



ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਦੀ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਫਰੀਮਾਂਟ- ਜਨਵਰੀ 10, 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਵੱਲੋਂ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਈ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੇ-ਏਰੀਆ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਉ 150 ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੋਸਤ-ਮਿਤਰ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

20 ਵਰ੍ਹੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਐਤਕੀ 6 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜਲੰਧਰ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਸੰਧਲੀ ਪੇਂਡੂ), ਚਰਨ ਭੰਡਾਲ ਜੋ ਸੈਨਹੋਜੇ ਤੋਂ ਹਨ ਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਦੇ ਹਨ। ਕਵੀ ਰਾਜ ਜੋ ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਚ 'ਬਲੈਕ ਪ੍ਰਿੰਸ', 'ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ' ਤੇ 'ਕਿਕਲੀ' ਵਰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਨੂੰ 25 ਵਰ੍ਹੇ ਚਲਾਉਣ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪਾਸਾਰ ਲਈ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਨੋਆ ਨੂੰ ਡਰਾਮਾ, ਸਟੇਜ, ਲਿਖਤਾਂ ਤੇ ਐਕਟਿੰਗ ਤੇ ਨਾਟਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੇ ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਦੁਪਾਲਪੁਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਲੇਖ ਲਿਖਣ, ਕਵਿਤਾ, ਛੰਦ ਤੇ ਬੋਲੀ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਲਈ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਕੈਸ਼ ਫੈਬਰਿਕਸ, ਮੂਨ ਇੰਡੀਅਨ ਕੁਜ਼ੀਨ ਹੋਵਰਡ, ਪਦਮ ਬਿਲਡਰਜ਼, ਰਾਮਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਲ ਕੌਰ, ਰਾਜ ਬਡਵਾਲ, ਗੋਗੀ ਭੋਲਾ, ਟੇਸਟ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਦੋਵੇਂ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਰਤਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੇਡੀਓ ਯੂ. ਐਸ. ਤੋਂ ਸ. ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਤੇ ਰੇਡੀਓ ਪੰਜਾਬ 1310 ਏ. ਐਮ. ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਪੰਜਾਬੀ ਰੇਡੀਓ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਇਸ ਵਾਰ ਬੇ-ਏਰੀਆ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਘਰ ਫਰੀਮਾਂਟ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਸੈਨਹੋਜੇ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਮਿਲਪੀਟਸ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਹੋਵਰਡ ਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਸਿਰਜ ਰਿਹਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ

ਜੀ ਯੂਨੀਅਨ ਸਿਟੀ ਤੇ ਇਕ ਗੁਰੂ ਘਰ ਜੋ ਮੱਧ ਯੂਰਪ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਰਾਟੀਸਲਾਵਾ 'ਚ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਤੋਂ ਇਕ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ ਸ. ਰੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ ਹੁਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਾਲ ਹੀ 4 ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਇਕ-ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਇਕ ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਦਾ ਟੋਕਨ ਤੇ 50-50 ਡਾਲਰ ਕੈਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਫਖਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਹਨਾਂ-ਜਿਹਨਾਂ ਸੱਜਣਾਂ ਨੇ 20 ਸਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਅਰਵਿੰਦ ਸਾਹਨੀ, ਅਨੂਪ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਜਸਵਾਲ, ਪ੍ਰੋ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਨੋਆ, ਡਾ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਭੰਡਾਰੀ, ਡਾ. ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਪਲ, ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਕਰ, ਦਵਿੰਦਰ ਹੋਠੀ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਵੀ, ਹੈਰੀ ਸਿੰਧੂ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਐਚ. ਐਸ. ਭਜਨ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ,

ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਤੱਖਰ, ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ, ਮੁਖਤਿਆਰ ਸਿੰਘ ਵਡੇਰ, ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਰਾਜਾ ਸਵੀਟਸ, ਰਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਭਸੀਨ, ਰਾਮ ਹਰਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਸੁਜੀਤ ਕੁਮਾਰ, ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ, ਕੁਇਕ ਸਾਈਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਖਾਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋ. ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ, ਪਰਮਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਰਣਜੀਤ ਕੰਦੇਲਾ ਜੀ ਨੂੰ।

ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਪਰਦੇਸ਼ ਦਾਇਮਜ਼ ਦਾ 20 ਸਾਲ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ।

ਅੱਜ ਦੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕਵੀ ਰਾਜ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਨੋਆ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਦੁਪਾਲਪੁਰੀ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਸ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਵੀ ਬੁਲਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ (ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ) ਨੇ ਸਟੇਜ ਸੰਭਾਲੀ।

(ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖੋ ਸਫਾ 11 ਤੋਂ 14 'ਤੇ)

ਟਰੰਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2025 'ਚ 1 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕ ਅਤੇ ਆਮ ਵੀਜ਼ੇ ਕੀਤੇ ਰੱਦ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ 2025 ਵਿੱਚ 100,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀਜ਼ੇ ਰੱਦ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਸਖਤ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ

