

ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ  
ਦੋ ਹੀ ਛਾਵਾਂ  
ਇੱਕ ਰੱਖ ਤੇ  
ਦੂਜੀ ਮਾਵਾਂ

# PREETNAMA ਪ੍ਰੀਤਨਾਮਾ

ਖਰਾ ਸੱਚ

ਨਿਊਯਾਰਕ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ : ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਪ੍ਰੀਤ

Online and Print Media +1 201-312-4180

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ  
ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖਬਰਾਂ,  
ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਾਵਿ  
ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ  
ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ  
www.preetnama.com

ਸਾਲ 1, ਅੰਕ 30, ਮਿਤੀ : 22 ਨਵੰਬਰ, 2019 ਤੋਂ 28 ਨਵੰਬਰ, 2019 ਵੈਬਸਾਈਟ : www.preetnama.com ਈਮੇਲ preetnamausa@gmail.com



## ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਪਿਟਾਰੀ ਭਾਗ - 3 ਸਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲੀ ਬੈਠਕ ਕਿੱਥੇ ਗਈਆਂ ਉਹ ਰਾਤਾਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਗਈਆਂ ਉਹ ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕੜੀ ਜੋੜਦਿਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਾਲੀ ਪਿਟਾਰੀ ਫੇਰ ਖੁੱਲ ਗਈ ਅੱਜ

ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਪਿਟਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਸਹੀ ਇਕ ਵਾਰ , ਅਣਗਿਣਤ ਅਣਮੁੱਲੇ ਪਲ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਮੁਹਰੇ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਪਲਕਾਂ ਨਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹੀ । ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇਕ ਮਿੱਠੀ ਜਿਹੀ ਅਣਭੁੱਲ ਯਾਦ ਹੈ ਬੈਠਕ । ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੈਠਕ ਘਰ ਦਾ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਮਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਇਆ ਗਿਆ ਯਾਨੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਆ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ । ਬੈਠਕ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੀਵਿੰਗ ਰੂਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਪ੍ਰੀਤ  
ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

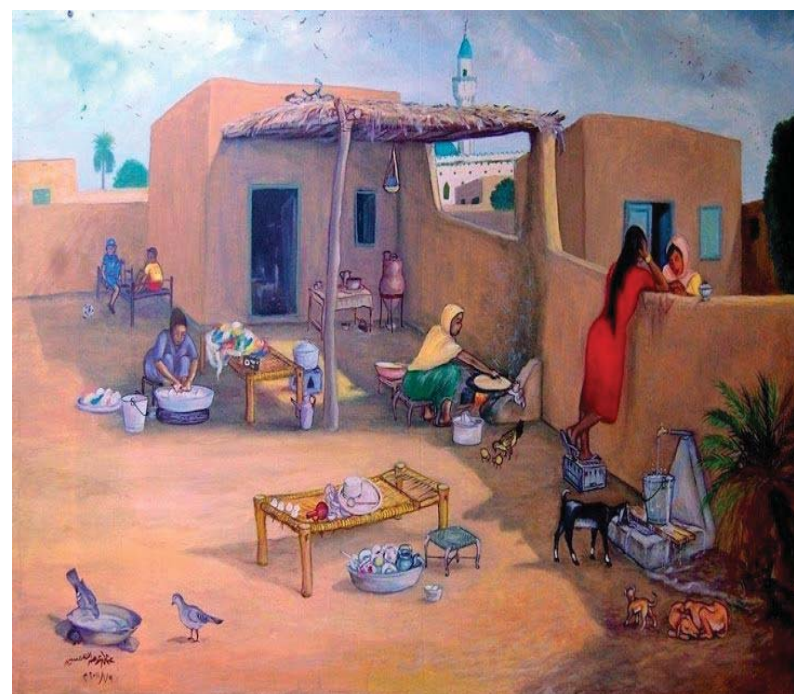
ਉਸ ਵਕਤ ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੀ ਸੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਦੀ ਬੈਠਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਹੈ । ਵੱਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਹੜੇ ਮੈਨ ਗੇਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਣੀ ਸੀ ਇਹ ਬੈਠਕ । ਦੋ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸਨ ਤੇ ਦੋ ਹੀ ਖਿੜਕੀਆਂ । ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬਾਹਰ ਗੇਟ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੁੱਲਦਾ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਅੰਦਰ ਵਿਹੜੇ ਵੱਲ । ਖੂਬਸੂਰਤ ਗੁਲਦਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦਸਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਫੁੱਲ ਜੜੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਸਜੀ ਸੀ ਸਾਡੀ ਬੈਠਕ । ਬੈਠਕ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਸੀ ਇਸਦਾ ਪੱਕੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਣਾ । ਦਾਦੀ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਬੈਠਕ ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ ਜੀ ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਗਏ ਸਨ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵੀ ਪੱਕੀਆਂ ਲਾਲ ਇੱਟਾਂ ਨਾਲ । ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਸਭ ਦੇ ਮਕਾਨ ਕੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਇਸ ਲਈ ਪੱਕੀ ਬਣੀ ਇਹ ਬੈਠਕ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਾਣ ਬਣ ਗਈ ਸੀ । ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ

ਇਕ ਪੱਕੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵੀ ਬਣੀ ਸੀ । ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਜਾਵਟ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਸਨ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੈਠਕ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਪਸੰਦ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਨ । ਬੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਬੈਠਕ ਨਾਲ । ਮਹਿਮਾਨ ਦੀ ਆਉ ਭਗਤ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਰੋਣਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ । ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ - ਛੋਟੇ ਜੁਆਕ ਬਹਾਨੇ ਬਹਾਨੇ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਗੋੜੇ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਕੀ ਪਤਾ ਦਾਦਾ ਜੀ ਕਦੋਂ ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁੱਟ ਦੇਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰ ਲੈਣ ।

