

ਪੰਜਾਬੀ ਦੁਨੀਆ

PUNJABI DUNIYA

Since April 2005

Editor : Sharanjit Singh Thind

Weekly

Vol. 18 Issue 20

Friday September 1 to 7 September, 2023

Published Weekly from New York

www.PUNJABIDUNIYA.com

Thinking of Buying/Selling ?

WINZONE REALTY INC.

Baldev Singh

Associate Broker/Motivator Public

146-20 34 av. Flushing NY 11354

Call : 917-224-7395

Email : jasonbaldev@yahoo.com

ਜੇ ਮੈਂ ਸੱਤਾ ਚ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਹੋਰ ਟੈਕਸ ਲਗਾਵਾਂਗਾ ਟਰੰਪ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਧਮਕੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਮਰੀਕੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਾਰਲੇ-ਡੇਵਿਡਸਨ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਉੱਚ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ 2024 ਦੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਸਪਰ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਣਗੇ।

ਟਰੰਪ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਰਿਫ ਕਿੰਗ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਟਰੰਪ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਟਰਿਫ ਕਿੰਗ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮਈ 2019 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਸਿਸਟਮ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ (ਜੀਐਸਪੀ) ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ ਤੇ ਟਰੰਪ ਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਮਲਾ

77 ਸਾਲਾ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ- ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕਸਾਰ ਟੈਕਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟਰਿਫ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹਾਰਲੇ-ਡੇਵਿਡਸਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਕਹਿ



ਰਿਹਾ ਸੀ, ਭਾਰਤ ਵਰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ? ਓ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ। ਕਿਉਂ? ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, 150 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ 200 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਟੈਰਿਫ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਰਤੀ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਵੇਚ ਸਕਣ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਈਕ, ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਕਸ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਰਿਫ ਦੇ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਲੇ

ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਕਾਰਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਟਰਿਫ ਇੰਨੇ ਉੱਚੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਪਲਾਂਟ ਬਣਾਈਏ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟੈਰਿਫ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਡਾ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਉਤਰਿਆ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਬਾਜ਼ੀਲ ਟਰਿਫ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦੇਸ਼ ਇਕ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਚ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰਿਫ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਚ ਬਾਜ਼ੀਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਨਾਮਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੈਨੇਟਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਮੁੰਡਾ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਸਾਡੇ ਤੋਂ 200 ਫੀਸਦੀ ਡਿਊਟੀ ਵਸੂਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਸੂਲ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦੀ ਡਿਊਟੀ ਵਸੂਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ, ਇਹ ਮੁਢਲੇ ਵਪਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ। 25, 10, ਕੁਝ ਵੀ? ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ? ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਸਾਬਕਾ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੋ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਵਾਂਗੇ।

G-20 ਸੰਮੇਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਟਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਖਾਲਿਸਤਾਨੀ ਨਾਅਰੇ

ਸਰੀ: ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ 'ਚ G-20 ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ 9 ਅਤੇ 10 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਮੇਲਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ 'ਚ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਟਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਖਾਲਿਸਤਾਨੀ ਨਾਅਰੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਅਰਿਆਂ 'ਚ ਦਿੱਲੀ ਬਣੇਗਾ ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ



ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਦਿੱਲੀ 'ਚ ਹੜਕੋਪ ਮਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਪੁਲੀਸ ਇਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੁਫੀਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਖਾਲਿਸਤਾਨੀ

ਨਾਅਰਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ G-20 ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਸ ਫ਼ੌਰ ਜਸਟਿਸ (SFJ) ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਮੈਟਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਡਰੇਜ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਿੱਥੇ ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਸਮਰਥਕ ਨਾਅਰੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਰਕਰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਕਈ ਮੈਟਰੋ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਵਾਜੀ ਪਾਰਕ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਗ ਤਕ ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਸਮਰਥਕ ਨਾਅਰੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਨਚ 9 ਅਤੇ 10 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ 'ਚ ਯੋਗਪੀ ਸੰਘ ਅਤੇ ਬੁਲਾਏ ਗਏ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ 14 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਸਮੇਤ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ 'ਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਐਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਐੱਕਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, “ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਜਲਸਾ 'ਚ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਲਈ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਿਰਪਾਨ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ।” ਹੇਮਕੁੰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ NGO ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਰਤੀਰਥ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ 'ਚ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਐੱਕਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, “ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਜਲਸਾ 'ਚ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਮੌਜੂਦ ਲਈ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਦਾਖਲਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ 21ਵੀਂ ਸਦੀ 'ਚ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਹੋਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।” ਵੀਡੀਓ 'ਚ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਨੂੰ ਜਲਸਾ ਦੇ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, “ਆਪਨੇ ਭੇਦਭਾਵ ਕੀਆ ਹੈ, ਤੁਭੀ ਯੇ ਵੀਡੀਓ ਬਨਾ ਰਹਾ ਹੈ ... ਕਿਰਪਾਨ ਹੈ, ਤਲਵਾਰ ਨਹੀਂ।” ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਨੇ ਟਵਿਟਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ, “ਕ੍ਰਿਪਾਨ ਪਹਿਨਣ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਖ਼ਬਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ 'ਚ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



Business Loans made easy
Call the expert
646 897 3016 Ask for Jon Meyer



ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕੁਆਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਧੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕੀਤਾ ਕਤਲ, ਫਿਰ ਨਦੀ 'ਚ ਸੁੱਟੀ ਲਾਸ਼

ਮੁਜ਼ੱਫ਼ਰਨਗਰ : ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਤਲ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਜ਼ੱਫ਼ਰਨਗਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸ਼ਾਹਪੁਰ ਥਾਣਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਧੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਨਦੀ 'ਚ ਸੁੱਟਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਮੁਲਜ਼ਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਹਪੁਰ ਥਾਣਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਗੋਇਲਾ ਪਿੰਡ 'ਚ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਜੇਂਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕੁਸੁਮ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਧੀ (19) ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ 'ਚ ਲਾਸ਼ ਨਦੀ 'ਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪੁਲੀਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸੰਜੀਵ ਸੁਮਨ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਿਜੇਂਦਰ ਅਤੇ ਕੁਸੁਮ ਖ਼ਿਲਾਫ਼



ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਰਾਹੁਲ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ 'ਚੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਬਰਾਮਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਅਗਾ ਅਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਰਾਹੁਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇਲ੍ਹ 'ਚ ਬੰਦ ਹੈ। ਅਗਵਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਗਵਾਹੀ ਲਈ ਅਦਾਲਤ 'ਚ 26 ਅਗਸਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੈਅ ਸੀ। ਪੁਲੀਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸਮਰਥਨ 'ਚ ਆਪਣੇ ਬਿਆਨ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਰਾਹੁਲ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।


ਹਿਮਾਚਲ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ; ਮਸੀਹਾ ਬਣੇ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਜਵਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਰੈਸਕਿਊ




ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੋਹਲੇਧਾਰ ਮੀਂਹ, ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਅਤੇ ਬੱਦਲ ਛੱਟਣ ਕਾਰਨ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਭਾਰੀ ਤਬਾਹੀ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੀਂਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਸੀਹਾ ਬਣੇ। ਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੌਲੀਕੋਪਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਪ ਧੀ ਪਹੁੰਚਾਈ।

ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮੰਡੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਦੁਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਹੌਲੀਕੋਪਟਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਪ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ। ਮੰਡੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਦੁਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਹੌਲੀਕੋਪਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਲ ਨੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੰਡੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸ਼ੇਰਨੂ ਗੋਨੀ ਅਤੇ ਬੋਲਾਨਾਲਾ ਪਿੰਡਾਂ 'ਚ ਬੱਦਲ ਛੱਟਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਫਸੇ 51 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ। ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਵਲੋਂ 24 ਤੋਂ 26 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਰੈਸਕਿਊ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ।

ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਹੌਲੀਕੋਪਟਰਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ 4 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੀ. ਜੀ. ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਏਅਰਲਿਫਟ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੰਡੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ 2 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀ. ਜੀ. ਆਈ. ਏਅਰਲਿਫਟ ਕੀਤਾ। ਓਧਰ ਮੰਡੀ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁੱਖ ਮੱਤਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸੁੱਖੂ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੋਹਲੇਧਾਰ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹਿਮਾਚਲ 'ਚ ਕਈ ਸੜਕਾਂ ਬਲਾਕ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਚੱਲੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਸੀਹਾ ਬਣੀ।



STI CONSULTANTS
COMMERCIAL FINANCE



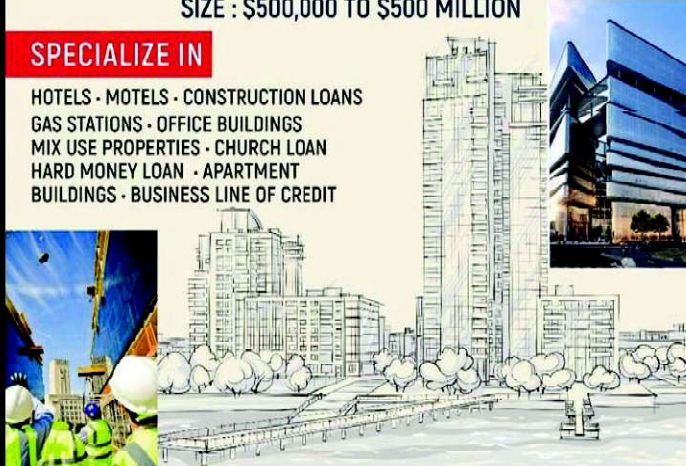
RAVI CHOPRA
CEO STI Consultants
Office: 718-886-8517
CELL: 917-705-7708
ravi@sticonsultants.com

COMMERCIAL MORTGAGE FINANCING

SIZE : \$500,000 TO \$500 MILLION

SPECIALIZE IN

HOTELS - MOTELS - CONSTRUCTION LOANS
GAS STATIONS - OFFICE BUILDINGS
MIX USE PROPERTIES - CHURCH LOAN
HARD MONEY LOAN - APARTMENT BUILDINGS - BUSINESS LINE OF CREDIT



All Kinds of Commercial Financing All Over USA

OFFICES:

43-39 2nd Floor Main Street, Flushing, NY, 11355
508 HUMBOLDT STREET, BROOKLYN NY 11222 NEW JERSEY - CHICAGO

WE THANK OUR CUSTOMERS FOR THEIR TRUST & LOYALTY

28 YEARS OF EXCELLENT CUSTOMER SERVICE



INDO US EXPRESS, INC
HICKSVILLE, NEW YORK

WORLDWIDE COURIER FREIGHT-FORWARDER
DOMESTIC & LOCAL DELIVERY

CALL US AT: 212-447-5720 or FAX 516-932-3750

ALTERNATE NUMBER: 347-538-7041
OR EMAIL US: INDOUSEXPRESS@GMAIL.COM
www.indousexpress.com

GREAT SERVICE, 7 DAYS A WEEK, 365 DAYS A YEAR!

AUTHORIZED AGENT FOR:
UPS - FedEx - DHL - USPS - Amazon

CALL ABOUT OUR SPECIAL RATES
TO & FROM INDIA/WORLDWIDE

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਇਹ ਕਦਮ



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ : ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦਰਸ਼ਨ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ, ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਦਿਆਂ 13 ਗਾਈਡ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਾਈਡ ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਆਏ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੰਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ (ਐਮ. ਏ.)

ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਚੱਲ ਕੇ ਪਰਿਕਰਮਾ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਗਾਈਡ ਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਮੁਫਤ ਲਿਟਰੇਚਰ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਰਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਅਤੇ ਘੰਟਾ ਘਰ ਬਾਗੀ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਾਟੋਦਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਆਏ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਦੀ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਸੋਚ ਸਦਕਾ ਹੀ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ, ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। 13 ਗਾਈਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ 6 ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ੋਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਿੱਥ ਨੂੰ ਵੀ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮੁਸੇਵਾਲਾ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਕੁੜਤੇ 'ਤੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਲਿਖਾਈ ਤਰੀਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਰੀ

ਮਾਨਸਾ: ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਸਿੱਧੂ ਮੂਸੇਵਾਲਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਲੜਾਈ ਲੜਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ 'ਚ



ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਦੇ ਕਾਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੁੜਤੇ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਰੀ ਲਿਖੀ ਹੈ - ਸਿੱਧੂ ਮੂਸੇਵਾਲਾ ਤੂੰ ਮਸਹੂਰ ਹੋਇਆ ਤਾ ਹੀ ਅੱਜ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਇਆ, ਲੱਖਾ ਲੱਖਾਂ ਦੇ ਦੇਣਾ ਕਸੂਰ ਹੋਇਆ।

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਮੂਸੇਵਾਲਾ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਅਦਾਲਤ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਮੈਨੂੰ ਨੂੰ ਯਕੀਨਨ ਨਿਆਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ 'ਚ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਸਿੱਧੂ ਮੂਸੇਵਾਲਾ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਕੱਠੀ 'ਚ ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਿੱਧੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੇਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੇਕਾਂ

ਇੱਕ ਹੀ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਵਿਧਾਇਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਬਕਾ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਗੈਂਗਸਟਰ ਪੁਲੀਸ ਹਿਰਾਸਤ 'ਚ ਕਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ੇਰਾਮ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲਕੌਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੂਸੇਵਾਲਾ ਦੇ ਕਤਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ।

Panache Entertainment
In Association with IFC
Presents

Miss/Mrs/Teen/Pre-Teen India-NewYork 2023

REGISTRATION IS OPEN NOW
SEPTEMBER 24-2023 DOOR OPEN AT 5:30 PM
Venue: Antuns 244 West Old Country Rd Hicksville NY 11801

For Participation & Sponsorships Contact Us :
Nishi Bahl 917-992-0076 | Neeru Bhambri 516-244-8350
Shilpa Jhurani 631-356-3655 | Poonam Lekhi 631-697-9184
Anju Sharma (516) 582-5888.