8,000 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ੇ ਅਤੇ 2,500 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕ ਵੀਜ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ "ਅਮਰੀਕਾ ਫਸਟ" ਨੀਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੱਸਿਆ। ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ, "ਅਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।" ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਅਪਰਾਧ, ਵੀਜ਼ਾ ਓਵਰਸਟੇਅ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। 2025 ਵਿੱਚ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵੀਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2024 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁੱਗਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ, ਜੋਅ ਬਿਡੇਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ,

ਲਗਭਗ 40,000 ਵੀਜ਼ੇ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਟਰੰਪ ਦੇ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਨਵਰੀ 2025 ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਨਵੰਬਰ 2025 ਤੱਕ, ਲਗਭਗ 80,000 ਵੀਜ਼ੇ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

Joshi Law Firm
Attorneys at Law ਅਟਾਰਨੀ ਐਟ ਲਾਅ
www.joshilawfirm.com info@joshilawfirm.com

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਡਿਪੈਰਟਮੈਂਟ ਅਸਾਈਲਮ ਸਿਟੀਜਨਸ਼ਿਪ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਵਿਆਹ ਦੇ	ਆਧਾਰ ਤੇ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਆਫ ਸਟੇਟਸ ਫੈਮਲੀ ਲਾਅ ਤਲਾਕ ਦੀ	ਪਟੀਸ਼ਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਭੱਤਾ ਜਾਂ ਖਰਚਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਰਚਾ
--	---	--

TANVIR JOSHI
SBN: 302226
516 W. SHAW AVE STE 200 FRESNO, CA 93704

Raj Budwal
(Investment and Financial Advisor)
408-972-8000,
408-835-0202 (Cell)
Budwal and Associates
329 Piercy Road, San Jose, CA 95138
8350202@gmail.com

ਚਲਦੇ-ਚਲਦੇ
ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਜਥੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਸੌਂਪਿਆ

ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਤੇ ਸਰਬਉੱਚਤਾ, ਗੁਰੂ ਕੀ ਗੋਲਕ ਵਿਰੁੱਧ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਭਿਡਰਾਂਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਇਤਰ-ਜ਼ਯੋਗ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਵੀਡੀਓ ਆਦਿ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਕੱਤਰੇਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਸੌਂਪਿਆ। ਇਸ 'ਤੇ ਹੁਣ ਪੰਜ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਥੇਦਾਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਵਿਖੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਅਤੇ ਦੇਗ ਵੀ ਕਰਾਈ। ਸਕੱਤਰੇਤ 'ਚ ਲਗਭਗ 40 ਮਿੰਟ ਚੱਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪਾਸੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪੁੱਜੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਸਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੱਤਰੇਤ 'ਚ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਰਹਿੰਦੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਲੈਬ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਕਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

Mann Insurance Brokers Inc.

ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਟਰੱਕਾਂ, ਲਿਮੋਜ਼ੀਨ, ਵੈਨ (Van) ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਲਣਸਾਰ ਏਜੰਸੀ ਵਾਲੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ।

Phone:- 510-487-1000
LIC:- OF 34231
32146 Alvarado Blvd, Union City, CA 94587



ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮਕਾਨ, ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਮੌਲ, ਸ਼ੋਅਰੂਮ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Harpreet Singh Padam 510-695-6435

Gurpreet Singh Padam 510-962-2593

email: padambuilders@gmail.com
Licensed # 1019803



Gurpreet Singh Padam



Harpreet Singh Padam

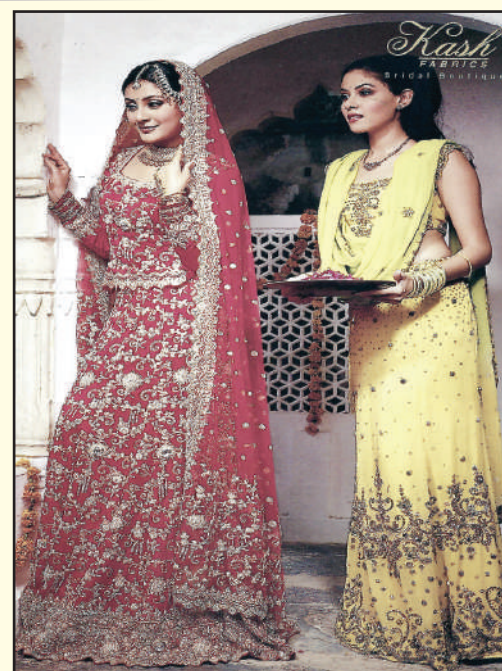
3143 ARDEN ROAD, HAYWARD, CA- 94545

Kash Fabrics

37 ਸਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ

ਸਾਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

1. Wedding Lehngas
2. Mens wear-shervani
3. Kurte Pajame
4. Sharara Suits.
5. Patiala. Suits.
6. pression stove jewelery
7. kids wear
8. Turbans (paggan). 80 colors
1. ਵਿਆਹ ਦੇ ਲਹਿੰਗੇ
2. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੇਰਵਾਨੀ
3. ਕੁੜਤੇ ਪਜਾਮੇ
4. ਸ਼ਰਾਰਾ ਸੂਟ
5. ਪਟਿਆਲਾ ਸੂਟ
6. ਗਹਿਣੇ
7. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ
- 80 ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਪੱਗਾਂ



Kashmir Singh Dhugga
Gurjeet kaur Dhugga

kashfabrics@gmail.com

KASH FABRICS

29576 Mission Blvd
Hayward, CA 94544
510-538-1138



Quick Lube
& Smog



Auto repair, Diagnostics & Smog Check Station



ਚਲਦੀਆਂ (Used) ਕਾਰਾਂ, ਵਾਜਬ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ
ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਗੋਗੀ ਹੁਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

SUKHWINDER BHELLA

510-757-6775 gogibhella@gmail.com

TENNYSON AUTO

Car Sale Service and Repair

SUKHWINDER BHELLA, Manager

tennysonauto1@gmail.com

510-330-7112, 510-757-6775

691 W. Tennyson Rd Hayward, CA 94544

SURYA INDIAN COUSINE
SWEETS & SNACKS

ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ
ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ 'ਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਆਹ ਤੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲਈ, ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ
ਲਈ ਜਾਂ ਕੇਟਰਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 669-275-2262, 408-892-2810

2846 S White Road Sanjose, CA

Meena Fashion

Your destination for beautiful clothing, jewelry and
wedding accessories. Enjoy 10% of, refreshing drinks and
light bites, plus a free gift for our first 100 customers.

Open six days 10 AM to 9 PM, Closed

WELCOME TO THE
WORLD OF FABRIC AND JEWELS



meenafashionsj



408-905-3779



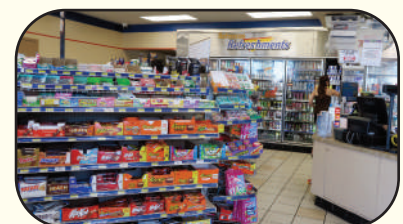
meenafashionsj



Car wash and Gas station with Beverages



ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਰਾਂ
ਧੁਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕੋ-ਇਕ ਸਰਵਿਸ
ਸਟੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤੇ ਰੇਟਾਂ ਤੇ
ਬਿਨਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ
ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਾਰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Surjit Sanger
707-291-2901

**2900 Hilltop Mall Rd,
Richmond, CA 94806**

ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਆ ਕੇ ਕਾਰ ਧੁਆਓ ਜੀ

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀਆਂ ਹਸ਼ਰ- ਮੌਤ, ਜੇਲ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫੌਜ ਦੇ ਇੰਟਰ-ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ (ਆਈਐਸਪੀਆਰ) ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਰੀਫ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਦੱਸਿਆ। ਆਈਐਸਪੀਆਰ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਦਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਰੀਫ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ (ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ) ਦਾ ਬਿਆਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।" ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫੌਜ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਕਿ, "ਇਸ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।" ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਫੌਜੀ ਬੁਲਾਰੇ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਭਾਸ਼ਾ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਵੀ। ਪਰ ਇਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ 'ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਾ' ਜਾਂ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋਖਮ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸ ਤੋਂ ਕੌਣ-ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੇ 'ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਥਿਆਰ' ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਲਈ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਾਤਕ ਸਾਬਤ ਹੋਏ? ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਐਲਾਨੇ ਗਏ ਲੋਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ "ਦੇਸ਼ ਭਗਤ" ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਗਏ? ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਦਹਾਕਾ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੰਘਿਆ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸੰਵਿਧਾਨਕ, ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਧ-ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕੀਆਂ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹੇ, ਸਰਕਾਰਾਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਨੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਸੱਤਾ ਖੋਹ ਲਈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਹੁਸੈਨ ਸ਼ਹੀਦ ਸੁਹਰਾਵਰਦੀ, ਜੋ ਪੂਰਬੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨੇਤਾ ਸਨ, ਨੂੰ ਸਿਵਲ-ਫੌਜੀ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪੱਛਮੀ-ਪੱਖੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਕਯੂਮ ਨਿਜ਼ਾਮੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, 'ਜਨਰਲਜ਼ ਐਂਡ ਪੋਲੀਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਇਨ ਦਿ ਕੋਰਟ ਆਫ ਹਿਸਟਰੀ' ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ, ਮੁਹੰਮਦ ਅਲੀ ਜਿਨਾਹ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਦੋਂ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰਦਾਰ ਅਬਦੁਲ ਰਬ ਨਿਸ਼ਤਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਬਦੁਲ ਰਬ ਨਿਸ਼ਤਾਰ ਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਅਲੀ ਜਿਨਾਹ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਵੱਈਆ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਹੇ ਸਨ: "ਮੈਂ ਇਸ ਫੌਜੀ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੌਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।" ਜਨਰਲ ਅਯੂਬ ਨੇ ਸੱਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ,

"ਮੁਸੀਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮੌਕਾਪ੍ਰਸਤਾਂ, ਤਸਕਰਾਂ, ਫੇਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਕੀੜਿਆਂ, ਸ਼ਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਜੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ: ਫੌਜ ਅਤੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਣਾ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਨੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ "ਹੇਬਦੋ" ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। "ਹੇਬਦੋ" ਕਾਨੂੰਨ ਅਸਲ



ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਬਦਲਾਈ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਉਦੇਸ਼ ਜਨਤਾ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ ਅਤੇ ਬੇਨਜ਼ੀਰ