ਸੌ ਸਾਨੂੰ ਜੁਆਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਹੁਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਸਕੁੱਟ ਦਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੈਠਕ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਹੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ । ਨਿੱਕੇ ਵੱਡੇ ਯਾਨੀ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਰੋਟੀ ਟੁੱਕ ਖਾ ਕੇ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ । ਮਾਂ ਤੇ ਚਾਚੀਆਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੀੜੀ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀਆਂ । ਫੇਰ ਦਾਦਾ ਜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਲੰਮੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ । ਲਾਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ , ਪਰੀਆਂ ਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ । ਸੁਣਦੇ ਸੁਣਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੰਜਿਆਂ ਤੇ ਪਾਦੀ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਰੋਣਕ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ । ਬੈਠਕ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦੋਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤਾਣੀ ਜੋ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਉਹ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਠੰਡਕ ਦੇਂਦੀ । ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ

ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹਾਸਾ ਠੱਠਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ । ਅੱਜ ਨਾ ਉਹ ਬੈਠਕ ਰਹੀ ਨਾ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਰਹੀ ਤੇ ਨਾ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਵਾਲੇ ਮੋਹ ਰਹੇ । ਉਹ ਗਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਲ੍ਹੜਾ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਵਾਚ ਗਈਆਂ ਜੋ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਡਾਹੁ ਚਰਖੇ ਤੇ ਚਾਂਦਰਾ ਵਾਲੇ ਤਾਣੇ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਛੱਡ ਬੈਠਕ ਆ ਜੁੜਦੀਆਂ ਤੇ ਮਾਂ , ਚਾਚੀਆਂ ਨਾਲ ਨਣਦਾਂ ਭਰਜਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਾਕ ਭਰੇ ਹਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵੀ ਖਿੱਚ ਉੱਠਦੀਆਂ । ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਕ ਨੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਵਰੂਪ ਵੀ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ । ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਸੇ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਣਾਵਟੀ ਹੀ ਹੈ । ਨਾ ਬੈਠਕ ਵਾਲੀ ਰੋਣਕ ਹੈ

ਨਾ ਤਾਜ਼ੀ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਾਦਾ ਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ । ਹੁੱਣ ਇਸ ਮਾਡਰਨ ਬੈਠਕ ਯਾਨੀ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਕਦੀ ਚਾਰ ਜੀਅ ਬੈਠ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੋਲ ਬਹਿ ਕੇ ਵੀ ਮੀਲਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦਿਲਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸਾਂਝ ਮੁੱਕ ਗਈ ਹੈ । ਕਾਸ਼ ਕਿ ਉਹ ਵਕਤ ਫੇਰ ਮੁੜ ਆਵੇ , ਉਹ ਰੋਣਕ ਮੁੜ ਆ ਜਾਵੇ । ਮੈਂ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀ ਬਾਲੜੀ ਸੀ ਉਸ ਵਕਤ ਪਰ ਉਹ ਰੋਣਕ ਗੁੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣ ਕੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਵੀ । ਰੱਬ ਮੇਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਟਾ ਦੇ ਮੋਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਬੈਠਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਥਾਂ ।



### ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦਿਨ ਤਿਉਹਾਰ

ਈਦ ਏ ਮਿਲਾਦ	10 ਨਵੰਬਰ
ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ	12 ਨਵੰਬਰ
ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ	
ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਬਾਬਾ ਦੀਪ	15 ਨਵੰਬਰ
ਸਿੰਘ ਜੀ	
ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਬਾਬਾ ਜ਼ੋਰਾਵਰ	30 ਨਵੰਬਰ
ਫਸੰਘ ਜੀ	
ਪੰਚਮੀ	01 ਨਵੰਬਰ
ਸੰਗਰਾਂਦ	16 ਨਵੰਬਰ
ਪੂਰਨਮਾਸੀ	12 ਨਵੰਬਰ
ਮੱਸਿਆ	26 ਨਵੰਬਰ

### ਇਸ ਅੰਕ ਦਾ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਜਸਭਾ ਨੂੰ  
ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ  
ਕਾਂਗਰਸ ਅਤੇ ਬੀਜੇਪੀ ਦੋਵੇਂ  
ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ।  
ਜਵਾਬ :-  
ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ  
ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੁਆਬ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  
preetnamausa@gmail.com

# ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੰਤ ਸਾਗਰ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਵਾਈ ਐੱਮ ਸੀ ਏ ਦੀ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਬੀਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ

ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬਾਬਾ ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ 550 ਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਅਗਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਥ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਹਾਨ ਕੀਰਤਨੀਏ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਅਪਨੀ ਮੰਨ ਮੋਹਕ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੁਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ

ਗੁਰਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਮਿਲਕੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਅਪਨੇ ਅਪਨੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨਾਕੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। 550ਵਾਂ ਸਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਨੇ ਸੱਤਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਦਾਰ ਲਈ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਦੇ ਲਾਂਘੇ ਖੋਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲਗਨ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਦੀ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਅਰਦਾਸ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾ ਵਿੱਚ