"Don't Wait To Buy Real Estate Buy Real Estate And Wait"

Available Now

West Hempstead New Construction | Land Upstate New York | Richmond Hill Single Family

Richmond Hill Multi family | Richmond Hill Mix Use

Amaninder Singh Thind (Max)
Licensed Real Estate Salesperson
Phone: (516) 474 7573
Tel: (516) 656-1100

ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਖਿੱਚੀ ਤਿਆਰੀ, ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਦੌਰ ਹੋਇਆ ਸ਼ੁਰੂ



ਜਲੰਧਰ : ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਣਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਕੋਈ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 'ਚ ਪਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਜਨ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਗਵਾਲੀਅਰ-ਚੰਬਲ, ਇੰਦੌਰ, ਜੰਬਲਪੁਰ, ਉਜੇਨ ਅਤੇ ਵਿੰਧਿਆ-ਬੁੰਦੇਲਖੰਡ 4 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਭੋਪਾਲ 'ਚ ਮੋਦੀ ਦੀ ਰੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ

ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਪਾਰਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਵਾਈ ਮਾਧੋਪੁਰ, ਜੈਸਲਮੇਰ, ਹਨੂਮਾਨਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਡੂੰਗਰਪੁਰ ਤੋਂ ਕਰੇਗੀ। ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੇ. ਪੀ. ਨੱਢਾ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਯਾਤਰਾ 2 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸਵਾਈ ਮਾਧੋਪੁਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵਸੁੰਧਰਾ ਰਾਜੇ ਸਿੰਧੀਆ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੀ।

ਦੂਜੀ ਯਾਤਰਾ 3 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਡੂੰਗਰਪੁਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਵਿਖਾ ਕੇ ਰਵਾਨਾ ਕਰਨਗੇ। ਤੀਜੀ ਯਾਤਰਾ 4 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਜੈਸਲਮੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜਨਾਥ ਸਿੰਘ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਵਿਖਾ ਕੇ ਰਵਾਨਾ ਕਰਨਗੇ। ਚੌਥੀ ਯਾਤਰਾ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਹਨੂਮਾਨਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ ਨਿਤਿਨ ਗਡਕਰੀ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਵਿਖਾ ਕੇ ਰਵਾਨਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 25 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਜੈਪੁਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪਾਰਟੀ ਭੋਪਾਲ ਵਾਂਗ 25 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਜੈਪੁਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੈਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਸਮਾਪਤੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ, ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ. ਡੀ. ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਜਯੋਤੀਰਾਜਦਿੱਤਿਆ ਸਿੰਧੀਆ, ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇਮਰ, ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਪਟੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ 5 ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ 25 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਭੋਪਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਪਾਰਟੀ ਨੇ 25 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਭੋਪਾਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਰੈਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਇਸ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ, ਇਸ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਰਾਜਸਥਾਨ 'ਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਯਾਤਰਾ ਤਹਿਤ 2 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜਸਥਾਨ 'ਚ ਜਿੱਥੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ 'ਚ ਹੈ, ਉਥੇ ਪਾਰਟੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਯਾਤਰਾ ਤਹਿਤ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ

ਪਤੀ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਨੇ ਉਜਾੜੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਬੇਰਹਿਮ ਮੌਤ



ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ: ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨੇ ਦਰਮਿਆਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਾਰ-ਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ। ਰਿਸ਼ਤੇਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਬਟਾਲਾ ਪੁਲੀਸ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਕਸਬਾ ਧਿਆਨਪੁਰ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਰਮਾ ਦਾ ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਔਰਤ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਵਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰਤ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਥਾਣੇ ਦੀ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਫਿਲਹਾਲ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਮ੍ਰਿਤਕਾ ਰਮਾ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਘਰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਅਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਸੀ। ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨਾਲ

ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪੈਂਦੀ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਝਗੜੇ ਨੇ ਖੂਨੀ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੁਦ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫ਼ਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰ ਸਵਾਤੀ ਨੇ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਪਤੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਵਾਰ ਕਾਰਨ ਪਤਨੀ ਰਮਾ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਲਾਸ਼ ਰਮਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਅਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਘਰ ਇਕੱਲੇ ਸੀ ਤੇ ਪੁੱਸਟ ਮਾਰਟਮ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

WHITESTONE
Real Estate
Serving Community Since 2003

WE SPECIALIZE
IN OFF MARKET,
INCOME PRODUCING &
INVESTMENT PROPERTIES

WE HELP YOU BUY BANK FORECLOSURES, SHORT SALES, AUCTIONS

SHARANJIT THIND SINGH
REAL ESTATE BROKER
PHONE :646 875 8495
Email : whitestone1979@gmail.com

Honesty * Integerty * Experience * Knowledge

The ONLY temple in the world outside India
dedicated to Shri Shani Maharaj

Shri SHANI DEV Mandir, New York
Sarvamangala Shri SANEESWARA Temple, New York

Regular Poojas and Homas* are conducted on daily basis:*
Special Poojas:
 + Sri Saneeswara homam
 + Sri Saneeswara - parikara pooja
 + Sri Saneeswara harati
 + Sri Navagraha Homa
 + Poornima: vrata Pooja
 + Pradosham Pooja
 + Sri Sankatahara chaturthi Pooja
 + Sri Sayanarayana Vraha
 + Birthdays / Weddings / Upanayanam & More.....

1616 Hillside Avenue, Temple Suite
New Hyde Park NY 11040
Ph: 718 740 9400 / 516 358 9400
Email: temple.navagraha@gmail.com
Temple Hours: 8.00 am to 9.00 pm

The Temple entrance is in the western side parking lot behind Hot Breads & Maharajas in New Hyde Park NY

Functions of the space:
Temple / Community Events / Senior Social Day Care Center / Art & Music School / Library / Spiritual Lounge / Gift Shop

www.NavagrahaUSA.com

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ



ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਜਨਮ ਰਾਇ ਭੋਇ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ ਵਿਖੇ 1459 ਈ. ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਬਾਦਰਾ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਲੱਖੋ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ। ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਮਰ ਗਏ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਮਰਦਾਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਲੱਖੋ ਨੇ ਪੂਰੀ ਬੇ-ਦਿਲੀ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ 'ਮਰ ਜਾਣਾ' ਭਾਵ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ। ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਦਾਨਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਰਬਾਬ ਦੀ ਮਧੁਰ ਆਵਾਜ਼ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਪਈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ 'ਦਾਨਾ' ਦੱਸਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮਰਦਾਨਾ ਕਿਹਾ। ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਬਹਾਦਰ ਜਾਂ ਨਾ ਮਰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਵਧੀਆ ਰਬਾਬ ਵਜਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਜੀ ਰਾਇ ਬੁਲਾਰ ਦੇ ਦਸਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਟਵਾਰੀ ਸਨ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਾਦਰਾ ਦਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਘਰੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮਰਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਸਦੇ ਟੱਬਰ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਕੇ ਜਦੋਂ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਪ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਮੇਲ ਲਗਭਗ ਸੰਨ 1480 ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਉਮਰ 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਉਮਰ 21 ਸਾਲ ਸੀ। ਦੋਵੇਂ ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬੱਝੇ ਗਏ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੋਲੀ ਦਾਮਨ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਦੋਵੇਂ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਰਾਗ ਸੀ। ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜਦ ਵੀ ਬੋਲਦੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਮਰਦਾਨਿਆ ਰਬਾਬ ਵਜਾਇ ਬਾਣੀ ਆਈ ਏ। ਇਕ ਮੁਰਸ਼ਦ ਤੇ ਦੂਜਾ ਮੁਰੀਦ।

ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਿਥੇ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੇ ਮੇਲ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਾਕਿਆ ਵਿਚ ਬੋਝਾ ਅੰਤਰ ਵੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਵਾਕਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ

ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਤੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਕੋਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਲਾ, ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਤੇਰੀ ਅੱਲਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅਜੇ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸਨ ਤੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਮੁੜੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਇਹ ਬੋਲ ਪਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬਚਨ ਕੀਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਅੱਲਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਸਰਾ ਵੀ ਅੱਲਾ 'ਤੇ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਅੱਲਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਅਤੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਪੁੱਤਰ ਸਾਨੂੰ ਦੇ ਛੱਡ। ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਾਖੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਭਗਤ ਮਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਮਰਦਾਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਰ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਲਾੱਗਾ ਰਬਾਬ ਵਜਾਉਣ। ਉਹ ਰਬਾਬ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਲੋਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਾਰ ਗਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਉਸ ਰਬਾਬੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਤੂੰ ਰਬਾਬ ਬੜੀ ਸੁਹਣੀ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈਂ, ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? ਰਬਾਬੀ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਮਰਦਾਨਾ ਹੈ, ਸੁਬਹਾਨ ਤੇਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ। ਰੱਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਦੇਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਰਾਗ ਦੀ ਕਦਰ ਪਾਈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੇਹੇ ਕਦਰਦਾਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਖਿਆ, ਮਰਦਾਨਿਆ ਤੇਰੀ ਰਬਾਬ ਸੁਣ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਬੁਝੀ ਸੂਝ ਹੈ, ਬੜੇ ਸਾਧੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਰਬਾਬ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈਂ। ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਰੱਬੀ ਬਾਣੀ ਇਹਨਾਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗਾਵੇਂ। ਮੈਂ ਸ਼ਬਦ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿਫਤ ਦੇ ਰਚਾਂਗਾ ਤੇ ਤੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਬਾਬ ਦੇ ਸੁਰ ਕਰੀਂ। ਤੇਰਾ ਇਸ ਲੋਕ ਵਿਚ ਵੀ ਉਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਵੀ। ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਮਹਾਰਾਜ ਅਸੀਂ ਧਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਕੇ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਖੱਟ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਟੱਬਰ ਪਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਗਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਉਜ਼ਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਉਧਾਰ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਪੰਜ ਨਾਮਜ਼ਾਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਰੋਜ਼ੇ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਉਧਾਰ ਮੇਰਾ ਮੇਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਰੱਬ

ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਕਰੇ, ਤੁਸਾਂ ਮੇਰੇ ਰਾਗ ਨੂੰ ਸਲਾਹਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ਿਆ। ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਰਾਗ, ਉਸਦੀ ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਸਾਧੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਰਬਾਬ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ-ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਭਾਅ ਗਈ ਤੇ ਇਥੋਂ ਹੀ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਿਆ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਸਲਮਾਨੀ

ਭਾਵੇਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਬੇਲੀ ਸੀ ਪਰ ਅਸਲੀ ਮੇਲ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਭੈਣ ਨਾਨਕੀ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨਵਾਬ ਦੌਲਤ ਖਾਨ ਲੋਧੀ ਦੇ ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਦੇ ਮੋਦੀ ਬਣ ਗਏ। ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਤਲਵੰਡੀਓਂ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਖਬਰ-ਸਾਰ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ

ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਦੀ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 30 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸੀ ਤੇ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ। ਦੋਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਗਲਗੀਰ ਹੋਏ। ਦੋਹਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ 'ਭਾਈ' ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ। ਰਬਾਬੀ ਮਰਦਾਨਾ ਹੁਣ 'ਭਾਈ' ਬਣ ਗਿਆ।

ਦੀਨ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਸਨ। ਪੰਜੇ ਵਕਤ ਦੀ ਨਮਾਜ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੇ ਰੱਖਣਾ ਆਦਿ ਪਰ ਜਦੋਂ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਬਾਬੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਈਆਂ: 1. ਪਿਛਲੀ ਰਾਤੀਂ ਸਤਿਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ, 2. ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਕਟਵਾਉਣੇ 3. ਆਏ-ਗਏ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੋੜ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਮੇਲ ਤਾਂ ਤਲਵੰਡੀ ਵਿਖੇ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਲਗਭਗ 7 ਸਾਲ (1480-1487) ਤੱਕ ਆਪ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦੇ ਤੇ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਉਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰਾਗ-ਬੱਧ ਕਰਕੇ ਗਾਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੇਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਲਈ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਿਖੇ ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਜੀ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋਏ ਪਰ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਪ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ।

ਦੀ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ। ਦੋਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਗਲਗੀਰ ਹੋਏ। ਦੋਹਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ। ਇਥੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ 'ਭਾਈ' ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ। ਰਬਾਬੀ ਮਰਦਾਨਾ ਹੁਣ 'ਭਾਈ' ਬਣ ਗਿਆ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਭਾਈ ਦੀ ਪਦਵੀ ਦੇ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਰਜਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੰਗੀਤ-ਕਲਾ ਨਾਲ ਦਿਲੀ ਲਗਾਉ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਸੀ। ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਇਕ ਸਿਰਜਕ ਦੂਜਾ ਵਾਕਕ। ਸੰਨ 1487 ਈ. ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਮਾਤਾ ਸੁਲੱਖਣੀ ਜੀ ਨਾਲ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਹੋਈ। ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤਲਵੰਡੀ ਆ ਗਏ। 1487 ਤੋਂ 1491 ਤੱਕ ਉਹ ਤਲਵੰਡੀ ਹੀ ਰਹੇ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਗਏ। ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਖਿਆ, ਮਰਦਾਨਿਆ, ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਤੈਨੂੰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਬੁਲਾ ਲਵਾਂਗਾ। ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ 1492-1493 ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਤਲਵੰਡੀ ਤੋਂ