ਪਹਿਲੇ ਮਾਰਸ਼ਲ ਲਾਅ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਆਮ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਣ ਗਿਆ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਖੇਮੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਅਤੇ ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ ਵਿਚਕਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ ਨੂੰ "ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ" ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰਿਤਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੰਡੇ ਗਏ ਪੈਂਫਲੇਟਾਂ ਨੇ ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ। ਹਾਮਿਦ ਖਾਨ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ, 'ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਇਤਿਹਾਸ' ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, "ਅਯੂਬ ਖਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ।" ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਜ਼ੁਲਫਿਕਾਰ ਅਲੀ ਭੁੱਟੋ ਨੂੰ ਫਾਤਿਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ, ਬੇਨਜ਼ੀਰ ਭੁੱਟੋ 'ਤੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਕਯੂਮ ਨਿਜ਼ਾਮੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਦਸੰਬਰ 1988 ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ 1989 ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਰਾਜੀਵ ਅਤੇ ਬੇਨਜ਼ੀਰ ਦੋਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇਤਾ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਨਫਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਗੇ।" "ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ

ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪਰਮਾਣੂ ਟਿਕਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ। ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸਿਆਚਿਨ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਖ਼ੁਫ਼ੀਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਅਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨਜ਼ੀਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।" ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕੁਨ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅੰਮਾਰ ਅਲੀ ਜਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਬੰਗਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਾ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ, ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ੁਲਫਿਕਾਰ ਅਲੀ ਭੁੱਟੋ ਨੂੰ ਫਾਤਿਮਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਕਦੇ ਫਾਤਿਮਾ ਜਿਨਾਹ ਅਤੇ ਬੇਨਜ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਾ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ।"

ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਅਤੇ ਇਮਰਾਨ ਖ਼ਾਨ

ਸਾਨੂੰ ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਵਿੱਚ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਦੇ ਉਸ ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਹੈ।" ਤਤਕਾਲੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਕਮਰ ਜਾਵੇਦ ਬਾਜਵਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕਹੋ। ਪਰ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੋਟ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਵਾਉਣਗੇ।" ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜਧੋਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਈ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਰਚ 2021 ਵਿੱਚ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੇ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਾਚੀ ਦੇ ਉਸ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਤੋੜਿਆ ਜਿੱਥੇ ਮਰੀਅਮ ਨਹਿਰੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।" ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਮਰੀਅਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ, ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਕਮਰ ਜਾਵੇਦ ਬਾਜਵਾ ਅਤੇ ਡੀਜੀ ਆਈਐਸਆਈ ਜਨਰਲ ਫੈਜ਼ ਹਮੀਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ।"

ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਅਤੇ

ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਫੌਜ) ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਵਧ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਈ 2018 ਵਿੱਚ ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਾਹਿਦ ਖਾਕਾਨ ਅੱਬਾਸੀ ਨੇ ਸੰਸਦ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਦੇਸ਼ਧੋਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਸ਼ਾਹਿਦ ਖਾਕਾਨ ਅੱਬਾਸੀ ਦੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੇ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਫੌਜੀ ਸੰਗਠਨ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਸਟੇਟ ਐਕਸਟ੍ਰੇਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ 150 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਜਦੋਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਦੇਸ਼ਧੋਰੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਣਾ।" ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 2013 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਦੇ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਖੋਹੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 2018 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਤੱਕ, ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਅਤੇ ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਅਤੇ 12 ਅਕਤੂਬਰ, 1999 ਨੂੰ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਇਆ। ਜਨਰਲ ਪਰਵੇਜ਼ ਮੁਸ਼ਰਫ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ, ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਾ 'ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੀਆਂ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਦਾ ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਜ਼ਾਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡੀਜੀ ਆਈਐਸਪੀਆਰ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਅਤੇ ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਉਬਲਦੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਅਤੇ ਇਸਟੈਬਲਿਸ਼ਮੈਂਟ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨੀਂਹ 2022 ਵਿੱਚ ਪੀਟੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪਤਨ ਤੋਂ ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੀ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ। ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਨੇ ਤਤਕਾਲੀ ਫੌਜ ਮੁਖੀ ਜਨਰਲ ਕਮਰ ਜਾਵੇਦ ਬਾਜਵਾ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਮੀਰ ਜਾਫ਼ਰ ਅਤੇ ਮੀਰ ਸਾਦਿਕ ਵਰਗੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸ਼ਬਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੇ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਮਤਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪਤਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਹੁੰਦੇ ਗਏ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਵਧਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਫਿਰ 9 ਮਈ ਆ ਗਈ। ਇਹ ਉਹ ਪਲ ਸੀ ਜਦੋਂ ਦੁਵੱਲੇ ਤਣਾਅ ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਲਿਆ। ਫਿਰ, ਪੀਟੀਆਈ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ 8 ਫਰਵਰੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 26 ਨਵੰਬਰ, 2024 ਦੀ ਘਟਨਾ ਜਿਸ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)



TANVIR
Tour & Travels
FRESNO

(559) 803-0055

Where journey don't cost the world
Cheap Fares For Airline Tickets all around the world
Best Deals to India England, Pakistan, Canada and Europe

Our Services

- * Cheap Fares For Airline Tickets all around the world
- * Best Deals to India, England, Pakistan, Canada and Europe
- * Apply for USA Citizenship
- * Indian Passport renewal and Visa
- * OCI Card and Renunciation
- * Family Petition, Work Permit
- * Power of Attorney
- * Green card renewal

B.R. Joshi,
Prop.