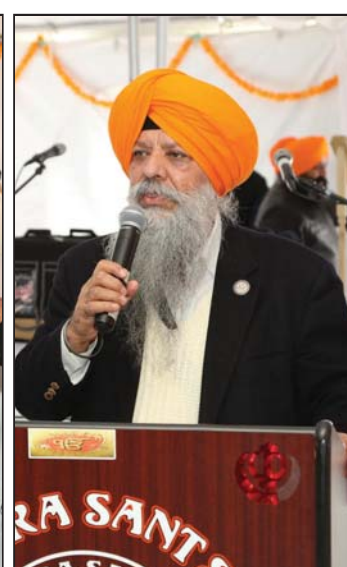
ਇੱਕ ਪਰਪੱਕ ਜਗਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਮਨੋ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਉਸ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਬੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਸ ਦਿਨ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਬਨ ਤੇ ਸੀ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਰਧਾਲੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਠੰਡ ਨੂੰ ਨਕਾਰਿਆ ਹੀ ਗਿਆ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਅਪਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਾਰੇ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਢਾਡੀ ਜਥਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਰਧਾ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ। ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ

ਸਿੰਘ ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੜਵਾਲ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰੀ, ਭਾਈ ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਿਰੋਵਾ ਵਾਲੇ, ਢਾਡੀ ਜਥਾ ਮੋਹਣ ਸਿੰਘ ਵਡਾਣਾ, ਕਥਾਵਾਚਕ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਾਲੇ, ਗਿਆਨੀ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖਿਆ। ਮੁੱਖ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਡਾਕਟਰ ਇਕਤਦਾਰ ਕਰਮਾਤ ਚੀਮਾ ਜੀ

ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਣ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਬਾਬੂਬੀ ਨਿਭਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜੀ ਆਇਆ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਹਰ ਸੇਵਾਦਾਰ ਨੂੰ ਪਲੈਕ ਤੇ ਸਿਰੋਪਾ? ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸੰਤ ਸਾਗਰ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਵਧਾਈ ਦੀ ਪਾਤਰ ਹੈ।



ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ : ਬੀ. ਜੇ. ਸਟੂਡੀਓ



# ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦਾ ਸਨਮਾਨ



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 14 ਨਵੰਬਰ (ਰਾਜਗੋਗਨਾ)—ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 550 ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਗੈਰੀਲਡ ਕਰੈਲ ਅਤੇ ਐਡਮ ਕਰੈਲ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ

ਦੇ ਇੱਕ ਭਰੋ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹਾਲ ਵਿੱਚ, ਗੈਰਲਡ ਕਰੈਲ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸੇਵਾ ਅਵਾਰਡ 2019 ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮਸਥਾਪਕ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੈਸ ਕਲੱਬ ਵਿਖੇ 20 ਨਵੰਬਰ, 2019 ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਦਘਾਟਨੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਿਚ ਫ਼ਿਲਮ

ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਜੈਰੀ ਕ੍ਰੋਲ, ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ। ਫ਼ਿਲਮ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੈਨਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਜੈਰੀ ਕਰੈਲ ਨੂੰ ਬੈਸਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦਾ ਅਵਾਰਡ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਕਰਕੇ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਫ਼ਿਲਮ

ਮੇਲੇ ਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵ ਤੋਂ 50 ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਪੀ.ਬੀ.ਐਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਚੈਨਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 200 ਟੀਵੀ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰੇਗੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੇ

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਵਿਚ ਗੁਮਾਮੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਨਾਤਨ ਕੌਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਖ ਮੇਅਰ, ਰਵੀ ਭੱਲਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਨਾਮਵਰ ਲੇਖਕਾਂ ਚਿਤਕਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

## ਸਿੱਖ ਕਲਚਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਰਿਚਮੰਡ ਹਿਲ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ 550ਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜਾ 550 ਸਾਲਾਂ ਆਗਮਨ ਪੁਰਬ ਤੇ ਮੇਅਰ Bill De Blasio ਸਿੱਖ ਕੈਲਚਰਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ



ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ : ਬੀ. ਜੇ. ਸਟੂਡੀਓ



# ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਮੇਅਰ ਬਿਲ ਦੀ ਬਲਾਸੀਓ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਮੱਖਣ ਸ਼ਾਹ ਲੁਬਾਣਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ

ਨਿਊਯਾਰਕ : ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਮੇਅਰ ਨੂੰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਗਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਣਗੇ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਿਨ ਸਿਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਿਆ ਕਿ 17 ਨਵੰਬਰ ਨਿ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਰੂ ਬ ਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ

ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਮੇਅਰ ਬਿਲ ਦਾ ਬਲਾਸੀਓ ਆਪਣੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆ ਕਿਹਾ। ਮੇਅਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਕਈ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਾਸਟਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੁਭਾਨਪੁਰ, ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ

ਖਾਲਸਾ, ਸ੍ਰ. ਹਿਮਤ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਸ੍ਰ. ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਸ੍ਰ. ਦਲੇਰ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱ ਨੇਤਾ ਸ੍ਰ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਨੇਜਰਾ, ਸਤਿਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਕਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿਲਿੰਗ, ਸ੍ਰ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤੂਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਮੇਅਰ ਨੂੰ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਜੀ ਆਇਆ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਪਲੈਕ ਭੇਟ ਕੀਤੀ। ਪਲੈਕ ਭੇਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚਿਹਰੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਮੇਅਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 550 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਉਥੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਨੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੇ ਜਿਥੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪੱਤਰ ਉਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੇਅਰ ਦੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ

ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸਮੁੱਚੀ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਮੇਅਰ ਦੇ ਗੁਰੂਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਮੇਲੇ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਗਰ ਵੀ ਛਕਿਆ ਅਤੇ ਸਿਰੋਪਾਓ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸਟਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੁਭਾਨਪੁਰ, ਸ੍ਰ. ਕਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿਲਿੰਗ, ਸ੍ਰ. ਹਿਮਤ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ, ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਤਿਨਾਮ ਸਿੰਘ ਟਾਹਲੀ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।



ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ : ਬੀ. ਜੇ. ਸਟੂਡੀਓ



# ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ 550ਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਵਸ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਚ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ

ਨਿਊਯਾਰਕ : ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਲੋਕਲ ਵਰਲਡਵੇਅਰ ਮੈਗੀਨਾਂ ਵਿਚ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨਲਾਂ ਐਂਡ ਐਕਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਈਟੀ 17 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ 550ਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ 11 ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੇਟਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਪ੍ਰਾਚੀ ਮੱਕੜ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ ਗਾਇਨ

ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦਾ ਫਲਸਫਾ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭਿੰਨਤਾ ਨਾ ਦੇਖੀ ਸਗੋਂ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲਤਾ ਦੇਖੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਪਾਰਸੀ ਸੋਸਾਈਟੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਮੀ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਸਬੰਧੀ ਬੋਲਦਿਆਂ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰੇ, ਨਾਮ ਜਪੋ, ਵੰਡ ਛਕੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਸਿਧਾਂਤ ਆਖਿਆ। ਯਹੂਦੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਜੈਸਨ ਕੋਪਲਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇਸ ਮੈਕ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ

ਕੀਤਾ। ਗਿਟਾਰ ਦੀ ਧੁੰਨਾ ਉਧਰ ਗਾਇਆ “ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕਲ ਤਬੀ ਚਲਾਓ ਪੰਥ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਾਗਿਗੁਰੂ ਸਤਿਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੀਤਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕੀਤੀ। ਸਾਹਿਬ ਆਫ ਸਪਿਰਿਚੁਐਲਿਟੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਡਰੂ ਵਿਡਿਕ, ਰਾਣਾ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ, ਆਲਮਦਾਰ ਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅਰੁਣ ਵਰਮਾਨ, ਹਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੋਸ਼ਨ, ਸ਼ਹੀਦ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੋਢ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਣਾ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਵਨਵਰਲਡ ਗਾਡ ਦੇ ਐਡੀਟਰ ਪ੍ਰਵੀਨ ਚੋਪੜਾ ਅਤੇ ਸਰਦਾਰ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਬੱਗਾ ਆਦਿ ਨੇ ਆਏ ਹੋਏ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਨੌਜਵਾਨ ਬਚਪੀ ਬੀਬੀ ਸ਼ਿਵਪ੍ਰੀਤ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਧਰਮ ਦੱਸਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਲਾਂਘਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਅਵਾਮ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕੌਮ ਨੂੰ ਵਨ ਗੋਡ ਵੱਨ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀ ਐਵਾਰਡ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਫੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾ ਜਨਾਬ ਨੁਰਮਲਿਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।



ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ : ਬੀ. ਜੇ. ਸਟੂਡੀਓ











# CLASSIFIED & MATRIMONIAL



ਮੇਲ:bdhillon@ carillion.ca  
\*\*\*\*\*  
ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਉਮਰ 28  
ਸਾਲ,ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ,ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ  
20 ਏਕੜ ਜਮੀਨ,ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ  
ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ  
780-716-5859  
\*\*\*\*\*

ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ  
5'-9" 27 ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ  
ਲੋੜ ਓਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਿਹੜੇ  
ਲੜਕੇ ਦੇ ਭਰਾ 5'-7" 29 ਨੂੰ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ  
ਕਰਵਾਉਣ .780-807-8861,  
ਇੰਡੀਆ 98555-97890  
\*\*\*\*\*

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ,ਉਮਰ 25  
ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-10" ਲੁਧਿਆਣੇ  
ਜਿਲੇ ਵਿੱਚ 25 ਏਕੜ ਜਮੀਨ  
ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ  
ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ.  
ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
ਸੰਪਰਕ:780-953-6167  
\*\*\*\*\*

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪੁੰਨੀਆ, ਉਮਰ 25  
ਸਾਲ,ਕੱਦ 5'-8" MSC-IT ਲਈ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
ਸੰਪਰਕ 780-904-5608,  
780-710-5571 ਈ-

ਕੱਦ ਸਾਢੇ 5' ਫੁੱਟ M.A ਲਈ ਜੱਟ  
Canadian ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ  
ਲੋੜ। 780-932-0612,  
94172-00545  
\*\*\*\*\*

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਗਰੇਵਾਲ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਕੱਦ  
5'-3", ਬੀ. ਟੈਕ, ਐਮ. ਟੈਕ,  
ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦੀ ਜੋਰ ਕਰ ਰਹੀ  
ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ  
ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਐਡਮਿਟਨ  
ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ : ਕੈਨੇਡਾ  
587-501-3604, ਇੰਡੀਆ: +91  
94634-10985  
\*\*\*\*\*

ਸੰਧੂ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ, ਕੱਦ  
5'4 ਐਮ ਏ,ਬੀ ਐੱਡ, ਐੱਮ ਫਿਲ  
ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ ਦੀ  
ਤਲਾਸ਼। ਲੜਕੀ ਦਾ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ  
ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ  
780-707-3837,  
7809036232  
\*\*\*\*\*

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ ਉਮਰ 25  
ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-10 ਲੁਧਿਆਣੇ  
ਜਿਲੇ ਵਿੱਚ 25 ਏਕੜ  
ਜਮੀਨ,ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ, 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ  
ਆਏ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.  
ਆਰ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ  
ਹੈ।ਸੰਪਰਕ :780-953-6167  
\*\*\*\*\*