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਆਏ। (ਡਾ. ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ) ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਉਧਾਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਕਲ ਤੁਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੇ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਚਾਰ ਉਦਾਸੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਸੀ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ 'ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੋਧਣ ਧਰਤ ਲੋਕਾਈ'। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਉਦਾਸੀਆਂ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅੱਖੇ ਸੌਂਬੇ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋੜੀਆਂ 'ਤੇ ਸੈਣਾ ਪਿਆ, ਅੱਕ ਚੱਬਣੇ ਪਏ ਜਾਂ ਅਸਮ ਦੀਆਂ ਜਾਦੂਗਰਨੀਆਂ ਦੇ ਜਾਦੂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਪਰ ਸਿਦਕ ਦਾ ਪੱਕਾ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ, ਸਿਰਫੀ ਮਰਦਾਨਾ ਆਪਣੇ ਮੁਰਸ਼ਦ ਦੇ ਆਖੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਅੱਕਿਆ ਨਾ ਬੱਕਿਆ, ਸਗੋਂ ਸਭ ਕੁਝ 'ਸਤ' ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆ। ਤਦੋਂ ਤਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ: 'ਇਕੁ ਬਾਬਾ ਅਕਾਲ ਰੂਪੁ ਦੂਜਾ ਰਬਾਬੀ ਮਰਦਾਨਾ'।

ਜਦੋਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਘਰ-ਬਾਰ ਤਿਆਗ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੇਰਾਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸੋਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਗੀਤ 'ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਮਰਦਾਨਾ ਦਾ ਖ਼ਤ' ਵਿਚ ਇਉਂ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਅਜੇ ਹੋਇਆ ਨਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਤੇਰੀ ਦੀਦ ਦਾ ਅਸੀਂ ਮਸਾਂ ਹੈ ਲੰਘਾਇਆ ਚੰਨ ਈਦ ਦਾ ਡਿੱਗੇ ਬਾਪ ਹੱਥੋਂ ਸੋਟੀ, ਮੂੰਹ 'ਚ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇ ਰੋਟੀ

ਜਦੋਂ ਸੁਣੀਓ ਤੂੰ ਭੁੱਖਾ ਤੇ ਤਿਹਾਇਆ ਵੇ ਮੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਵਾਲ, ਜਾਣੀਂ ਆ ਗਿਆ ਭੁਚਾਲ ਜਦੋਂ ਸੁਣਿਆ ਤੂੰ ਕੋਢੇ ਹੱਥ ਆਇਆ ਵੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਸੀ ਪਿਆਲਾ ਵੇ ਉਮੀਦ ਦਾ ਅਸੀਂ ਮਸਾਂ ਹੈ ਲੰਘਾਇਆ ਚੰਨ ਈਦ ਦਾ ਵੇਖ ਮੌਜੇ ਕੁਰਬਾਨੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਭੁੱਖੀ-ਭਾਣੀ ਪਰ ਵੱਧ ਹੈ ਸੁਲੱਖਣੀ ਤੂੰ ਜੇਰਾ ਵੇ ਇਹ ਹੈ ਵਡਿਆ ਦਾ ਯੁੱਗ, ਤੇਰੀ ਸਕਣੀ ਨਾ ਪੁੱਗ

ਨਾਉਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀ 'ਚ ਤੇਰਾ ਵੇ ਵੇ, ਤੂੰ ਰਹੇਗਾ ਮੁਬਾਜ਼ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸੀਂ ਮਸਾਂ ਹੈ ਲੰਘਾਇਆ ਚੰਨ ਈਦ ਦਾ ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਏ।

ਸਾਖੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਨਿਮਾਣਾ, ਨਿਤਾਣਾ, ਭੁੱਖਾ, ਪਿਆਸਾ, ਮੰਗ ਖਾਣੀ ਜਾਤ, ਲਾਲਚੀ, ਡਰਪੋਕ, ਮੰਗਤਾ ਅਤੇ ਨੀਚ ਜਾਤ ਦਾ ਮਰਾਸੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਹ ਕੋਢੇ ਰਾਖਸ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਮੱਢਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਸ ਉੱਪਰ ਜਾਦੂਗਰਨੀਆਂ ਦਾ ਜਾਦੂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਖੀਕਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਕਰਮਾਤੀ ਪਰਸ਼ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤਾਂ ਕਰਮਾਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਨ। ਨਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਰਦਾਨੇ ਨੂੰ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਤਾਂ:

ਨੀਚਾ ਅੰਦਰਿ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ ਨੀਚੀ ॥

ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੈ ਸੇਗਿ ਸਾਧਿ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕੀਆ ਰੀਸ ॥

ਜਿਥੇ ਨੀਚ ਸਮਾਜੀਅਨ ਤਿਥੇ ਨਦਰਿ ਤੇਰੀ ਬਖਸੀਸ ॥

ਖਾਸ, ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਗੋਂਦੇ ਦਾ ਫੁੱਲ



ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਸਿੱਕਰੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸ਼ੁੱਧ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰ 'ਚ ਖਾਸ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿਰ 'ਚ ਖਾਸ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਸ਼ਮਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਖਾਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਖਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਗੋਂਦੇ ਦੇ 4 ਫੁੱਲ ਲਓ। 500 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਅੱਧੇ ਨਿੱਝੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਲਵੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁੱਧ ਲਗਾ ਕੇ ਸਿਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਜਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਇਰ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਰ ਤੋਂ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪੁਰਾਣੇ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਝੁੰਦਾਂ ਇਸਦੀਆਂ ਕੰਨ 'ਚ ਪਾਓ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਧਾਏ। ਇਕ ਚਮਚ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਬੀਜ ਏਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਟੈਮਿਨਾ ਵੱਧੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਪੈਰ ਫਟ ਜਾਣੇ ਗੋਂਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਵੈਸਲੀਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਟਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ। ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਗੋਂਦੇ ਦਾ ਫੁੱਲ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਹਿਦ, ਕਰੋ ਇਝ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਜਲੰਧਰ - ਖੂਬਸੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਭ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਇਸ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਦਾਗ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅੱਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਮ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਝ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਤਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ 'ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਕਾਫੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



2. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਦਾ ਰਸ - ਖੀਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਇੱਕੱਠੇ ਮਿਲਾਕੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬੱਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇਝ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ - ਬਦਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀਆਂ 4 ਝੁੰਦਾਂ ਅੱਧੇ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਓ। ਫਿਰ ਬਾਅਦ 'ਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ।

1. ਸ਼ਹਿਦ - ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸ਼ਹਿਦ 'ਚ ਮੌਇਸਚਾਰਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਕਨ ਟੋਨਰ ਅਤੇ ਕੋਲੀਜ਼ਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੋਟੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ।

4. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਨਿੱਝੂ - ਨਿੱਝੂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਲੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਝੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਝੁੰਦਾਂ ਸ਼ਹਿਦ 'ਚ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਓ। 20 ਮਿਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।

5. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਕੋਲੇ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੱਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਮੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ 'ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਕੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਫਲ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਦੇ

ਲੰਡਨ— ਐਵੋਕਾਡੋ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਫਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਣ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਸ ਫਲ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ। ਐਵੋਕਾਡੋ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਤੱਕ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਲਡ ਡਾਈਟ 'ਚ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੇਰਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਲੱਡ 'ਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲਪੇਟ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬਲੱਡ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਈਏ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਉਨ ਗ੍ਰਾਈਜ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਓਟਮੀਲ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਸੀਡਜ਼ ਵੀ ਬਲੱਡ



ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ ਖਾਣੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਝ ਕਈ ਬੀਜਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ 'ਚ ਐਵੋਕਾਡੋ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਕ ਐਵੋਕਾਡੋ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਸ਼ਤੇ ਮੱਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਅਨਰਜੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵੱਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਵੋਕਾਡੋ 'ਚ ਕਾਰਬਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ 'ਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਥੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੇਟ ਭਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਵੀ ਪੂਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰਜ਼ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਵੋਕਾਡੋ ਹਾਈ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਫੂਡ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧੂ ਸੋਡੀਅਮ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਐਵੋਕਾਡੋ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਹੀ ਐਵੋਕਾਡੋ ਨੂੰ ਇਕ ਬੇਹੱਦ ਖਾਸ ਫਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਿਤ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣਾਓ ਅਨੁਵਾਸ਼ਿਕ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਜੌਗਿੰਗ ਮਦਦਗਾਰ

ਜੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸੋਢਾ, ਰਸ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹੋਣ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵ੍ਹੈਚ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਅੰਸ਼ਤ 42 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ 21 ਫੀਸਦੀ ਮਰਦ ਅਤੇ 79 ਫੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਸਨ। ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਈ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 101257 ਲੋਕਾਂ ਦਾ 9 ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 2193 ਮਾਮਲੇ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ 100 ਮਿ: ਲਿ: ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ 18 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ



ਅਤੇ 22 ਫੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਿਤ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਸ਼ੋਧਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਅਨੁਵਾਸ਼ਿਕ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁਣ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕਸਰਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਵਾਸ਼ਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਚ ਅਸਰਦਾਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੋਧਕਰਤਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਜੌਗਿੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟਹਿਲਣ, ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਨਿੱਤ ਕਰਨ ਤੇ ਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ



(ਬੀਐਮਆਈ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਤੇ ਸਟੈਚਿੰਗ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਮੋਟਾਪੇ 'ਚ ਅਨੁਵਾਸ਼ਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਚ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਤਾਇਵਾਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸ਼ੋਧਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਤੀਜਾ 30 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 18,424 ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਹੈ।

When you want to read **News that matters** The South Asian Insider Weekly



Uncompromised and Unbiased

*21 Glorious Years *Always a Step Ahead

*Journalism of Courage

*Fearless Voice of the Community

www.thesouthasianinsider.com



ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ ਨੇ ਕੀਤਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ, 'ਮਸਤਾਨੇ' ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਪਿਆਰ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਖਾਸ ਪੋਸਟ

‘ਮਸਤਾਨੇ’ ਫ਼ਿਲਮ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ‘ਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ‘ਤੇ ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ ਨੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, “ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਿਰ ਝੁਕਦਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲਫ਼ਜ਼ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕਰਨ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੈਲਿਊਟ ਜਿਹੜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਨੇਮਾ ‘ਚ ਗਏ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖਣ।”

ਤਰਸੇਮ ਨੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ, “ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੀਰਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਟਰੈਕਟਰ ਟਰਾਲੀਆਂ ਭਰ ਕੇ ਗਏ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ਿਲਮ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਸਾਡੇ ਉਸ ਮਹਾਨ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਸਲਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਨਾ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸਾਥ ਪਿਆਰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਅਸੀਂ



ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਚੋਗੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਅਖੀਰ ‘ਚ ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਚ ਹੀਰੋ ਸਾਡੇ ਉਹ ਸਿੱਖ ਹਨ, ਉਹ ਯੋਧੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਪ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਜਿਉਣਾ ਸਿਖਾ ਗਏ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਉਸ ਦੀ ਵਜ਼ਿਆਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।”

ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਚ ਤਰਸੇਮ ਜੱਸੜ, ਸਿਮੀ ਚਾਹਲ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਘੁੱਗੀ, ਰਾਹੁਤ ਦੇਵ, ਕਰਮਜੀਤ ਅਨਮੋਲ, ਹੰਨੀ ਮੱਟੂ, ਬਨਿੰਦਰ ਬੰਨੀ, ਅਵਤਾਰ ਗਿੱਲ ਤੇ ਆਰਿਫ਼ ਜ਼ਕਾਰੀਆ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਸ਼ਰਨ ਆਰਟ ਵਲੋਂ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸਰ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਜੌਹਲ, ਆਸ਼ੂ ਮੁਨੀਸ ਸਾਹਨੀ, ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਤੇ ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਹਨ।

ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਨੇ ਕੀਤਾ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ

ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰਖੀਆਂ ‘ਚ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਦਾ ਨਾਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਦਾਕਾਰਾ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਹੁਣ ਟਿੱਡਰ ਸਵਾਈਪ ਦੇ ਨਵੇਂ ਐਪੀਸੋਡ ‘ਚ ਜਾਨੂਵੀ ਨੇ ਕੁਸ਼ਾ ਕਪਿਲਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬੋਲੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਅਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਵੱਡਾ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ ਟਿੱਡਰ ਸਵਾਈਪ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਐਪੀਸੋਡ ‘ਚ ਹੋਸਟ ਕੁਸ਼ਾ ਕਪਿਲਾ ਨੇ ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਨੂੰ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਬੁਲਾਇਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਅਦਾਕਾਰਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਖ਼ੁਲਾਸੇ ਕੀਤੇ। ਸ਼ੋਅ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਮੋ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ‘ਚ ਜਾਨੂਵੀ ਨੇ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੀਰੀਅਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਕ ਰੋਮਾਂਚ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ‘ਚ ਮਿਲਦੇ ਸਨ। ਇਸ

ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਸੀ।

ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਰੀਅਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਸ ਲਈ ਤੋੜਨਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੋਨੀ ਕਪੂਰ ਤੇ ਸ਼ੀਦੇਵੀ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਨ। ਜਾਨੂਵੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਬੁਨ ਬੋਲ ਕੇ ਬੱਥ ਗਈ ਸੀ। ਅਦਾਕਾਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਪਿਆ ਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਤੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਬੁਆਏਵੈੱਡ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਅਦਾਕਾਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਉਸ ਦੀ ਡੈਬਿਊ ਫ਼ਿਲਮ

‘ਧੜਕ’ ਦੇ ਕੋ-ਸਟਾਰ ਈਸ਼ਾਨ ਖੱਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ ਪਹਾੜੀਆ ਤੇ ਓਰਹਾਨ ਅਵਤਰਮਨੀ ਨਾਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ‘ਚ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੀ ਸੁਰਖੀਆਂ ‘ਚ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਨੂਵੀ ਕਪੂਰ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ‘ਚ ਓਰਹਾਨ ਅਵਤਰਮਨੀ ਨਾਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ‘ਚ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਚੁੱਪੀ ਤੋੜੀ ਸੀ। ਅਦਾਕਾਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਓਹੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਮਸਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ‘ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।”