5627 N. Figarden Dr. STE 114 Fresno, CA 93722
email: tanvirtravels@gmail.com, www.tanvirtravels.com

R.PAL SINGH TAX PROFESSIONAL

ENROLLED AGENT

BOOKKEEPING ACCOUNTS PAYROLLS

TAX-INDIVIDUAL FAMILY, BUSINESS,
TRUCKING, BOOKKEEPING ACCOUNTS, PAY-
ROLLS & INCORPORATION, INSURANCE LIFE
Only-Agent. NOTARY, REAL ESTATE (SVA), EX-
PECTING REFUND : GET MONEY BACK FAST!

CALL: R. PAL. SINGH EA- 510-750-3464
EA 00097224, CRTP A44237 Realtor#148514,
Insurance Life- Only Agent #0G76896
39111 Paseo Padre Pkwy, suite 201 C, Fremont, CA 94538
Email:singhrpal@sbeaglobal.net Singhtax.com

E.A.

Open 7 Days
Weekends/Evenings
(Year Round Service)
Reasonable Rates
Call for Appointment



ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੀ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਪਰਦੇਸ਼ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੀ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਪਰਦੇਸ਼ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੀ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਪਰਦੇਸ਼ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੀ 20ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਆਪ, ਅਕਾਲੀ ਦਲ, ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਰਹੇ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ 'ਪੇਂਡੂ ਦੰਗਲ' ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। 17 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਐਲਾਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਆਪ' ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ 218 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 62, ਅਕਾਲੀਆਂ ਨੇ 46 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਬੀਐਸਪੀ ਨੇ 3 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਭਾਜਪਾ ਨੇ 7 ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ 10 ਜ਼ੋਨਾਂ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 13 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕੁੱਲ 17 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 'ਆਪ' ਨੇ ਜਿੱਤੇ ਜਦਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਖਾਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰੀਦਕੋਟ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਵੱਧ ਉਮੀਦਵਾਰ ਜਿੱਤੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਅਤੇ ਕੋਟਕਪੂਰਾ ਗੋਲੀਕਾਂਡ ਦੀਆਂ ਚਰਚਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਸੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ। ਫਰੀਦਕੋਟ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ 10 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਜਿੱਤੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ। ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ 10 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 6 ਜ਼ੋਨ ਜਿੱਤੇ। ਬਾਕੀ 4 ਜ਼ੋਨਾਂ ਉੱਤੇ 'ਆਪ' ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ। ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਦੇ 14 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ 6 ਉਮੀਦਵਾਰ ਜਿੱਤੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਦੇ ਐਲਾਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ 'ਆਪ' ਨੇ 1531 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 612, ਅਕਾਲੀਆਂ ਨੇ 445 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਬੀਜੇਪੀ ਨੇ 73 ਜ਼ੋਨਾਂ, ਬੀਐਸਪੀ ਨੇ 28 ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ 144 ਜ਼ੋਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ 346 ਜ਼ੋਨਾਂ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਦੇ 2838 ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਾਸਤੇ 14 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਪਈਆਂ ਸਨ। ਸਾਲ 2027 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਂਡੂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ ਕੀ ਹਨ
ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ 73ਵੀਂ ਸੋਧ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਸਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰੀ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ, ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੰਚਾਇਤ ਸਮਿਤੀ ਖੁਦ ਇੱਕ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਡੀ /ਬੀਡੀਪੀ ਦਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜਕਾਰੀ

ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਿਕਾਸ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਹੜੇ ਪੈਸੇ ਕਿੱਥੇ ਲਾਉਣੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ 346 ਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਦੇ 2838 ਜ਼ੋਨ ਹਨ।



ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ੋਨਾਂ/ਹਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਚੋਣ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਵੋਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਪੇਪਰ ਰਾਹੀਂ ਵੋਟਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਲਾਕ ਕੋਈ ਪਿੰਡ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਦੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਏ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੇਅਰਮੈਨ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਬਲਾਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚੇਅਰਮੈਨ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2027 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਖ਼ਾਲਿਦ ਮੁਹੰਮਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੇ ਸਾਲ 2027 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਸੀ। "ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਕੱਲੇ ਵੋਟਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ

ਜ਼ਰੀਏ ਆਗਾਮੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।"

ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ
ਰਾਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪੱਲੜਾ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਆਪ' ਇਹ ਰਿਵਾਇਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ ਹੈ।" "ਕਾਂਗਰਸ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਿਵਾਇਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਪਸਾਰੇ ਹਨ। ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਵੀ ਪੇਂਡੂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖਿਆ ਹੈ।"