ਜੱਟ ਸਿੱਖ 24 ਸਾਲ ਕੱਦ 6' ਫੁੱਟ  
ਲੜਕੇ ਲਈ Canada ਦੀ P.R  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ All Family well

settled in Canada.  
780-913-1179  
ਇੰਡੀਆ +91-90200-00019  
\*\*\*\*\*

ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਸਿੱਖ, ਵਿਜਟਰ ਵੀਜੇ 'ਤੇ  
ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ  
ਕੱਦ 5'-10 ਸੰਪਰਕ 780-782-  
3313  
\*\*\*\*\*

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ  
ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ July  
87 Born E'GT(B.Tech),  
ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਜੋਬ ਕਰਦੀ ਹੋਈ  
ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ  
ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਟੂਡੈਂਟ/  
ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉੱਤੇ ਆਏ ਹੋਏ  
ਲੜਕੇ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ  
ਸਕਦਾ ਹੈ ,ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ  
ਲੜਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ  
ਐਡਮਿਟਨ ਵਿੱਚ well settled  
ਹੈ। ਆਪਣਾ Biodata / Pic-  
ture e-mail  
:deepedmonton9@  
gmail.com. (whatsapp)  
or Call ' 780-628-7089  
\*\*\*\*\*

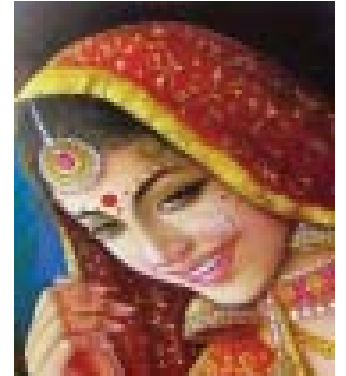
ਚੰਡ ਖਤਰੀ ਲੜਕਾ ਉਮਰ 36 ਸਾਲ  
ਕੱਦ 5'-8" ਖੁਦ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਭੈਣ  
ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ Well Seattled ਮੁੰਡੇ  
ਦੀ ਫਾਈਲ Already Apply ਕੀਤੀ

ਹੋਈ ਹੀ, ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਭੈਣ ਇੰਡੀਆ ਆਈ ਹੋਈ  
ਹੈ। ਕੋਈ ਜਾਤੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਸੰਪਰਕ  
: 9855813008, +1 646-  
287-9887  
\*\*\*\*\*

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਚੀਮਾ  
ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-5" ਲਈ  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹੀ ਪਰਿਵਾਰ  
ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜੋ ਲੜਕੇ ਦੀ ਇੰਡੀਆ  
ਰਹਿੰਦੀ ਭੈਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੜਕੇ  
ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।  
ਸੰਪਰਕ:-780-238-1020  
bluwhaleelectrical@  
yahoo.com  
\*\*\*\*\*

ਰਾਮਦਾਸੀਆ ਸਿੱਖ ਜੁਲਾਹਾ,  
ਉਮਰ 27 ਸਾਲ ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 9  
ਇੰਚ, BSC IT ਲੜਕੇ ਲਈ  
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
ਸੰਪਰਕ:639-470-2491  
\*\*\*\*\*

Jatt sikh dhanoa 27/5,7  
Dentist girl in India  
looking for a suitable  
match doctor/engineer  
boy India or abroad.  
Contact 780 236 0671  
India 70872 64520  
\*\*\*\*\*



31 year old Sikh Khatri/  
arora boy 5feet6  
Canadian university  
graduate with  
business degree and  
working in medical  
science field looking  
for a well educated  
girl from Khatri/arora/  
ramgharia family.  
Please contact 780  
264 9616 or  
yoursps@yahoo.com  
\*\*\*\*\*

A Sikh boy residing in  
Edmonton working as a  
Engineer, Height 5'-9" Age  
33 Years old Looking  
qualified girl from  
Alberta.Contact :  
780-489-7925

**LADOO MATRIMONIAL**  
ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਰਿਸ਼ਤੇ RISTHE HI RISTHE  
We Provide Worldwide Services  
**Jetander Sapra**  
212-470-7175, 516-309-0236  
ladoomatrimonial@gmail.com  
jetandersapra@gmail.com  
261-03 Hillside Ave  
Floral Park 11004  
www.ladoomatrimonial.com

**Chohan Boutique**  
Specialized in  
Ladies Designer Suits  
Anarkali Suit  
Embroidery Suit  
Bridal Lahnga  
Classical Embroidery  
Machine Embroidery  
Readymade dresses, Indian Punjabi Jutti, and Jewellery  
Instagram & Facebook  
Chohanboutique.nj  
Whatsapp numbers  
(732) 421-5460,  
(973) 810-6498  
chohanboutique@gmail.com

# Passengers flying to Delhi from four cities to get pollution masks: AirAsia India

The initiative is being taken in view of high pollution levels in Delhi, the airline said.

AirAsia India on Tuesday said it is entering into a partnership with health technology start-up Mfine to provide pollution masks to its passengers taking flights to Delhi from Bengaluru, Hyderabad, Mumbai and Kolkata. The initiative is being taken in view of high pollution levels in Delhi, the airline said, adding that PM 2.5 particles can "reach deep into the lungs". PM 2.5 are tiny particulate matter less than 2.5 microns in diameter. "The campaign will commence on November 19, 2019, and end on November 29, 2019," it said in a statement. In the winters, there is a dip in the minimum temperature that makes the air cold and heavy, making it easier for accumulation of pollutants close to the ground, the airline said. "This tie up with Mfine is intended to help guests cope with changing environmental conditions in the city and stay healthy," it said.

## Protest widens gulf in JNU: Students, administration dig in heels

Day after violence Police file two FIRs against 'provocateurs'; students allege they were assaulted, humiliated.



Students from Jawaharlal Nehru University (JNU) on Tuesday said they were thrashed by police officers during protests against a proposed hike in hostel fees a day before even as the city police registered two cases in connection with the violence that rocked the national capital.

