ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਨਿਖਾਰ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੰਨੇ-ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਤੇ ਇਸ ਨੇ ਬੜੀ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਅੱਠੇਂ ਅਜੂਬੇ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਰਾਸਤੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਰਾਸਤੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੀ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਤੇ 2003 ਤੱਕ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦਾ



# Moon Indian Cuisine

**Now Opens**

**510-780-9233**

ਬੇ-ਏਰੀਆ ਦੇ ਦੋ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕੁੱਕਾਂ ਦਾ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੇਟਰਿੰਗ ਵੇਲੇ ਤੰਦੂਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਕੇਟਰਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੀ

- ★ 100 ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਤੱਕ
- ★ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੇਟਰਿੰਗ ਲਈ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਛੋਟ
- ★ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤਜ਼਼ਰਬੇਕਾਰ



ਹਣ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਅਤੇ  
ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ  
ਤੇ ਲੱਭੂ, ਕੜਕ ਜਲੇਬੀਆਂ,  
ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ  
ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿਠਿਆਈ  
ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



**Paul**  
**510-978-7170**

**Gill**  
**510-709-5285**

## ਮੂਨ ਇੰਡੀਆਨ ਕੁਝੀਜ਼ (ਹੇਵਰਡ)

600 WEST HARDER RD HAYWARD, CA 94544  
Ph. 510-780-9223 FAX : 510-780-9812

# Golden Eagle

Property

ਪ੍ਰਾਪਟੀ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕੋਈ ਵੀ ਪਲਾਟ, ਜ਼ਮੀਨ,  
ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ, ਘਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਗਰੰਸਰੀ  
ਸਟੋਰ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੈਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਘਰ ਵੀ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਹਨ।  
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਨਹੀਂ  
ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ  
Loan Modify ਕਰਾ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

## ਬੋਹੜ ਸਿੰਘ ਤੇਡਾਲ ਪਰਮਜ਼ੀਤ ਕੌਰ

Lic# 01354926

**510-331-2460**

# Dhaba Indian Cuisine



CHICKEN WRAP



TANDOORI CHICKEN



MIXED PLATTER



ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ  
ਵੀ ਪ੍ਰਗਤਿਸ਼ੀਲ ਲਈ  
ਸਪੈਸ਼ਲ ਡਿਸਕਾਊਂਟ

100 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ  
ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ  
ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਜਨਮ  
ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ  
ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਸੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ  
ਵਧੀਆ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ



ਘਰ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ  
ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਧਾਰੋ

Sunday-Thursday : 11 am-9 pm, Friday-Saturday : 11 am-10 pm

Call : **Manjeet Singh**  
**209-609-0010**

2242 W. Grant Line Rd # 101, Tracy, CA 95377

# Bhogal brother construction Inc.

ਬੇ-ਏਰੀਆ ਵਿਚ ਭੋਗਲ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ  
ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੀਮਾਡਿੰਗ, ਕਮਰਾ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੋਵੇ,  
ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ  
ਵਧੀਆ ਗਰੰਟੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰੋ।

**ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ**  
aka IRON SINGH  
Lic #944775



# ELITE REALTY CO

ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ, ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲੋਨ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ  
ਇਕ ਵਾਰ ਇਲਾਈਟ ਰਿਆਲਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

# Mandeep Singh

Lic # 01498709

Aka IRON SINGH  
Broker

46560 Fremont Blvd # 413 Fremont, CA 94538  
**510-468-4620**



**Preet Fabrics & Appliance**

ਅਸੀਂ ਹੋਲਸੇਲ ਅਤੇ ਰੀਟੋਲ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੇ ਸੂਟ, ਜਿਊਲਰੀ, ਫੈਸ਼ਨ ਦਾ ਹੋਰ ਸਮਾਨ, ਵਿਆਹ ਲਈ ਲਹਿਰੀ ਅਤੇ ਮੁੜਿਆਂ ਲਈ ਵਿਆਹ ਵਸਤੇ ਸ਼ੇਰਵਾਨੀ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਨਵੇਂ ਚਲੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਕੌਲ ਕਲਗੀ, ਸਿੱਹਾ, ਚੁੜਾ, ਹਾਰ, ਜਾਗੀ, ਗੁਮਾਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

**YOUR ONE-STOP CENTER FOR BOTH FABRICS & APPLIANCES**

5156 mowry AVE. Fremont, CA 94538  
TEL : 510-797-7111 FAX : 510-739-6350  
(For More Info. Call Oukar)

**APPLIANCES** WE CARRY ALL MAJOR BRANDS!!

SONY, SANY, JVC, PANASONIC, LUGGAGE CROSS, PARKER PENS, OSTER BLENDERS  
• Tvs, VCRs, DVD  
• Tape Recorders  
• Camcorders  
• DVD Players  
• Cordless Phones  
• Watches (Seiko, Citizen & Swistar)  
• Shavers & Trimmers  
• Cellular Phones  
• Medical Equipment  
• Calling Cards

**CT TRUCK BUS Driving School**

ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਆਉਣ ਜਾਣ  
ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਟਰੱਕ ਸਕੂਲ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, 2 ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

call MANNY OR MANGAL GILL  
**510-791-9800**  
42400 BOYCE ROAD, FREMONT, CA 94538

Cosmetic & Family Dentistry

**CHARANJIT S. UPPAL, D.D.S.**

**510-786-1780**

Discount for Senior Citizens and Cash Patients

**INVISALIGN**  
Straighten Teeth without wires  
Upto \$ 2300 OFF  
Call for Details

[www.uppal dental.com](http://www.uppal dental.com)

1191 W Tennyson Rd., Suite 4, Hayward , CA

◆ LASER DENTISTRY  
◆ LUMINEERS/VENEERS  
◆ DENTURES & PARTIALS  
◆ ROOT CANALS  
◆ BAD BREATH  
◆ COSMETIC DENTISTRY  
◆ CROWNS & BRIDGES  
◆ TOOTH EXTRACTION  
◆ GUM TREATMENT

Strictly Maintained Sterilization Standards  
Most Insurance Plans Accepted

Free Teeth Whitening with paid Exam X-Ray & Cleaning  
Your Insurance Usually Covers This Services not Valid with any other offer

**M.K Nijjar DDS**  
**Ruchi Nijjar DDS**

**NO SHOTS, NO DRILL, NO PAIN!**

NO CUT - NO BITE - NO FEAR

Esthetic Crowns, Bridges & Dentures  
Teeth Whitening-Oral Surgery  
Root Canal Treatments  
Treatment & Prevention of Gum Disease

**FAMILY DENTISTRY** **COSMETIC DENTISTRY**

New Patients & Children Welcome

**510-794-7058**

(Across from Washington Hospital & Bart) 1895 Mowry Ave. Ste 104 Fremont

[www.drnijjar.com](http://www.drnijjar.com)

# FARMERS

FARMERS INSURANCE GROUP  
Symbol of Superior Service

ਆਟੋ, ਘਰ, ਬਿਜ਼ਨਸ, ਲਾਈਫ਼ ਇਸ਼ੋਰੈਂਸ ਚੰਗੇ ਭਾਅ ਉੱਤੇ ਕਰਾਉਂਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ, ਸਹੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਸਹੀ ਇਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਰਵੇਜ ਲਓ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਓ।

+ Auto + Home + Life + Umbrella  
+ Business Work Comp.