ਸੱਤਾ ਧਿਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਨਮੋਸ਼ੀ ਝੱਲਣੀ ਪਈ
ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਈ ਦਿੱਗਜ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਨਮੋਸ਼ੀ ਵੀ ਝੱਲਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ 'ਆਪ' ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਦੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਜਗਦੇਵ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਪੱਛੜ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਵੋਟਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। 'ਆਪ' ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸਪੀਕਰ ਕੁਲਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧਵਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਸੰਧਵਾ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵੋਟਾਂ ਮਿਲੀਆਂ। ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਮੀਤ ਹੋਅਰ ਦੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਕੁਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਧਿਰ ਪੱਛੜ ਗਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਵਾਨੀਗੜ੍ਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਭਰਾਜ ਦੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਭਰਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ 'ਆਪ' ਹਾਰ ਗਈ।

'ਕਾਂਗਰਸ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ'
ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ ਵਤਿੰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਸੰਮਤੀ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਇਆ ਕਿ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਕੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਈਜੈਕ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਸੂਬਾ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸਲ ਲੜਾਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੜੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ 'ਆਪ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕ ਸੂਬੇ 'ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 43 ਕੁੜੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਲਾਪਤਾ

ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਗਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੱਚੇ-ਪੱਕੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੇ ਸਨਤ ਮਿਸ਼ਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੱਭਿਆ.. ਜਿਸ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਉਥੇ ਗਏ.. ਪਰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਲਾਪਤਾ ਹੋਇਆ 13 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਥਕਾਵਟ ਹੈ, ਭੈਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਹੋਏ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਨਾਟਾ ਪਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਨਤ ਦੀ ਭੈਣ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਮਿਸ਼ਰਾ ਸਾਲ 2012 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਤ ਘਰੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਮੇ ਦੇ ਘਰ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਨਿਕਲੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੀਬ ਸਾਢੇ ਅੱਠ ਵਜੇ ਸਨ ਪਰ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਉਸ ਦਿਨ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ। ਮਿਸ਼ਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਵੇਗੀ। ਮਾਂ ਉਰਮਿਲਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਹਿੰਮਤ ਜੁਟਾ ਕੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਧੀ ਨੂੰ ਗੁਆਚਿਆ 13 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕੀ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਰੋਂਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ? ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸੰਘਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬੁਰਕੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ, ਚਾਹੇ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਵੇ।"

ਅਸਲ 'ਚ ਕੁਮੋਦਿਨੀ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਘਰੋਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋਈਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਤਾਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ

ਹੈ, ਪਰ ਜਵਾਬ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2019 ਤੋਂ 2021 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕੱਲੇ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੇ



ਕਰੀਬ ਦੋ ਲੱਖ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਤਾਜਵਰੀ 2024 ਤੋਂ ਜੂਨ 2025 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 23,129 ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਯਾਨੀ ਹਰ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 43 ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਾਪਤਾ ਹੋਈਆਂ। ਇਹੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੂਬੇ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਖਾ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਏਡੀਜੀ ਅਨਿਲ

ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ, "ਸਾਲ 2013 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਅਗਵਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਐਫਆਈਆਰ

ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲਗਭਗ 42 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇਰ ਕੁੜੀਆਂ ਘਰ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰੀਬ 15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 19 ਤੋਂ 20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨਾਲ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਰਗੇ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਲਈ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਹੈ

ਕਿ ਉਹ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਿੰਮ ' ਪਰੇਸ਼ਨ ਮੁਸਕਾਨ' ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਏਡੀਜੀ ਅਨਿਲ ਕੁਮਾਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਪੈਂਡਿੰਗ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹਿਨਾਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ 2013 ਵਿੱਚ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ 2015 ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ' ਪਰੇਸ਼ਨ ਮੁਸਕਾਨ' ਪਹਿਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹਰ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਏਡੀਜੀ ਅਨਿਲ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਦੇਖੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਵੇਰਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਾਂ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀ, ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਵ ਤਸਕਰੀ ਜਾਂ ਅਗਵਾ ਵਰਗੇ ਅਪਰਾਧ ਜੁੜੇ ਹੋਣ।" ਪੁਲਿਸ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਐਫਆਈਆਰ ਹੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਸਥਾਨਕ ਥਾਣੇ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਨਤ ਮਿਸ਼ਰਾ ਦੀ ਭੈਣ ਸਾਲ 2012 ਵਿੱਚ ਲਾਪਤਾ ਹੋਈ ਸੀ, ਯਾਨੀ ਕਿ 2013 ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਨਤ ਮਿਸ਼ਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮਹਿਲਾ ਪੁਲਿਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਈ (ਬਾਕੀ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ)



ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ 'ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ' ਦਾ ਸੰਕੇਤ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਿਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੀ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਸੋਜਸ਼- ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਪੰਜਿਆਂ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜਸ਼ ਹਾਰਟ ਫੇਲੀਅਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਤਾਂ 'ਚ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਰਲ ਰਿਸ ਕੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੋਜ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਰੰਗ- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਕਿਨ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਰੰਗ ਦਾ ਦਿੱਸਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਠੀਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਤਾਂ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਵਧਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੀਲੇ-ਸੰਤਰੀ, ਮੋਮ ਵਰਗੇ ਉਭਾਰ (ਗੰਢਾਂ)- ਪਲਕਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਤੇ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਰਮ, ਪੀਲੇ-ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਉਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੈੱਬੋਮਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਿਪਿਡ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੰਢਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਂ-ਐਲੀਗਲਾਈਸਰਾਇਡਜ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰ (ਰਿਸਕ ਅਚਟੋਰ) ਹੈ।