The students also complained that institution's administration was not cooperating with a top government committee set up to resolve the issue. But the vice-chancellor, M Jagadesh Kumar, said all information was provided to the panel and blamed a section of the students for resorting to coercion instead of negotiations.

Scores of students gathered at the university's campus and shared testimonies of police brutalities during Monday's march to Parliament that left many injured and choked traffic on arterial roads.

"My kurta was almost torn and I was lifted and thrown into the bus by four male police officers. Several other women faced this humiliation," said student union president Aishe Ghosh, as other students chanted slogans in her support.

The police have repeatedly denied these charges, and a statement released on Monday evening said no personnel resorted to baton-charging the students, or using water cannons or tear gas to disperse the crowd.

A day later, police filed the FIRs against unidentified persons under sections of rioting, being armed with deadly weapons, assault and violating prohibitory orders. Police said they are in process of identifying people who allegedly

provoked the crowd into violence. The JNU students said the FIRs were a tactic to intimidate the protesters.

Ghosh also said the JNU administration didn't meet the three-member committee appointed by the ministry of human resource development (MHRD). "They are neither talking to us, nor a government-appointed panel," she said.

Education secretary R Subrahmanyam confirmed the registrar Pramod Kumar and vice-chancellor M Jagadesh Kumar did not attend a meeting

called on Monday despite being invited.

He added that 12 of the 13 deans of various schools in JNU met the committee, comprising former chairperson of University Grants Commission (UGC) VS Chauhan, All India Council for Technical Education (AICTE) chairperson Anil Sahasrabudhe, and UGC secretary Rajnish Jain.

In an interview to HT, Jagadesh Kumar defended himself and said the deans were involved in reaching out to the students. "Whatever information they [the committee] need, we are providing it. All our deans went and met them," he said, adding that he hoped the students would understand the rationale behind the hike in hostel charges.

The proposed fee hike and violence during Monday's protest also came up in Parliament on Tuesday with Opposition members disrupting proceedings and seeking to

corner the government over the issue. The current crisis began on October 30, when students called a strike against the administration's move to increase hostel fees, which, in some cases, meant that a pupil would be paying 30 times the current amount. The students say that the financial burden would be crushing for aspirants from marginalised communities while the university argues that earlier hostel fees of Rs 10 and Rs 20 were too low and needed to be increased. The V-C also pointed out that below-poverty-line students would need to pay half the amount. On Wednesday morning, 46 student representatives from JNU are scheduled to meet the committee to discuss restoration of normal functioning of the university. Senior police officers said the students will be escorted in a bus up to the MHRD and will

be brought back in the same bus. Police will be deployed in large numbers to stave off the possibility of any protests.

The Left-controlled students' union has agreed to work with the committee but the Rashtriya Swayamsevak Sangh-affiliated Akhil Bharatiya Vidyarthi Parishad (ABVP), which had earlier backed Leftist student outfits, withdrew its support on Tuesday.

The group called for the rejection of the MHRD-appointed committee and demanded the release of funds to the university that will help in rolling back the proposed fee increase. "Cutting across ideological barriers, ABVP members had attended Monday's protest and were beaten and detained by the police. However, the Left's acceptance of MHRD-appointed high-power committee, lack of clear road map for the protest, a constant ideological propaganda, and

defacement of Swami Vivekananda's statue are some of the reasons why we are withdrawing our support," said Sujeet Sharma, vice-president of the ABVP JNU unit.

The JNU teachers' association (JNUTA) also organised a march on campus to condemn the alleged police brutality, which was attended by Kerala Congress MP Hibi Eden. "We had to express the outrage felt by JNU community peacefully and that is why we organised the march," said JNUTA secretary Surajit Mazumdar, who alleged he was also thrashed and kicked by the police.

On Monday, the students march to Parliament was intercepted by police near Safdarjung's Tomb, owing to prohibitory orders. Clashes soon broke out, and students sat on the road in protest for roughly four hours. This was the second big protest by students in eight days.

defacement of Swami Vivekananda's statue are some of the reasons why we are withdrawing our support," said Sujeet Sharma, vice-president of the ABVP JNU unit.

The JNU teachers' association (JNUTA) also organised a march on campus to condemn the alleged police brutality, which was attended by Kerala Congress MP Hibi Eden. "We had to express the outrage felt by JNU community peacefully and that is why we organised the march," said JNUTA secretary Surajit Mazumdar, who alleged he was also thrashed and kicked by the police.

On Monday, the students march to Parliament was intercepted by police near Safdarjung's Tomb, owing to prohibitory orders. Clashes soon broke out, and students sat on the road in protest for roughly four hours. This was the second big protest by students in eight days.

## Uttarakhand CM gives credit to PM Modi's visits for record number of pilgrims to Chardham

Over 10 lakh pilgrims visited Kedarnath this year, Badrinath welcomed over 12.44 lakh pilgrims. Over 4.65 lakh pilgrims visited Yamunotri and over 5.30 lakh pilgrims went to Gangotri this year. Sikh shrine of Hemkund Sahib witnessed over 2.40 lakh pilgrims this year.

A day after portals of all the Chardham shrines closed for the winter season, chief minister Trivendra Singh Rawat on Tuesday gave Prime Minister Narendra Modi credit for a record number pilgrims visiting - Kedarnath, Badrinath, Yamunotri and Gangotri. "This year, more than 34 lakh 81 thousand devotees have visited Chardham and Hemkund Sahib. Modi after visiting Kedarnath and Badrinath shrines gave the message of clean and safe Chardham Yatra to all devotees, which brought a large number of pilgrims here," Rawat wrote on his Twitter handle.