ਆਲੀਆ ਭੱਟ ਨੇ ਕੌਮੀ ਐਵਾਰਡ ਲਈ ਅੱਲੂ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਵਧਾਈ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਫ਼ਿਲਮ ਐਵਾਰਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਗੰਗੂਬਾਈ ਕਾਠੀਆਵਾੜੀ’ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਅਦਾਕਾਰਾ ਦਾ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਆਲੀਆ ਭੱਟ ਨੇ ਤੇਲਗੂ ਸਟਾਰ ਅੱਲੂ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਸਰਬੋਤਮ ਅਦਾਕਾਰ ਦਾ ਐਵਾਰਡ ਮਿਲਣ ‘ਤੇ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਲੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅੱਲੂ ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਹੈ। ਉਸ ਟਵੀਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਪੁਸ਼ਪਾ! ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਹਾਂ।” ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਲੂ ਅਰਜੁਨ ਨੇ ਵੀ

ਆਲੀਆ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਸੈਨੇਨ, ਸੰਜੇ ਲੀਲਾ ਭੋਸਾਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, “ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਆਲੀਆ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਦੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।” ਅੱਲੂ ਅਰਜੁਨ ਨੂੰ ਸਰਬੋਤਮ ਅਦਾਕਾਰ ਦਾ ਐਵਾਰਡ ਦਸੰਬਰ 2021 ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਈ ਫ਼ਿਲਮ ‘ਪੁਸ਼ਪਾ’ ਲਈ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਹੁਣ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸ਼ਮਿਕਾ ਮੰਦਾਨਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ।

ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਈ ਸੰਨੀ ਦਿਓਲ ਦੀ ‘ਗਦਰ 2’

ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਲਾਕਬਸਟਰ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ‘ਚ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖ਼ਾਨ ਦੀ ‘ਪਠਾਨ’ ਤੇ ਦੂਜੀ ਸੰਨੀ ਦਿਓਲ ਦੀ ‘ਗਦਰ 2’ ਹੈ। ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਨਿਲ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ‘ਚ ਬਣੀ ‘ਗਦਰ’ ਨੇ ਬਾਕਸ ਆਫਿਸ ‘ਤੇ 400 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋੜ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖ਼ਾਨ ਨੇ ਵੀ ‘ਗਦਰ 2’ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਪੁਲ ਬੰਨ੍ਹੇ। ਅਜਿਹੇ ‘ਚ ਹੁਣ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਨੂੰ

ਗਦਰ 2 ਫ਼ਿਲਮ ਦੇਖੀ ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਦਾਕਾਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ – ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ, ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਨੇ ਸੰਨੀ ਦਿਓਲ ਦੀ ‘ਗਦਰ 2’ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੱਸੀ। ਹੁਣ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖ਼ਾਨ ਨੇ ਇਸ ਟਵੀਟ ‘ਤੇ @ਗਦਰ 2 ਦੇ ਕਰੋੜ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖ਼ਾਨ ਨੇ ਵੀ ‘ਗਦਰ 2’ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਪੁਲ ਬੰਨ੍ਹੇ। ਅਜਿਹੇ ‘ਚ ਹੁਣ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਨੂੰ

ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਨਿਲ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਦੇ ਟਵੀਟ ‘ਤੇ ਅਨਿਲ ਨੇ ਲਿਖੀ ਇਹ ਗੱਲ- ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖ਼ਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਡੀਐਸ਼ੀਅਲ ਟਵੀਟਰ ਹੈਂਡਲ ‘ਤੇ ਵੈਨਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਆਕਸ SRK ਸ਼ੈਲਨ ਰੱਖਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਵੈਨਜ਼ ਨੇ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ- ਕੀ ਤੁਸੀਂ

‘ਗਦਰ 2’ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ‘ਤੇ ‘ਪਠਾਨ’ ਅਤੇ ‘ਬਾਹੁਬਲੀ 2’ ‘ਗਦਰ 2’ ਬਾਕਸ ਆਫਿਸ ‘ਤੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀ। ਫ਼ਿਲਮ ਨੇ ਹੁਣ ਤਕ 439.95 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਰਤ ‘ਚ ਤੀਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਫ਼ਿਲਮ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ‘ਗਦਰ 2’ ਨੇ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ‘ਕੇ. ਜੀ. ਐੱਫ. 2’ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।



ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜਣੇ-ਖਣੇ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੜਨ ਲਈ ਝੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਇਸ ਜਵਾਨੀ-ਮਸਤਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਤਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਨਸਾਨ ਮੜ੍ਹਕ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ-ਯੋਗ ਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਸਾਨ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਲਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ 80, 90 ਸਾਲ ਦੇ ਬੁਢਰੇ ਸੋਟੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂ ਪੈਰ ਘਸੀਟਦੇ ਆਮ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਉੱਗੇ ਚੋਰੀ ਦੇ ਡੁੱਲ ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਹਸੇ ਵੱਡਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤੁੱਤ ਵਿੱਚ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵੇਗ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜਣੇ-ਖਣੇ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੜਨ ਲਈ ਝੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਇਸ ਜਵਾਨੀ-ਮਸਤਾਨੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਤਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ

ਮਾਣੋ

ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੰਦਨ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੰਗ



ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਲਬੇਲੇ ਗੱਭਰੂ ਜੁਆਨੀ ਵਿੱਚ ਸੋਹਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਪਾਲਦੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘਰਵਾਲੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਹਿਲ ਉਸਾਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਖੜ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਗੱਭਰੂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਹਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ। ਉਹ ਸਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਭਗੌੜੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰਦਿਆਂ ਦੇ ਆਖੇ ਨਾ ਲੱਗ ਕੇ, ਨਮੋਸ਼ੀਆਂ ਖੱਟਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਘਰਵਾਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਗੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਾਹੇ ਟੰਗੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਅੱਖੜ ਸੁਭਾਅ ਗੱਭਰੂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਲੇ ਸਿਵਾਏ ਪਛਤਾਵੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਉਹੀ ਇਨਸਾਨ ਭੋਗਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ



ਮਿਹਨਤਾਂ, ਮੁਸ਼ੱਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾ ਕੇ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਣਿਆਂ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਸ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ, ਹਲੀਮੀ ਤੇ ਸਦਾਵਾਨਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਤਦ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੀਰ ਮੁਰਬਤ ਤੇ ਚੰਗਾ ਉਸਤਾਦ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੇ ਉਸਤਾਦ ਦਾ ਚੰਡਿਆ ਬਾਲਕ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਇਨਸਾਨ ਅੱਖੜ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਖੀਰਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਰ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਕੇ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਜਦ ਅੱਧੀ ਉਮਰ ਚਲੀ ਗਈ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ੱਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਹਿਲ ਬਾਕੀ ਸਿਰਫ ਪਛਤਾਵਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਭੋਗਣ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਧੂ ਬਿਰਤੀ ਦੇ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਵਿਚ ਪਲ ਕੇ ਉੱਚੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਫ਼ਖ਼ਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪ ਬਣਾਈ ਤੇ ਉਸਾਰੀ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਕੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟਿਆ ਹੈ। ਬਿਰਧ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਰਧ ਮਾਂ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਰਧ ਮਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਲਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਅਸੀਸਾਂ ਲਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਲਚ ਨਾ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀ, ਪਹਿੰਦੇ ਹਰੇ-ਕਚੂਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੰਗ-ਮੱਚ 'ਤੇ ਰੰਗ ਭਰੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਮਿਹਨਤਾਂ, ਮੁਸ਼ੱਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਹਿਲ ਉਸਾਰੋ। ਨੌਕਰੀ-ਪੇਸ਼ਾ ਹੋ ਤਾਂ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕਰੋ ਤੇ ਧਨ ਕਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨੌਕ ਕਮਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ

ਰਾਹ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਫ਼ਖ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਗਾਨਾ ਧਨ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਸੰਵਾਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧੇਰੇ ਕਰੇਗੀ।

ਰੱਬ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸੇ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਮਾਣਦੇ ਰਹੀਏ ਤੇ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਭਰੀਏ ਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਸਾਡੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹੇ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਮੇਲੇ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜੀਅ ਸਕਿਆ। ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਬੇਇਮਾਨੀ, ਨਮੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਲਾਹੁਣਤ ਨਾ ਖੱਟੋ। ਸਦਾ ਟਹਿਕਦੇ ਡੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਚੱਲਦੇ ਜਾਓ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਰਾਹ ਛੱਡ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਡੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੁਨਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੁਨਾਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਣੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਕਿ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਛਤਾਵਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ 70 ਜਾਂ 80 ਬਹਾਰਾਂ ਮਾਣ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਮੌਤ ਰਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਸੌ ਜਾਵੋ। ਮੌਤ ਨੇ ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਆ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸੰਘੀ ਨੱਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਭੋਗ ਕੇ ਮੌਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿਰ ਇਨਸਾਨ ਮੜ੍ਹਕ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ-ਯੋਗ ਤੇ

ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਮਿਹਨਤਾਂ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੋਹਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਹੋਵੇ।

ਗੁੜ ਖਾ ਲੈ ਬਚਨੀਏ ਤੱਤਾ...

ਸਿਆਲ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤਕਸੀਰ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਪੱਖੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦੁਰਸਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਵਾਦ ਸੀਟੇ ਵੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਚਕ ਆਤੇ ਰਿਚੜੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗੁੜ ਆਦਿ ਬੜੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੱਧਕਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਸਤੂ ਸਭ ਵੀ ਗੁੜ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ: ਵਾਰਿਸ ਸ਼ਾਹ ਲੁਕਾਈਏ ਜੰਗ ਕੋਲੋਂ,

ਭਾਵੇਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਗੁੜ ਖਾਈਏ ਜੀ। ਸਿਆਲ ਦੀ ਆਮਦ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਘੁਲਾੜੀਆਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਘੁਲਾੜੀਆਂ ਇੰਜਣਾਂ, ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਜੀ ਜਦੋਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲਦਾਂ ਤੇ ਬੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਘੁਲਾੜੀਆਂ ਚਲਾ ਕੇ ਗੁੜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਘੁਲਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਬੜੀ ਰੋਟਕ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਨੂੰ ਗੁੜ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਲ੍ਹਾ ਮਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਗੁੜ ਦਾ ਸੁਆਦ ਚਖਦੇ ਸਨ। ਗੁੜ ਖਾ ਲੈ ਬਚਨੀਏ ਤੱਤਾ ਮੀਂਹ ਦੀ ਘਲਾੜੀ ਚੱਲਦੀ। ਮੁੰਡਾ ਜੰਮੇ 'ਤੇ ਗੁੜ ਦੀ ਭੋਲੀ ਭੇਜਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਅੱਜ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਧੀ ਜੰਮੀ ਤਾਂ ਮੱਥੇ ਵੱਟ ਪਾਇਆ, ਪੁੱਤ ਜੰਮੇ ਗੁੜ ਵੱਡਦੇ। ਗੁੜ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਮੱਥੇ ਗੁੜ ਮੱਜਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਗੁੜ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ

ਇਸ ਨੂੰ ਗੁੜਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੁੜ ਤਿੱਥਾਂ, ਤਿਰਹਾਰਾਂ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਮੱਥੇ ਮੂੰਹ ਮਿੱਠਾ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਗੁੜ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਮੌਸਮ ਜਿਵੇਂ ਸਿਆਲ ਜਾਂ ਚੁਮਾਸੇ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਗੁੜ ਦੇ ਗੁਲਗੁਲੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਗੁਲਗੁਲੇ ਕੀਤੇ ਭੜੋਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਭੋਲੀ ਭੰਨ ਲਈ। ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅੱਜ ਵੀ ਲੋਕ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਢੀ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਘ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਏ ਗਏ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਤੋਂ ਬਣੀ ਗੱਚਕ ਤੇ ਰਿਚੜੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ, ਕਾਲਸ਼ਰ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ



ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਟੀ ਉਪਰੰਤ ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਰੋਣਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁੜ ਅਤੇ ਚਨੇ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਅੱਜ ਭਾਵੇਂ ਬਲਦ, ਬੋਤੇ, ਬੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘੁਲਾੜੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘੁਲਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਰੋਟਕਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਗੁੜ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਹਰਮਨਪਿਆਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਘੁਲਾੜੀਆਂ ਖੇਤਾਂ

ਤੋਂ ਨਿੱਕਲ ਕੇ ਸੜਕਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਗੁੜ ਬਣਾਉਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੁੜ ਦੇਸੀ ਗੁੜ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮੀਕਲ ਪਾ ਕੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਗੁੜ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਨਾ ਉਹ ਮਿਠਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੁਣ। ਗੁਣ ਦੀ ਅਸਲ ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਗੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੌਦਪੁਰ

WORKING CAPITAL R US

EIDL/PPP Money Gone?

Talk to us for
Funding Options
for your Business

SOLUTIONS

SBA FINANCING

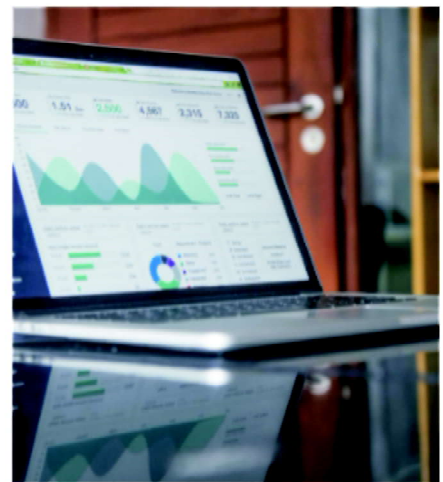
ASSET BASED LOANS

EQUIPMENT FINANCING

ACCOUNTS RECEIVABLES

BUSINESS LINES OF CREDIT

We look forward to your valued inquiry
for our Business Solutions.



Call (646) 897 3016

info@workingcapitalrus.com
www.workingcapitalrus.com