**Duabba Insurance Agency**  
2450, PERALTA BLVD. SUITE 120, FREMONT, CA-94536

Ph. : (510) 797-7989  
Fax : (510) 794-7398

Gurcharan Singh Mann  
Insurance Agent  
Licence # OC 70672

ਪਲਿਸੀ (ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਪੇਕਟਸ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੈ।

New Introducing Chaat Corner

**Raja King of Sweets Now Presents**

Come and Enjoy Mouth Watering Chaat All Day

ਹੁਣ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• BHEL PAPDI CHAAT • FALUDA KULFI  
• GOL Gappe (PANI PURI) • KHASTA KACHORI

**RAJA SWEETS & INDIAN CUISINE**  
31583 Alvarado Blvd. Union City, CA 94587  
Phone : (510) 489-9100

ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਆ 'ਚ ਅਨੋਖੀ ਕਾਡ

**ਦੇਸੀ ਵਰਲਡ ਰੇਡੀਓ**  
SOUNDS OF THE 5 RIVERS DESI RADIO 1602AM

ਦੇਸੀ ਵਰਲਡ ਰੇਡੀਓ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੇਡੀਓ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ 500 ਦੇ ਕਰੀਬ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਸਟਰੇਲੀਆ, ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ, ਫਿਜ਼ੀ, ਭਾਰਤ, ਸਿੰਘਾਪੁਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੈਸਟਾਈਂਡੀਜ਼ ਤਕ ਦੇ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਇਸ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਖਰੇ ਜਿਹੇ ਰੇਡੀਓ ਦਾ ਸੇਹਰਾ ਪਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਯੁਕਤ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਸਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਰੇਡੀਓ ਨੂੰ ਲੋਕਾ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਖਾਸ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹਾ ਰੇਡੀਓ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਕਟੋਨਿਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਰੇਡੀਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਕ ਰੀਮੋਟ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਰੇਡੀਓ ਅਪਰੋਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਤੱਕ, ਹਰ ਇਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਐਲ. ਸੀ. ਡੀ. 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਤੁਣਕਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਯੁਕਤ ਦੇ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਰੇਡੀਓ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਕਰੀਬ 125 ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਨ। ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ 24 ਘੰਟੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ 27 ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮੀ ਪਾਠ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਅਣਗਿਣਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਗਾਣੇ, ਬੋੜੇ-ਬੋੜੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਝਬਰਾਂ, ਚਲੰਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਿੰਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ 150 ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਨ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੇਸੀ ਵਰਲਡ ਵਾਲੇ ਇਸ ਰੇਡੀਓ ਨੂੰ ਅਸਟਰੇਲੀਆ, ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ, ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.desiworldradio.com](http://www.desiworldradio.com) ਜਾਂ [info@desiworldradio.com](mailto:info@desiworldradio.com) ਚੋਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ‘ਅਪਣਾ ਪੰਜਾਬ’ ਵੱਲੋਂ ਫਰੀਮਾਂਟ ਵਿਚ ਪਿਕਨਿਕ

ਫਰੀਮਾਂਟ - ਅਪਣਾ ਪੰਜਾਬ ਨਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਰ੍਷ੇ ਵੀ ਪਿਕਨਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਖੁਬ ਰੌਣਕਾਂ ਲਾਈਆਂ ਤੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਪਿਕਨਿਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਇਸ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਟੁਰਨਾਮੈਂਟ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮੇਲੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਬੱਡੀ, ਫੁਟਬਾਲ ਤੇ ਵਾਲੀਵਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੇਗਾਰੇਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਆਏ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਤਕੀ ਵੀ ਮੇਲਾ ਅਗਸਤ ਦੀ 27 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੀ ਪਿਕਨਿਕ ਵਿਚਦੋਂ ਸੌ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆ ਕੇ

ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਰੌਣਕ ਵਧਾਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਪੁੱਗਾ, ਮਨਜੀਤ ਗਿੱਲ, ਮਨਜੀਤ ਵਿਰਕ, ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਔਜ਼ਲਾ, ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਤੱਖਰ, ਕਮਲ ਅਟਵਾਲ, ਸਾਰੇ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਤਾਰੀ, ਅਵਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਆਲ ਸਟੇਟ ਇਸ਼ਨੋਰੈਸ), ਮਹਿਂਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਰਣਵੀਰ ਸਿੰਘ ਘੋਲੀਆ, ਜਿੰਦਰ ਜੌਹਲ, ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਰਮਾਰ, ਅਮਰ ਇਸ਼ਨੋਰੈਸ ਵਾਲੇ ਹੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਭੁਪਿੰਦਰ ਭੰਡਾਰੀ, ਕੁਲਦੀਪ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਲਾਹੌਰੀ ਰਾਮ ਹੁੰਦਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੁੱਤਰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਪਹੁੰਚੇ।

ਸ. ਸੁਦੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਸੁਰਿਦਰ ਕੁਮਾਰ ਕੌਰ

(ਤੰਦੁਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ), ਜੈਸੀ ਕਲਸੀ, ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੈਰੀ ਧਾਮੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਜਣ ਮਿਤਰ ਹੋਰ ਇਸ ਪਿਕਨਿਕ ਦੀ ਰੌਣਕ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ।

‘ਅਪਣਾ ਪੰਜਾਬ’ ਵੱਲੋਂ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਤਕੀ ਇਹ 10ਵੀਂ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਈ ਗਈ ਹੈ। 2001 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੌਣਕ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਰੋਇਆ।

ਸੰਕਰਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਗਏ ਤੇ ਰੌਣਕ ਵੇਖ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਕੇ ਗਏ।



# MOGA TRUCK SERVICE CENTER

OWNED AND OPERATED BY MOGA WHOLESALE



**Best Quality Best Service**  
**Michelin, Bridge Stone, Firestone**  
**Goodyear, Yokohama, Toyo,**  
**Hankook, BF GoodYear,**  
**Ohtsu, Sumitomo**  
**Ph. (559) 486-6000**  
**Ph. (559) 486-8686**



All Tires are Available at Wholesale Best Price

**TRUCK TIRES**  
**WHOLESALE TIRE DEPOT-OPEN TO PUBLIC**  
**Open 6 days a week**  
**Monday-Friday 8.00 Am-10.00 Pm**  
**Saturday 9.00 Am- 5.00 Pm.**

Following Services are available on this location:

- \* Truck Alignment - Truck Tire Balance & Installation
- \* Oil, Lube & Filter
- \* Breaks- Drums & Seals for all Truck & Trailers Installed
- \* Truck wash will be available soon

\* We can help you in emergency time

Come & Visit us at  
**3846 South Front Ave. FRESNO, CA 93725**  
Intersection (Golden State & Central Ave)

## ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਘੱਗਰ ਕੰਧ ਨਿਰਮਾਣ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ : ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ- ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਬਾਦਲ ਦਾ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਿਆਣਾ ਪਾਸੋਂ ਘੱਗਰ ਦਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬਣ ਰਹੀ ਪੱਕੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਰਸਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕੰਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਖਾਤਰ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਸਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤੱਤਕਾਲ ਰੂਪ 'ਚ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤੁੱਠੇ ਇਸ (ਕੰਧ) 'ਤੇ ਆਦਾਲਤ ਪਾਸੋਂ ਸਟੇਅ ਲੈਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਚਾਉਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਿਰਫ ਪੱਤਰ ਲਿੱਖ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਦਲ ਪਾਸੋਂ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਭਰੇ ਦਿਸ਼ਟੀਕੌਣ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਤੋਂ ਕੰਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ 'ਤੇ ਤੁੱਠੇ ਸਟੇਅ ਲੈ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਿਰਮਾਣ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਸੰਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਦਲ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਪੱਤਰ ਕਿਸੇ ਸਾਰੀ ਸਿਆਹੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ 'ਤੇ ਮੰਡਰਾ ਰਹੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਕਤ ਕੰਧ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਪਾਸੋਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਘੱਗਰ ਦਰਿਆ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਬਹਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੰਧ ਬਣ ਗਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੈਕੜੇ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਪਾਣੀ 'ਚ ਢੱਬ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਖੇਤੀ ਖੁਲਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਂਸੀ-ਭੁਟਾਨਾ ਮਾਮਲਾ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ 'ਚ ਲੰਬਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਉਹੀ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਨਿਰੀਖਣ ਰਿਟ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਦਮ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਉਠਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹਰਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਘੱਗਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਧ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਾਈਕੋਰਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮਲਾ ਜਿੰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਂਸੀ-ਭੁਟਾਨਾ ਨਹਿਰ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਲੜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਬਾਦਲ ਵੱਲੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗੁਰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

# ਮੁਲਤਾਨੀ ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ

ਹੈਵਾਰਡ / ਸੈਨ ਰੈਮੋਨ

ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ  
ਪਹਲੀ ਦੀ ਕੈਕਿੰਗ  
ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ, ਸ਼ਬਜ਼ੀਆਂ  
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਜ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

South Indian Food Available at  
Hayward Location



**Hayward**

24052 Mission Blvd. Hayward, Ca 94544  
510-583-7550 Fax: 510-583-7540

**San Ramon**

21001 San Ramon Valley Blvd. C-3 San Ramon, Ca 94583  
925-560-9310

## ਬਾਪੁ

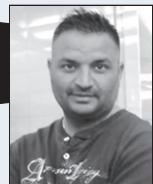
ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੋਠੀ

408-476-7754



ਮੇਟਰ ਸੀ ਮਿਤਰਾਂ ਦੀ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸੀ  
ਕਦੀ ਪੁੱਠੀਆਂ-ਸਿੱਧੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੇ ਕਦੀ ਘੁੱਗੂ ਲਾ ਚਲਾਂਦੇ ਸੀ  
ਕਦੀ ਪੱਖੇ ਪਾਣੀ ਛੱਡ ਜਾਣਾ, ਫੇਰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੂਟਾ ਲਾਂਦੇ ਸੀ।  
ਜੇ ਕਦੇ ਸਟਾਟਰ ਸੜ ਜਾਣਾ, ਫੇਰ ਰੱਸੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਂਦੇ ਸੀ।  
ਮੇਟਰ ਦੇ ਲਾਗੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ, ਸੌ-ਸੌ ਰਹਿੰਦਾ ਚੂਹਾ ਸੀ।  
ਬੱਸ ਦੋ ਖਾਨੇ ਦਾ ਕਮਰਾ ਤੇ ਇਕ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬੂਹਾ ਸੀ।  
ਮੇਟਰ ਦੇ ਲਾਗੇ ਦੀ ਲੱਗਦਾ ਇਕ ਨਹਿਰ ਦਾ ਸੂਆ ਸੀ।  
ਉਸੇ ਸੂਏ ਸੂਏ ਤੁਰ ਕੇ ਰੋਟੀ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਭੂਆ ਸੀ।  
ਸ਼ਾਮ ਢਲੇ ਉਸ ਮੇਟਰ ਉਤੇ, ਬੜੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਸੀ।  
ਯਾਰ ਬੇਲੀ ਸਭ ਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਦੀ ਕੱਢੀ ਲਾਉਂਦੇ ਸੀ।  
ਸ਼ਾਮ ਢਲੇ ਤੇ ਉਥੇ ਤਿੰਤਰ ਮਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਨਾਲੇ ਪੀਂਦੇ ਸੀ  
ਨਾਲੇ ਪਈਏ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸੀ।  
ਫਿਰ ਉਥੇ ਬਹਿ ਸ਼੍ਰੋਅਰੋ ਸ਼ਾਇਰੇ ਕਰਦੇ ਸੀ।  
ਮਾਣਕ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਸੀ, ਬੁਲੇਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ।  
ਫੇਰ ਦਵਿੰਦਰ ਮੇਟਰ ਤੋਂ, ਬੱਲਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸੀ।  
ਮੇਟਰ ਸੀ 'ਹੋਠੀ' ਦੀ, ਜਿੱਥੇ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸੀ।

## ਫੁਕਾਂ ਫੋਕੀਆਂ



-ਬਲਵਿੰਦਰ ਸੰਧ ਜੱਜਾ ਖੁਰਦ  
209-922-4660

ਜੱਟ ਦੀ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੇ ਐਵੇਂ ਬੱਲੇ-ਬੱਲੇ, ਖੇਤੀ ਵਿਚੋਂ ਘਰ ਦਾ  
ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਮਸਾਂ ਚੱਲੇ  
ਅਸਲ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ ਸਚਾਈ ਕੁਝ ਹੋਰ, ਐਵੇਂ ਸੱਚ ਉਤੇ ਪਰਦੇ ਹੀ  
ਪਾਈ ਜਾਂਦੇ ਅਨ੍ਤੇ ਪੈਸੇ ਲਾ ਕੇ ਬਣੇ ਅੱਜਕਲੁ ਜੋ ਗਵਈਏ, ਫੁਕਾਂ ਫੋਕੀਆਂ ਹੀ ਜੱਟ ਨੂੰ  
ਛਕਾਈ ਜਾਂਦੇ ਆ  
ਪੈਸੇ...

ਰਫਲ ਦੁਨਾਲੀ ਮੇਂਦੇ ਬੜਕ ਹੈ ਮਾਰੀ  
ਕਹਿੰਦਾ ਨਵੀਂ ਜੱਟ ਨੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ ਸਫਾਰੀ  
ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਆ ਕੇ ਜੱਟਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਾਲ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਉਹ  
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਆ  
ਪੈਸੇ...

ਤਨ ਉਤੇ ਪਾਈ ਫਿਰਦਾ ਪੁਰਾਣੇ ਟੱਲੇ  
ਦੱਬਿਆ ਵਿਚਾਰਾ ਜੱਟ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਥੱਲੇ  
ਕਿਸਤਾਂ ਤੇ ਲਿਆ ਸੀ ਟਰੈਕਟਰ ਜਿਹੜਾ, ਮੁੜੀ ਕਿਸਤ ਨਾ  
ਵਾਪਸ ਚਕਾਈ ਜਾਂਦੇ ਆ  
ਪੈਸੇ...

ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਘਰ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਜੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ  
ਕਰੇ ਕਿਉਂ ਜੱਟ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾ  
ਝੱਲ ਨਈਓਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਬੋਝ, ਫਿਰ ਜਿੰਦਗੀ ਹੀ  
ਆਪਣੀ ਮੁਕਾਈ ਜਾਂਦੇ ਆ  
ਪੈਸੇ....

ਬਿਦਰ ਤਾਂ ਜੱਜਾ ਖੁਰਦ ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ  
ਪਿਛਲੇ ਹੈ ਮੌਜੂ ਕੇ ਉਹ ਹੋਰ ਚੱਕ ਲੈਂਦਾ  
ਬੈਂਕ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਚਾਹੇ ਆੜਤੀਏ ਲਾਲੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਵਿਆਜ ਨੂੰ ਹੀ  
ਵਿਆਜ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੇ ਆ  
ਪੈਸੇ...

## ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ

ਦੇਵ ਘੋਲੀਆ ਖੁਰਦ ਸੋਗਾ  
559-232-7764

ਆਓ ਨੀ ਕੁੜੀਓ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਗੋ  
ਲਾਈ ਮੈਂ ਸ਼ਗਨਾਂ ਦੀ ਮਹਿੰਦੀ  
ਕੁੰਜ ਭਾਰ 'ਚੋ ਵਿਛੜ ਚੱਲੀ  
ਮੈਂ ਮੁੜਕੇ ਨਾ ਕਹਿੰਦੀ  
ਤੁਰ ਚੱਲੀ ਮੈਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਰੱਬ ਸਬੰਧੀ ਫੇਰਾ ਪਾਇਆ  
ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ ਵੇਖੋ ਕਿੱਡਾ ਕਾਜ਼ ਰਚਾਇਆ।

ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਧੀ ਤੋਰਨੀ ਦਸਤੂਰ ਹੈ ਬਣਦਾ ਜੱਗ ਦਾ  
ਮਾਂ ਪਿਛੇ ਦਾ ਹੈ ਧੀ ਤੋਰ ਕੇ ਸਿਰੋਂ ਭਾਰ ਫਿਰ ਲੱਥ ਦਾ  
ਅਜਾਣਾ ਕੋਈ ਸੇਹਰੇ ਬੰਨ੍ਹ ਕਿਸੇ ਗੋਰੀ ਮਾਂ ਦਾ ਜਾਇਆ  
ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ.....

ਗੁੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪਟੋਲੇ ਖੇਡ ਕੇ ਇੱਥੇ ਹੀ ਛੱਡ ਚੱਲੀ  
ਮਾਂ ਅੰਮੜੀ ਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਦਿਲਾਸਾ ਤੂੰ ਰਹਿ ਗਈ ਹੁਣ ਇਕੱਲੀ  
ਬੀਤੇ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਲਾਂ ਨਾ ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਕਿਸੇ ਪਾਇਆ  
ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ ...

ਰੌਣਕ ਹੁੰਦੀ ਧੀ ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਭੁੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਫਿਰ ਜਾਣੇ  
ਧੀ ਧਿਆਣੀ ਦੇ ਹੱਥ ਇੱਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਸਿਆਣੇ  
ਤਾਈਆਂ, ਚਾਬੀਆਂ ਦੇਣ ਅਸੀਸਾਂ ਨਾ ਪੱਗ ਨੂੰ ਦਾਗ ਤੂੰ  
ਲਾਇਆ  
ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ ...

ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਾਂ ਅੱਜ ਵੀਰਾਂ ਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਕਸਰ ਕੋਈ ਨਾ ਛੱਡੀ  
ਆਹ ਲੈ ਮਾਏ ਸਾਂਭ ਲੈ ਕੁੰਜੀਆਂ ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਤੇਰੀ ਵੱਡੀ  
ਕਹੇ 'ਦੇਵ ਘੋਲੀਏ' ਵਾਲਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਧੰਨ ਪਰਾਇਆ  
ਨੀ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਬਾਬਲ ਨੇ ਵੇਖੋ ਕਿੱਡਾ ਕਾਜ਼ ਰਚਾਇਆ।

## ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ !

ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਦੁਪਾਲਪੁਰ

001-408-903-9952

ਇੱਛਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਰਨ ਦਾਵੇ  
ਬਾਬੇ ਸੈਂਕੜੇ ਜਟਾਂ ਖਿਲਾਰ ਬੈਠੇ।  
ਦਿਲ ਟੁੰਬਵੀਂ ਵਰਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ  
ਦੇਈ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬੈਠ।  
ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਪਰ ਕਰੀ ਪਥੰਡ ਜਾਂਦੇ  
ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਈ ਬੀਮਾਰ ਬੈਠ।  
'ਗੁਰੂ ਮਾਨਉ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਗਾਉਣ ਮੂੰਹੋ  
ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਕਰਨ ਵਿਉਪਾਰ ਬੈਠ।  
ਜਿਹੜੇ ਜਾਣਦੇ ਅਸਲ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨੂੰ  
ਸੋਚੀ ਪਏ ਉਹ ਚੁੱਪ ਲਾਚਾਰ ਬੈਠ।  
ਆਵੇ ਲੋਟੂ ਕੋਈ ਸਾਊ ਸ਼ਗੀਫ ਬਣਕੇ  
ਲੁੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋਕ ਤਿਆਰ ਬੈਠੇ।

ਕਿੱਦਾ ਜੁੜੇਗਾ 'ਸ਼ਬਦ' ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਤਾ  
ਸੰਗਤਾਂ ਡੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਚੀਆਂ ਦਾ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਏਗਾ ਗੁਰੂ ਕਿਹੜਾ  
'ਦੇਹ-ਪੂਜਾ' ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ ਗਰਕੀਆਂ ਦਾ ?  
ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਗਾ ਪਤਾ ਕਿੱਦਾਂ  
ਵਿਚ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਘੁੰਮੀਆਂ ਚਰਖੀਆਂ ਦਾ ?  
ਟੱਪਣ-ਗਾਉਣ ਨੇ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ  
ਤੇਰਾਂ ਵਿਚ ਸਭਗਵਾਂ ਦੇ ਖੜਕੀਆਂ ਦਾ।  
ਕਰਨਾ ਫੁੱਲ ਕੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪੱਟੀਆਂ ਨੇ  
ਖੰਨਾ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਬੀਬੀਆਂ ਤਰਸੀਆਂ ਦਾ।  
ਸਾਹਿਤਕਾਰ, ਵਿਦਵਾਨ, ਸ਼ਹੀਦ ਭੁੱਲੇ,  
ਭੁੱਲੇ ਚੇਤਾ ਨਾ ਬਾਬਿਆਂ ਬਰਸੀਆਂ ਦਾ।