Rawat expressed a heartfelt gratitude to "all the distinguished people, devotees who visited the Chardham shrines. I also thank all the security forces, officers, policemen who were able to conduct the journey in a peaceful and successful manner". Over 10 lakh pilgrims visited Kedarnath this year, Badrinath welcomed over 12.44 lakh pilgrims. Over 4.65 lakh pilgrims

visited Yamunotri and over 5.30 lakh pilgrims went to Gangotri this year. Sikh shrine of Hemkund Sahib witnessed over 2.40 lakh pilgrims this year.

BD Singh, chief executive officer of Badri-Kedar Temple Committee, said, "Definitely the credit goes to Prime Minister Modi and our chief minister also. In the 1800s some 5,000 pilgrims used to come to Badrinath, then after 100 years in 1970s the figure increased to lakhs, which in another 40 years went up to three- four lakhs, but since Prime Minister's regular visits to Kedarnath shrine, the number of pilgrims have been ever increasing, touching new records every year."

Four Himalayan shrines - Yamunotri, Gangotri, Kedarnath and Badrinath - are collectively called Chardham that attracts lakhs of pilgrims each year. Last year, Badrinath shrine received over 10 lakh pilgrims number of pilgrims who visited Kedarnath was over 7 lakh. Modi visited Rudra



meditation cave in Kedarnath in May. He spent a day meditating at the Rudra caves, nearly a km from the Kedarnath shrine. Following Modi's visit, the cave received a significant number of bookings from across the country for meditating in the same cave. He also visited the Badrinath shrine this year in May. Traditionally, Chardham pilgrimage begins from the west and from Yamunotri, then proceeding to

Gangotri and finally to Kedarnath and Badrinath in the east. The first Dham Yamunotri is located 3,300 metres up in the Garhwal Himalayas and marks the source of the Yamuna. Gangotri is located near the source of the Ganges, over 3,000 metres up in the Garhwal Himalayas, where according to Hindu tradition Goddess Ganga descended when Lord Shiva released the mighty river from the locks of his hair.

## Celebrating 'Oneness: A Light for Humanity' on the 550th Anniversary of Guru Nanak at NJAPC on Nov 23rd

Approx. 4000 guests including leaders and influencers from the Sikh community to gather for an event jointly hosted by Let's Share a Meal & Sikh Chamber of Commerce Global



New Jersey, November 20 (Raj Gogna)—To commemorate the 550th birth anniversary of Guru Nanak, the founder of Sikhism, Let's Share a

Meal in collaboration with the Sikh Chamber of Commerce Global (SACC), Dhan Guru Nanak Jatha and SAVAWill host Oneness: A Light for Humanity, at the New Jersey Performing Arts Center on Saturday, November 23rd from 3 pm to 7pm. More than 3,000 guests are expected to attend the event to celebrate Guru Nanak Dev Ji's teachings of "Oneness"—equality of all races, genders, and religions—that form the very foundation of the Sikh faith. Through various performances by renowned artists and an Interfaith Panel Discussion, the event will showcase how Guru Nanak's teachings on love, peace, equality, and universal brotherhood have transcended the centuries. Guru Nanak Dev Ji was born in 1469 in Talwandi, Punjab (now Nankana Sahib, Pakistan). Throughout his lifetime, he advocated three main principles: Naam Japna (Meditation in the name of God), Vand Chakna (Always Share) and Kirat Karna (Honest Living). "The event brings together guest speakers and artists from all over the

world and provides a wonderful opportunity to learn more about Guru Nanak's teachings and Sikhism", said Onkar Singh, Founder, of Let's Share a Meal. "We hope those with an interest in learning more about the tenets of love, acceptance, and equality will take advantage of this event to engage with our community and gain an understanding of our beliefs",

Eminent Guests:

1. Phil Murphy, Governor, New Jersey
2. Bob Menendez, Senator, New Jersey
3. Hasan Minhaj, artist, writer, producer and political commentator.
4. Gurbir Grewal, Attorney General, New Jersey.
5. Ravinder Bhalla, Mayor, Hoboken.

Performances:  
Nirinjan Kaur, Shivpreet Singh, Hasan Minhaj, Satpal Singh, Prof. Surinder Singh (Raj Academy), Jasvir Kaur Rababan, Shiv Khera, Dr. Gurnam Singh, Dr. Chintamani Yogi along with sand artist Lawrence Koh and painter Vilas Nayak and Karamjeet Singh among others.

## Google takes down 'Sikh Referendum' app

CHANDIGARH: Conceding Punjab chief minister Amarinder Singh's demand, Google has removed the secessionist, anti-India mobile application, "2020 Sikh Referendum," from its Play Store with immediate effect. A spokesperson of the chief minister's office said the app was no longer available on Google Play Store for mobile phone users in India to download. "Sikhs for Justice", a group based abroad and banned by India, has been lobbying for Punjab's secession through its "2020 Sikh Referendum" campaign. The chief minister, who had also urged the central government to persuade Google on the matter, had asked the state police chief to coordinate with central security agencies to tackle the threat resulting from the launch of the app. During an analysis of the application and the website in the Digital Investigation, Training and Analysis Centre (DITAC) Lab, it was found that the data of voters registered through the app was also linked and stored in the server of the website, created and handled by Sikhs For Justice Based on these findings, the cyber crime centre of the Bureau of Investigation, Punjab, moved to get the app removed from Google Play Store and the website blocked in India. On November 8, a notice under Section 79 (3) B of the Information Technology Act was sent to the Google legal cell for the immediate removal of the app. After approval from the additional chief secretary, home, a request was sent to the cyber law division, department of electronics and information and technology, Government of India, for blocking the application from Play Store and the website.