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੀਲਾ ਜਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੈਟਰਨ- ਸਕਿਨ 'ਤੇ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਜਾਲੀਦਾਰ, ਨੀਲਾ-ਬੈਂਗਣੀ ਪੈਟਰਨ ਅਕਸਰ ਠੰਢ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਰੀਫੇਰਲ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਰਟਰੀਆਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੇ ਮੋਮ ਵਰਗੇ ਦਾਣੇ- ਅਚਾਨਕ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੇ, ਅਕਸਰ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੇ, ਲਾਲ-ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਉਭਾਰ ਖੂਨ 'ਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਾਈਸਰਾਇਡਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅਕਸਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਾਈਸਰਾਇਡਜ਼ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ

ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ) ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਰਾਜਧਾਨੀ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿ ' ਧੂੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ ਨੇ ਘੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਜਲਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਾਅ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਲੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣਗੇ, ਸਗੋਂ ਇਮਿਊਨਿਟੀ (ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆ ਜਾਣੀਏ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਾਅ।



1. ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਮਕ ਦੇ ਗਰਾਰੇ- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੋਂਬਾਈ ਚਮਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ। ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਗਲੇ ਦੀ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਕੌਂਬੋ- ਸ਼ਹਿਦ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਹੈ ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਐਂਟੀ-

ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਅਦਰਕ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣਾ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

4. ਤੁਲਸੀ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਕਾੜਾ- 10-12 ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, 5-6 ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਚ ਮੁਲੱਠੀ ਨੂੰ ਦੋ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ । ਤੁਲਸੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਬਲਗਮ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲੱਠੀ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾੜਾ ਰਾਮਬਾਣ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਭਾਫ਼ ਲੈਣਾ- ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਲ , ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਕੇ ਭਾਫ਼ ਲ । ਸਿਰ 'ਤੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖ ਕੇ 5-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਫਸੇ ਕਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ
ਦਿਨ ਭਰ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀ ਤਾਂ ਜੋ ਗਲੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਨਰਮ ਰਹੇ।
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾ ।
ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰਾ, ਆਂਵਲਾ ਆਦਿ ਖਾ ।
ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

700 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਵਿਕਦੇ ਇਹ 'ਕਾਲਾ ਫਲ'

ਸੋਧ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹੈਲਦੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੋਧ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੋਧ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਅਜਿਹੀ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਲਗਪਗ ਕਾਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਪੜ੍ਹਿਆ—ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੋਧ। ਇਹ ਸੋਧ ਦੀ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ 'ਬਲੈਕ ਡਾਇਮੰਡ' ਸੋਧ ਆਮ ਸੋਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਆ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਖਾਸ ਹੈ।

ਬਲੈਕ ਡਾਇਮੰਡ ਸੋਧ 'ਹੁਆਨੀਊ' ਕਿਸਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸੋਧ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਨਿੰਗਚੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 3,500 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਯੂਵੀ ਕਿਰਨਾਂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ



ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੀ ਉੱ-ਪਰਲੀ ਪਰਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਜਾਮਣੀ-ਕਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅੰ-ਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਰਸੀਲਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲਗਪਗ 500 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 700 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਪੀਸ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਸੋਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰੰਗ 'ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ' ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੋਧ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦੀ ਨਾ ਕਰੋ ਗਲਤੀ

ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ "ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾ , ਸਿਹਤ ਬਣਾ ।" ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੇ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 'ਜ਼ਹਿਰ' ਵਰਗਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਡਿੱਪਲ ਜਾਂਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਟੌਕਸਿਨ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਪਕਾਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ 5 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਰਬੀ ਦੇ ਪੱਤੇ- ਅਰਬੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ ਟੋਪਵਰਮ ਦੇ ਅੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਧੁਆਈ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ। ਇਸ ਲਈ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾ ।

ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕੋਲ- ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਕੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਜੀਵੀ (Parasites) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਪਵਰਮ ਲੁਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਆਕਸਾਲੇਟ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾ । ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਜੀਵੀ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੱਤਾਗੋਭੀ- ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਬਰਗਰ ਵਿੱਚ ਕੱਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀਆਂ ਖੁਰਦਰੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੋਪਵਰਮ ਦੇ ਅੰਡੇ ਲੁਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਅੰਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਬਲੈਕਆਊਟ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਕਾ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਅਕਸਰ

ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਟਾ ਦਿ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ।

ਬੈਂਗਣ- ਬੈਂਗਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਜੀਵੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ



ਹਨ। ਬੈਂਗਣ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

* ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
* ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
* ਆਪਣੇ ਗੱਟ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

TASTE OF INDIA

specialist- Gurh Dee Barfee, Gurh Diyaan Jalebian

32 ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ
ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ
ਵਧੀਆ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ

ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਦਿੱਖ
ਦੇ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ
ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ

lunch buffet everyday
fresh jalebian every day

ਗੁੜ ਦੀ ਬਰਫੀ, ਫਿੱਕਾ ਕਲਾਕੰਦ
ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਜਲੇਬੀਆਂ, ਇਮਰਤੀ