## ਪੱਤੇ ਦਾ ਜੀਵਨ

ਕਮਲ ਬੰਗਾ ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ

916-897-8570



ਜਦ ਟਾਹਣ ਤੇ ਕੁੰਬਲ ਛੁੱਟ ਪੈਂਦੀ,  
ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਜੀਣ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਪੱਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ,  
ਫਿਰ ਛਾਂ ਆਪਣੀ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਨਵ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੱਜ ਕੇ ਚਾਅ ਕਰਦਾ,  
ਮੋਹ ਭਿੰਜੀ ਉਸਦੀ ਪਿਆਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਨਿੱਤ ਜੋਬਨ ਜਸ਼ਨ ਮਨਉਂਦਾ ਉਹ,  
ਕਿਸੇ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਨਾ ਚਿੱਤ ਕਿਆਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਅਚਨਚੇਤ ਪਤਿੱਤ ਪੱਤੇ ਸੂਕਾ ਦੇਵੇ,  
ਨਾਲੇ ਘਾਹ ਦੀ ਵੀ ਸੂਰਤ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਸੁੱਕਾ ਪੱਤਾ ਉੱਡਦਾ ਤੇ ਰੁੜ੍ਹਦਾ ਸੜਕਾਂ ਤੇ,  
ਨਾ ਹੀ ਰੁੱਖ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ।  
ਛੱਡਦੇ ਤਰਸ ਤੂੰ 'ਕਮਲ' ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਦਾ,  
ਅੰਤ 'ਚ ਜੀਵਨ ਦੀ, ਕਦਰ ਨਾ ਖਾਸ ਹੁੰਦੀ।

## ਜਿੰਦਗੀ

-ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਹੇਤਾ, ਯੂਬਾ ਸਿਟੀ

530-845-7079

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਇਸ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ।  
ਜਦ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁਟ ਗਿਆ।  
ਭਾਂਡੇ ਟੀਂਡੇ ਮੇਰੇ ਸਭ ਨੇ ਵਿਕ ਗਏ।  
ਤੇਰਾ ਮਾਰ ਕੇ ਗ੍ਰਾਮ ਮੈਨੂੰ ਸੂਟ ਗਿਆ।  
ਇਹ ਕਿਸ ਰਾਹੇ ਪੈ ਗਈ ਜਿੰਦਗੀ  
ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਖਾ ਗਈ ਜਿੰਦਗੀ  
ਮੁੱਹੱਬਤ ਦਾ ਜੋ ਪਾਲਿਆ ਸੀ ਸੂਟਾ  
ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਬਾਝੋਂ ਉਹ ਸੂਕ ਗਿਆ।  
ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ....  
ਜਿੰਦਗੀ ਨੇ ਬੜੀ ਆਸ ਸੀ ਲਾਈ।  
ਕਰਾਂਗਾ ਤੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਾਈ।  
ਮੁੱਹੱਬਤ ਤੇਰੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ  
ਮੇਰਾ ਖੂਨ ਨਾੜਾ 'ਚੋ ਸੂਕ ਗਿਆ।  
ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ...  
ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਜਿੰਦਗੀ ਮਿਲ ਗਈ।  
ਰੂਹ ਮੇਰੀ ਛੁੱਲ ਵਾਂਗ ਖਿੜ ਗਈ।  
ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਝ ਸੀ ਲੱਗਿਆ।  
ਜਿਵੇਂ ਮਿਟ ਕੁ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰੁਕ ਗਿਆ।  
ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਇਸ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ।  
ਜਦ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁਟ ਗਿਆ।

## "ਭਾਈ ਭੁੱਲਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ"

"ਭਾਈ ਭੁੱਲਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ"  
ਭਾਈ ਭੁੱਲਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ,  
ਆਪਣਾ ਕੌਮੀ ਫਰਜ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ।  
ਸੁੱਤੀ ਅਣਖ ਜਗਾਉਣੀ ਹੈ,  
ਅਸੀਂ ਗਲੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਲਾਹੁਣੀ ਹੈ।  
ਤਖਤ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਪਲਟਾਉਣਾ ਹੈ,  
ਅਸੀ

# Alien Transport LLC - Yuba City

ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਟਰੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ  
ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾ  
ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**Owner Operator**

ਡਰਾਈਵਰਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।



Avtar "Tari" Sahota 530-751-2030

## Sahota Concrete Services

CA State Contractor License # 962346



ਸੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ  
ਵੀ ਕੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਹੇਤਾ ਨੂੰ  
ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਕੈਲਾਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ  
ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

Jaswinder Sahota Cell: 530-300-6529

**Liqour Store for sale in Oroville \$350,000**

**Rent \$1600/M NNN, \$70,000/M**

**Need two LIQUOR STORES in Natomas, Roseville, West Sacramento area. Sellers, please call us with details.**

For Sale in Olivehurst: 6685 sqft grocery store (with beer wine) sale: ~ \$900,000/year. asking price \$1.2M  
second option: lease it for \$.80/sqft for \$475,000

**7-Eleven store for sale in Yuba City.  
2800 sqft. Inside sale \$80,000/month.  
4 gas pump. EVR upgraded. \$500,000**

**MAC REAL ESTATE SERVICES**

550 N. PALORA AVE., SUITE A YUBA CITY

[www.RanjitKandola.com](http://www.RanjitKandola.com)



**Ranjit Kandola**

**Realtor**

**Ph: 530-755-1130**





# ਮਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੜਨ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ

ਮਸੁਝਿਆਂ ਦੀ ਸੜਨ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੋਈ 70 ਫੀਸਟ ਆਬਾਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਮਸੁਝਿਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਸੁੜੇ ਨੌਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਸੁੜੇ ਸੜਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੰਦ ਵੀ ਨਿਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੱਡੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਘਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਜੰਮੀ ਪਲਾਕ/ਪਪੜੀ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਹ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਉਪਰ ਮੈਲ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਜਿਹੇ ਜੰਮਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸੂਝਿਆਂ 'ਚ ਸੜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਜ਼/ਮੰਜਨ ਆਦਿ ਕਰਨ 'ਤੇ ਇਸ ਪਰਤ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਲੇਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜੰਮਿਆ ਮੈਲ ਪਲਾਕ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਨ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰਟ ਦੇ ਸਟੋ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਛਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਸੂਝਿਆਂ ਉਪਰ ਪਲਾਕ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਸੂਝੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ ਛੁੱਲਣ ਨਾਲ ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ  
ਸੋਜ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਸੂਝਿਆਂ 'ਚੋ ਖੂਨ ਵੀ  
ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ  
ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਟਿਸੂਝ ਵਿਚ ਢੂਘਾਈ ਤਕ ਜਾ  
ਕੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਆਇ ਵਿਚ  
ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 'ਪ੍ਰੈਓਫੋਟਾਇਟਸ' ਨਾਂ  
ਦਾ ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ  
ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਨ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ  
ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਦੇ ਕਣ ਅਤੇ ਕੀਟਾਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ  
ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਪੀਕ, ਰੋਸ਼ਾ  
ਆਇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਪਾਇਰੀਆ  
ਰੋਗ ਦੀ ਗ੍ਰਿਹਡ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਇਰੀਆ  
ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਅਤੇ ਸਥਤ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ

ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। 'ਪੀਓਡੋਟਾਇਟਸ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦੰਦ ਵੀ ਹਿਲਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਦੰਦ ਮਸੂਝਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣੇ ਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਡੈਟਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਡੈਟਿਸਟ ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ

ਹਵ ਤਾ ਸਿਰਫ ਸਫ਼ਾਈ ਆਗੇ ਨਾਲ ਹ ਕਮ ਨਹਾ

*Journal of Health Politics, Policy and Law*, Vol. 35, No. 4, December 2010  
DOI 10.1215/03616878-35-4 © 2010 by The University of Chicago



ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ  
ਮਾਮਲੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ  
ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਸੂਝਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਆਦਿ  
'ਤੇ ਪਲਾਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ  
ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਸੂਝਿਆਂ  
ਨੂੰ ਸਿਹਤਾਂਦਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਖਮ 'ਕੌਪਿਲਰੀ  
ਨਲੀਆਂ' ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ  
ਨਾਲ ਵੀ ਮਸੂਝੇ ਸੜਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ  
ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਪਲਾਕ ਨਾਲ ਹੋਏ  
ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਮਸੂਝਿਆਂ  
ਦੀ ਸੜਨ ਨਾਲ ਹੋਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ  
ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਖੁਨ ਮਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਂ ਸਾਥ ਵੀ ਆ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਵਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਲਿਓਬੋਸੇਨੀਆ, ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਕਮੀ, ਜਬਾੜੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਗਹਿਰਾ ਜਖਮ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਭੁਗਲਿਕ ਦਬਾਓ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡੈਟਿਸਟ ਦੇ ਕੌਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਸੂਝਿਆਂ ਵਿਚ ਸੜਨ ਹੋ ਰੈ।

# ਨੈਚੁਰਪੈਖੀ ਅਤੇ ਯੋਗ - ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅੰਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗ



ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅੰਰਤਾਂ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਬੇਸ਼ਟਕ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਘਟੀ ਹੈ ਪਰ ਹਨ ਅੱਜ ਵੀ। ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ, ਪੀਰ-ਪੀਗੀ ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿਤਕਾਂ ਨੇ ਜੇ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਸਦਾਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸੰਸਕਰਿਤਕ ਜੀਵਨ। ਬੇਸ਼ਟ ਇਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੰਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਰਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਮੌਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਵਿੰਤਰ ਚੌਗਿਰਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ਟ ਅੱਜ ਦੀ ਅੰਰਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੰਰਤ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਬਚੋਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੰਰਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਅੰਰਤ ਆਪਣੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਅੰਰਤ ਦਾ ਘਰ  
ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪਵਿੱਤਰ, ਸਾਰੇ  
ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ  
ਗਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਉਹ  
ਅੰਰਤ ਖੁਦ ਵੀ ਸੰਦਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ  
ਅਤੇ ਪ੍ਰਗੰਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀ  
ਹੈ। ਪਾਹੀਲਾਂ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਢੇਣ ਦਾ  
ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ  
ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ। ਅਜੇਕੇ ਯੁੱਗ  
ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੇ  
ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ  
ਗੁੰਮਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ  
ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੇ  
ਵਿੱਚ ਅੰਰਤ ਫਸਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।  
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਰਤ ਇਸ ਮਾਇਆ  
ਜਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੌੜਨ ਅਤੇ  
ਵਿਹਲੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ  
ਵਾਲੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਮਝ  
ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਅੰਰਤ  
ਆਪ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ  
ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ। ਅਜੇਕੇ  
ਯੁੱਗ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ

ਜੀਵਨ, ਸੰਜਮ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ  
ਸਵਾਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ  
ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ  
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਰ ਰੱਖਿਆ  
ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ, ਗੱਠੀਆ, ਲਕੋਰੀਆ  
(ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ), ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ,  
ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਕਮਰ ਦਰਦ,  
ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਸ਼ੁਗਰ, ਬਲੱਡ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਗੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ  
ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਦਿ  
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਰਤਾਂ  
ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ  
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਕਿ ਅੰਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਆਪ  
ਕੁਹਾੜੀ ਮਾਰਦੀਆਂ ਨੇ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ  
ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ  
ਜਿਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।  
ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ  
ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ

ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ  
ਸਮਝਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ  
ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ  
ਦੂਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਤੰਦਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਰੀਰ  
ਦਾ ਲਚਕੀਲਾਪਨ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੂਰਾ  
ਖੂਨ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ  
ਲੁਝਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ  
ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨਾਲ  
ਲੁਝਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ  
ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈਚੁਰੇਪੈਥਿਕ ਢੰਗਾਂ  
ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ  
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ  
ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ  
ਅੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ  
ਵਰਗੇ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ  
ਰਹੇ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ  
ਆਈਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਸੁਖੀ  
ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਨੂੰ  
ਸਗੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਚੌਗੁਣਾ ਦੁਖੀ  
ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ  
ਅੰਗ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ  
ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ  
ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਅਤੇ  
ਆਸਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ  
ਪੈਂਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ  
 ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਢੰਗ ਇਕ  
 ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਰਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਾਇਦੇ  
 ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੰਰਤਾਂ ਆਮ  
 ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਦੁਖੀ  
 ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣਾ  
 ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਉਹ ਅੰਰਤਾਂ  
 ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ  
 ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੂਸਤ ਸਰੀਰ  
 ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ  
 ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਲਕੋਰੀਆ (ਚਿੱਟਾ  
 ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ), ਅੰਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ

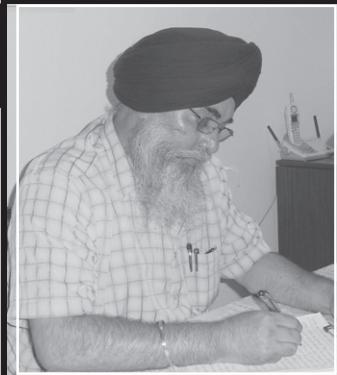
ਰੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ  
ਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਆਪਾ ਯੋਗ  
ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ  
ਤਾਬਿਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ  
ਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਪੇਂਡੂ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤੀ  
ਟੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 15 ਮਿਟ  
ਈ ਰੱਖਣੀ ਕਾਰ ਉਤੇ ਗਰਮ ਮਿੱਟੀ  
ਪੱਟੀ 10 ਮਿਟ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ  
ਈ ਰੱਖਣੀ ਬਿਨਾਂ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ  
ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਣ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਫਲਾਂ  
ਗਰਮ ਪੀਣਾ ਨੇ ਚੁਰੋਪੇਖੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸ  
ਮਾਰੀ ਦਾ ਪੱਕਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਢੰਗ  
ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਲਕੋਰੀਆ ਅੱਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ  
ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ  
ਬਦਬਦਾਰ ਚਿੱਟਾ, ਲੇਸਦਾਰ ਪਾਣੀ ਦਾ  
ਆਊਣਾ ਹੀ ਲਕੋਰੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ  
ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ  
ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਖੁਕਾਕ ਦੇ ਸੁਧਾਰ  
ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਿਮ ਦੀਆਂ  
ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ  
ਪਾਣੀ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੋਸਾ ਹੋਣ 'ਤੇ  
ਉਸ ਦਾ ਕਟੀਸਨਾਨ (ਹਿੱਪ ਬਾਬੁ)  
ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ  
ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿ ਐਰਤ ਨੂੰ ਕਬਜ਼਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾੜਾਸਨ, ਮਕੱਰਾਸਨ, ਗੋਮੁੱਖਾਸਨ, ਪੱਥਰੀਸੋਤਾਨਆਸਨ, ਜਾਣੂਸਿਰਾਸਨ ਅਤੇ ਉਸਟਦਰਾਸਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੌਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਐਰਤ 'ਤੇ ਹੀ ਟਿਕੀ ਰਹੇ।

ਾ ਅਭਿਆਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਿਨਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਹੀਂ ਪਰ ਨੈਂਤਰੋਪੈਥਿਕ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ ਸਸ ਨੂੰ ਲਕੋਹੈਏ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੀ ਨੈਂਤਰੋਪੈਥੀ ਤੇ ਯੋਗ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਠਿਕ ਕੀਤਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੱਚੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਤਾਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਵਾਦ ਦੇ ਮਗਰ ਲਗ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਿੱਡ ਨੂੰ ਕੁੜੇ ਦਾ ਡੱਬਾ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ,

ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਲੱਕੜ ਨੂੰ  
ਛੁਣ ਲੱਗ ਕੇ ਲੱਕੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ  
ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਕੋਰੀਆ ਅੰਰਤ ਦੇ  
ਗੀਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।  
**ਬਜ਼ਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੰਦ**  
ਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਹਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ  
ਛਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਡ-  
ਰਿੰਕਸ, ਫਾਸਟ-ਫੁਡ, ਤਲੀਆਂ  
ਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ  
ਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਗਿਆ ਅਨਾਜ ਦਾਲਾਂ  
ਤੇ ਵੀਟ ਗਰਾਸ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਜਸ

ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ  
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ  
ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤ  
ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਚੰਗੇ, ਗੈਰ  
ਰਸਾਇਣਿਕ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਣ ਦੀ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ, ਸੈਰ, ਯੋਗਾ  
ਦੇ ਆਸਨ, ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ  
ਹਨ। ਸੰਜਮ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜੀਓ।  
ਖੁਦ ਵੀ ਤੰਦਰੂਸਤ ਜੀਵਨ ਜੀਓ  
ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ  
ਤੰਦਰੂਸਤ ਰੱਖੋ।



ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਦੁਪਾਲਪੁਰ

001-408-903-9952

ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾਂ। ਕੁਝ ਕੁ ਪਿੰਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬੁਹਤੀਆਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪਰਖ-ਪੜ੍ਹਚੋਲ ਕੀਤੀ। ਬੜੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋਈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵੀ ਐਸੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰੋ. ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਭੁਲਰ ਦੀ ਬੰਦ-ਖਲਾਸੀ ਲਈ ਹਾਅ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਨਾ ਮਾਰਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀ 'ਸਿਧਾਂਤਕ ਨੀਤੀ' ਵਿਚ 'ਸਿੱਖ ਸਰੋਕਾਰਾਂ' ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤੰਦਾ ਫੜਦਿਆਂ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੁੱਦਤਾਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ 'ਸਿੱਖ ਮਸਲਾ' ਬਣਿਆ, ਜੀਹੇਦੇ ਬਾਰੇ

'ਤਕਰੀਬਨ ਜਾਂ ਲੱਗਡੱਗ' ਜਿਹੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜਗਤ, ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛਪੀ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਦੀ, ਦੂੱਖਾਂ, ਗਮਾਂ ਤੇ ਕਹਿਰ ਭੀਗਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਛਪੀ ਪਈ ਹੈ। ਤਸਾਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਿਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਮਾਂ, ਬੀਬੀ ਉਪਕਾਰ ਕੌਰ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹੜੀ ਮਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹਦਾ ਕਲੇਜਾ ਫਟਣ ਨੂੰ ਨਾ ਵੱਲੋਂ ਸ. ਭੁਲਰ ਦੀ ਢਾਂਸੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਤੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਹੋਵੇ? ਆਪਣੇ ਕੁਨਬੇ ਦੇ ਦਰਸਨਾਂ ਜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਛੋਝਿਆਂ ਦੇ ਸੱਲ, ਸੀਨੇ 'ਚ ਸਮੇਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਭੀਗਾਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੇ, ਵਿਚਾਰੀ ਪੁੱਤ ਖਾਤਰ ਦਰ ਦਰ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ! ਇਸ ਬਿਧਾਤ ਮਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਕਦੇ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦਾ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅੱਖਾਂ ਮੂਹੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਛੋਝੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਲਖਤੇ-ਜਿਗਰ ਕੰਵਰ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਿਗੇਚੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਕਦੇ ਲੋਕ-ਗਾਥਾ ਪੂਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਇੱਛਰਾਂ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਪੂਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਉਤਰ ਆਇਆ ਸੀ। ਅੱਜ ਮਾਤਾ ਉਪਕਾਰ ਕੌਰ 'ਪੂਰਨ-ਭੁਲਰ' ਦੀ ਦੀਦ ਲਈ ਵਿਲਕਦੀ ਫਿਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਨੇ, ਸਿਰਫ ਦੋ ਆਪਣੇ ਕੁਨਬੇ ਕੁਨਬੇ ਭੁਲਰ ਦੀਆਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁਲਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ ਆਮ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਮੰਹੁ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕੀਲਾ ਰੋੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਵੇਂ ਹੀ ਬੇਥੇ ਭੁਲਰ ਦੀਆਂ

ਮਹੀਨੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਦੀ ਪਤਨੀ, ਬੀਬਾ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਸੱਲਾਂ-ਵਿੰਨੀ ਫੋਟੋ ਛਾਪੀ ਹੈ। ਸੱਲਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਤੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉਡੀਕ ਰਹੀ ਇਸ ਵੈਗਾਗਣ ਭੈਣਦਾ ਚਿਹਨ-ਚੱਕਰ ਬਜ਼ੁਗਰਗ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਤਸਾਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਿਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਮਾਂ, ਬੀਬੀ ਉਪਕਾਰ ਕੌਰ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹੜੀ ਮਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹਦਾ ਕਲੇਜਾ ਫਟਣ ਨੂੰ ਨਾ ਵੱਲੋਂ ਸ. ਭੁਲਰ ਦੀ ਢਾਂਸੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਤੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਹੋਵੇ?

ਮਹੀਨੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਦੀ ਪਤਨੀ, ਬੀਬਾ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਸੱਲਾਂ-ਵਿੰਨੀ ਫੋਟੋ ਛਾਪੀ ਹੈ। ਸੱਲਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਤੀ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਉਡੀਕ ਰਹੀ ਇਸ ਵੈਗਾਗਣ ਭੈਣਦਾ ਚਿਹਨ-ਚੱਕਰ ਬਜ਼ੁਗਰਗ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਤਸਾਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਿਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਮਾਂ, ਬੀਬੀ ਉਪਕਾਰ ਕੌਰ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਹੜੀ ਮਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਹਦਾ ਕਲੇਜਾ ਫਟਣ ਨੂੰ ਨਾ ਵੱਲੋਂ ਸ. ਭੁਲਰ ਦੀ ਢਾਂਸੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਤੇ ਪਾਸ ਆਇਆ ਹੋਵੇ?

ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ 'ਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੰਗੀਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਤਰਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਇਆ ਹਨ।

ਇਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਸਿੱਖ ਆਗੂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਫਰੰਟ ਪੇਜ ਉਤੇ ਖ਼ਬਰ ਛਾਪੀ ਹੈ।

'....ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕਾ ਮਿਸ ਪ੍ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਨ ਵੀਜ਼ਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਕਰਾਈ ਭੁਲੇ ਬੱਲੇ !'