DEVINDER SINGH PABLA (OWNER)
510-791-1316

ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਲਈ ਕੇਟਰਿੰਗ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਪ੍ਰਬੰਧ

5144 MOWRY AVE (ON FARWELL DR)
FREMONT, CA 94538
510-773-8810



Gurpiar Sidhu

Home Buying &
Selling System

209-598-7776



Lic. 01815083

ਵਾਜਬ ਕੀਮਤ ਤੇ ਘਰ/ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ
ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ
ਮਾਰਟਗੇਜ ਲਈ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਰਟਗੇਜ,
ਬੀਮਾ, ਸੋਲਰ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ,
ਨੋਟਰੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



Office- 2030 E. Louise Ave. Lathrop, CA 95330



GLOBAL ADVISORS, LLC.

168 S. Hillview Drive, Milpitas, CA 95035
contact@globaladvisors.llc www.globaladvisors.llc

Phone: 408-613-3876 / 408-600-9471

Legal Documentation Services:

Family Law, Estate Planning,
Small Claims/ Civil Law,
Unlawful Detainer, POA, Social
Security Disability.

'Sara'- Saraswatee
Consultant



Income Tax Preparation: Strategic individual and business tax filings, tax planning, IRS audit, sales & use tax, and new company formation.

Financial Accounting & Management: Strategic accounting & reporting services, which are scalable, tactical, and team-driven.

Immigration Consulting: Citizenship; Green Card; Investor EB5 Visa; Business/ Tourist Visa; Student Visa; Religious Visa; OCI, Passport & Others

Live-Scan and Notary

GLOBAL ADVISORS, LLC

contact@globaladvisors.llc 408-613-3876 / 408-600-9471

21century Inderjit Singh

BROKER-REAL ESTATE



- (1) ਘਰ/ਬਿਜਨਸ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- (2) ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਰਟਗੇਜ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- (3) ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਰੇਟ 'ਤੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਲੋਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Office : 425-775-8525

Cell : 425-425-4055

Fax : 425-670-3500



email: inderjit.singh@centuary21.com

19020 33rd Ave West, Suite 300, Lynnwood, WA 98036



CALIFORNIA
IMMIGRATION SERVICES INC.
Your Registered & Bonded 'Immigration-Consultants'



ROSY (Kanwal) KAUR
Immigration Consultant

408-422-8585

510-573-3666

website:- www.caials.com email:- rosy@caials.com

- FAMILY IMMIGRATION
- GREEN CARD PETITION
- CITIZENSHIP
- BUSINESS / VISITOR VISA
- OCI CARD / INDIAN PASSPORT / INDIA VISA
- STUDENT VISA
- RELIGIOUS VISA
- DIVORCE
- VARIOUS IMMIGRATION SERVICES
- U.K. VISA
- CANADA VISA & P.R.
- INDIAN PASSPORT
- POWER OF ATTORNEY

- ਫੈਮਲੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ
- ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਪਟੀਸ਼ਨ
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ
- ਬਿਜਨੈਸ ਵੀਜ਼ਾ / ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ
- ਓ.ਸੀ.ਆਈ. ਕਾਰਡ / ਇੰਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ / ਇੰਡੀਆ ਵੀਜ਼ਾ
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ
- ਰਲੀਜੀਅਸ ਵੀਜ਼ਾ
- ਡਿਵੋਰਸ
- ਕਈ ਹੋਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਯੂ. ਕੇ. ਵੀਜ਼ਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੀ. ਆਰ.
- ਇੰਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ

Fremont Office: 2450 Peralta blvd unit 107 Fremont, CA 94536

Tracy Office: 1660 W Linnee Rd. Unit J 25, Tracy CA, 95377



Moon Indian Cuisine
510-780-9233



ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜ਼ ਦੀਆਂ ਜਲੇਬੀਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ Buffet ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਤੋਂ ਖਾਣਾ ਪੈਕ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਕੇਟਰਿੰਗ ਵੇਲੇ ਤੰਦੂਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ

ਮੱਛੀ ਦੇ ਪਕੌੜੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ, ਲੱਡੂ, ਜਲੇਬੀ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ ਤੇ
ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਮੌਕੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨਿਆਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

100-1000 ਬੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੇਟਰਿੰਗ ਲਈ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਛੋਟ
ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੁੱਕ

Over 30 Years Experience in Restaurant & Catering Business

ਮੂਨ ਇੰਡੀਅਨ ਕੁਜ਼ੀਨ (ਹੇਵਰਡ)

600 West Harder Rd. Hayward, CA 94544

Contact: (Paul) 510-978-7170

www.moonindiancuisine.net

Ranjit Kandola

Broker (MAC Real Estate Services)

**CHECK DAILY MORTGAGE
RATES @**

WWW.DesiMortgageBroker.com

**HIRING & TRAINING: MORTGAGE LOAN
ORIGINATORS**



(916) 917-2393 Mobile
(916) 516-1116 Office



Broker@DesiMortgageBroker.com



5701 Lonetree Blvd, Suite 126 H
Rocklin CA 95765



Mortgage
Brokerage
Since 2003



Company NMLS 1133016 DRE 01800662 NMLS 347022