ਇਸ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਖ਼ਬਰ ਵਿਚ ਗਾਇਕਾ ਦੇ ਸ਼ੋਆਂ ਬਾਰੇ ਤਡਸੀਲ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਆ ਵੀਅਤ ਉਠਾਈ ਹੈ। ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਐਸਾ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਜਿੰਥੇ ਦੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਅੰਬੰਸੀਆਂ ਮੋਹਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਰੋਸ ਮੁਜਾਹਰੇ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਮੋਰੰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ।

ਬਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਪਿਆ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁਲਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਦੇ ਆਮ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਮੰਹੁ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕੀਲਾ ਰੋੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਵੇਂ ਹੀ ਬੇਥੇ ਭੁਲਰ ਦੀਆਂ

ਭੁਲਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਵੈਗਾਗ-ਚਿੱਤ ਹੋਏ ਫਿਰਦੇ ਨੇ, ਯੁੰਦਲਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਗਾ। ਇਸਲਾਮੀ ਜਗਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਰਤ ਹਸਨ-ਹਸੈਨ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ

ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੀਏ ਪਿੰਟਦੇ ਹਨ। ਸੇਰੀ ਨਿੰਜੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਹਨੀਂ ਦਿਨੀ ਕੁਝ ਵਿਆਹ ਐਸੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪੰਥ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਭੁਲਰ-ਲਹਿਰ ਕਾਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਆਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ

ਪੱਤਰਕਾਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ-ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਸਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰ ਪੜ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜ਼ਜ਼ੁਰ ਲਾਉਣਗੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੌਮੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਣਿਆ ਇਹ ਅਕਸ ਕਿ ਉਹ ਰਲ ਗਏ ਜੇ ਸਿਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿਚ।

## ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਭੁਲਰ ਦੇ ਪੱਖ 'ਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ

ਵੈਨਕੂਵਰ/ਨਵੀਂ ਇੰਲੀ- ਸ. ਗਈ ਰਹਿਮ ਦੀ ਅਪੀਲ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲੋਂ ਰੱਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪੀਲ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇਨਾ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਭੇਜੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅਪੀਲ ਲੈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਦੁੱਖ ਪੁੱਜਾ ਹੈ। ਕਿਨੇਡਾ ਦੇ ਕੇ ਕਿਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਹੀ ਲਗਭਗ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਟੀਮਸ. ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੱਖ ਖਹਿਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਖਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋ. ਭੁਲਰ ਵਿਚ ਇਥੇ ਪੁਜੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਥੇ ਪੱਤਰਕਾਰ

ਮਿਲਣੀ ਦੇਗਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸ. ਸਰਨਾ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪੀਲ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇਨਾ ਅਕਾਲੀ ਦਲ, ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਯੁਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਹੀ ਲਗਭਗ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਟੀਮਸ. ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੱਖ ਖਹਿਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਇਥੇ ਪੁਜੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਥੇ ਪੱਤਰਕਾਰ

ਵਿੱਚ ਇਥੇ ਪੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸ. ਸਰਨਾ ਨੇ ਜੁਝਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਨਾਮੁਗਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਰਾਤ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮੰਗ-ਪੱਤਰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਾਹੀ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਸੁੱਪੇ ਜਾਣਗੇ। ਸ. ਸਰਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਾਹੀ ਮੰਤਰੀ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੁਝਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਪੀਲ ਰੋਗ ਹੈ। ਸ. ਸਰਨਾ ਨੇ ਹੋਰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸਾਡਾ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਹੈ। ਸ. ਸਰਨਾ ਨੇ ਹੋਰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ

# ਸੈਨਹੋਜ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੇਲਾ

A Celebration of diverse cultures with over 10,000 people every year Presented by the  
**Indo - American Senior Center of San Jose, Inc (ID # 77-0513699)**  
**in collaboration with Evergreen Valley College, San Jose, CA**



**Lots of family activities, over 40  
boooths, food, entertainment and  
shopping, Bhangra, Gidha,  
International celebrities.**

other local Singers and performers,  
Kabbadi, Soccer and Volleyball  
competitions on

**Sunday, July 24, 2011.**

**ਐਤਵਾਰ 24 ਜੁਲਾਈ, 2011 ਨੂੰ**

**9.00 a.m. to 6.00 p.m.  
Evergreen Valley College  
3095 Yerba Buena Rd, San Jose, CA 95135**

**For Booths & General Information Call:**

Jatinder Singh Bhangu ( President )	408-623-4383
Jatinder Singh Mann ( Executive Director )	408-930-6000
Jaswant Singh Jessie ( Treasure )	408-242-2202
Jaspal Singh Saini ( Cultural Program )	408-393-9505
Baghel Singh Atwal ( Booth and shops )	408-834-6227
Surinder Singh Atwal ( Kabaddi )	209-321-6586
Harduman Singh Sanghera ( Vice president ) Kabaddi	408-520-8800
Kulwant Singh Khaira ( Vice president ) ( Kabaddi )	408-661-2782
Jaswant Singh Hothi ( Religious Program )	408-898-7056
Balbir Singh Dhillon ( Trustee president Evergreen Colleges )	408-772-0600
Jarnail Singh Raja ( soccer )	408-690-6432
Mohinder Singh Mann ( Attorney at law )	408-287-1600

**Sponsored by: Mela committee and Bay area people**

See [www.MySpace/SanjosePunjabiMela](http://www.MySpace/SanjosePunjabiMela) or  
[www.Sanjosemela.com](http://www.Sanjosemela.com) for updates & Vendor Application

ਸੈਨਹੋਜ਼ੇ ਵਿਖੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮੇਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਬੱਡੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਗਿੱਧੇ ਅਤੇ ਭੰਗੜੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।  
ਇਹ ਮੇਲਾ ਐਤਵਾਰ 24 ਜੁਲਾਈ 2011 ਨੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।  
ਸਮੂਹ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਇਸ ਪੰਜਾਬੀ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

**Sponsored by san jose Punjabi Mela Committee**  
**1027 West Taylor Street, San Jose, CA 95126 (408) 287-1639**

Fax : [Mann@InjuryLawyerInSanJose.com](mailto:Mann@InjuryLawyerInSanJose.com)

*Healthy Body Healthy Mind!*

# Sikh Sports Association of U.S.A.

(a non-profit organisation)

*presents*

**ਪੰਜਾਬੀਆ ਸਾਲਾਨਾ ਖੇਡਾਂ**

## 5th Annual Games

**30-31 JULY 2011**

**"OPEN TO ALL COMMUNITIES"**



Soccer



Volleyball



Basketball



Lawn Tennis



Wrestling



Kabaddi



Track & Field



Field Hockey

## JAMES LOGAN HIGH SCHOOL

1800 H STREET UNION CITY, CA 94587



To advertise in our souvenir, set up a booth or banner ad, please call

**Ph: (866) 499.0032.**



Come and enjoy the biggest sports event of the year with your family

FOR REGISTRATION VISIT [WWW.SIKHSPORTS.COM](http://WWW.SIKHSPORTS.COM)

Donations: Sikh Sports 4430 Deer Field Way, Danville, CA 94506

Sikh Sports Association of USA is a non-profit organization