## Teen rape victim kills self in Bijnor; police arrest two

A teenage girl committed suicide on Tuesday after she was raped by two people of her village in the Afjalgarh area of Bijnor district, police said. Police have arrested the two accused, and sent them to jail on charges of committing rape and instigating the girl to commit suicide.



Sudhir Kumar Tyagi, superintendent of police, Bijnor, said the girl had called her elder sister before hanging herself to death and told her that two neighbours raped her on Monday when she was alone in the house. The girl was 16-year-old and her parents were not in the house when she committed suicide, Tyagi added. The girl's sister reported the matter to the police, and on her complaint, a team of officers raided the house and arrested them on Tuesday evening. Both the accused are majors and live in the neighbourhood of the deceased girl. "A case of committing rape and instigating the girl to commit suicide have been registered against the accused, and they had been sent to jail," Tyagi said.

## Couple in Madhya Pradesh arrested for killing 'rapist' son

Police said the deceased was an alcoholic who regularly abused the women in the family.

A couple in Madhya Pradesh's Datia district was arrested on Monday for killing their son who allegedly raped his sister, sister-in-law and niece, police said. The couple's younger son too was arrested for being involved in the crime, said police. Sub-divisional officer of police (SDOP), Datia Geeta Bhardwaj said, "The body of a 24-year-old man was found at hillocks in Datia town on the morning of November 12. The body was identified and handed over to his family after a post-mortem examination. There was no evidence which could lead us to the murderers." She said there was no sign of struggle at the spot where the body was found. There was oil mark on legs of the deceased but his slippers which were found some distance away

had no oil marks. This gave rise to suspicion that the man was killed somewhere else and the body was

interrogated the couple. But they continued to mislead us. It was only after we applied psychological methods



tactfully that the couple confessed that they murdered their son with the help of their younger son. We arrested them on Monday," she said. The police officer said the accused belong to the weaker section of society. "The accused told us that the deceased was an alcoholic. He had raped his sister, younger brother's wife and niece. Even he had molested his mother too. His

wife had deserted him six to seven months back. On the night of November 11, he attempted to rape his sister-in-law again. This is why they killed him." The police officer said the accused were produced before a court which sent them to jail on judicial remand.

planted over there. "The couple's grief on seeing the body of their son seemed artificial but we couldn't believe that a man or woman would kill his/her son for any reason. We worked on various angles but couldn't get any success. It was after a tip off by informers that we

were produced before a court which sent them to jail on judicial remand.

## 10 government agencies can tap phones, Lok Sabha told

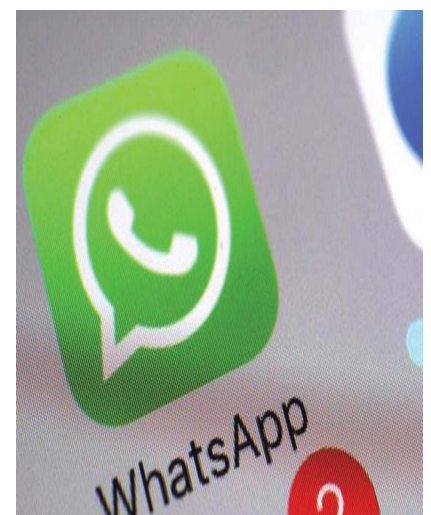
Ministry of home affairs also stated that any interception or monitoring or decryption of any information from any computer resource can be done only by authorised agencies as per due process of law, and subject to approved safeguards and standard operating procedures.

The Central Bureau of Investigation (CBI), the Enforcement Directorate (ED) and the Intelligence Bureau (IB) are among 10 central agencies that can intercept telephone communications, provided they have the Union home secretary's prior permission to do so, the government informed the Lok Sabha on Tuesday. "Section 69 of the Information Technology Act, 2000 empowers the central government or a state government to intercept, monitor or decrypt, information generated,

transmitted, received or stored in any computer resource in the interest of the sovereignty or integrity of India, the security of the state, friendly relations with foreign states or public order," minister of state for home G Kishan Reddy said. He was responding to questions related to the interception of WhatsApp calls and messages. The ministry of home affairs also stated that any interception or monitoring or decryption of any information from any computer resource can be

done only by authorised agencies as per due process of law, and subject to approved safeguards and standard operating procedures. Importantly, Reddy also clarified that the government didn't give "blanket permission to any agency for the interception or monitoring or decryption and permission from competent authority is required, as per the due process of law and rules, in each case." "Each case is also reviewed by a committee chaired by the Cabinet Secretary in case

of Central Government and Chief Secretary of the State concerned in case of a State Government," he said in a written reply to a question. The competent authority in the central government has authorised 10 agencies for the purpose are: Intelligence Bureau, Central Bureau of Investigation, Enforcement Directorate, Narcotics Control Bureau, Central Board of Direct Taxes, Directorate of Revenue Intelligence, National Investigation Agency, R&AW, Directorate of Signal Intelligence and Delhi Police Commissioner.



# Rajasthan's Sambhar lake, where 18,000 birds died, among worst wetlands in India

Sambhar lake is among the eight worst-rated wetlands in the country when it comes to ecosystem management, according to a draft report prepared by the environment ministry in consultation with several independent experts.



Rajasthan's Sambhar lake, the largest inland salt lake in India, where the carcasses of close to 18,000 migratory birds have been found since November 10 to the concern of environmentalists and ornithologists, is among the eight worst-rated wetlands in the country when it comes to ecosystem management, according to a draft report prepared by the environment ministry in consultation with several independent experts.

The environment ministry in August started the process of preparing a health index of 100 major wetlands in India. An environment ministry official, requesting anonymity, said the

final peer-reviewed report is likely to be released by the first week of December.

According to another official familiar with the development, the ministry asked state forest departments to self-evaluate the wetlands in their territories on various parameters and submit a report.

"The parameters for the wetlands ecosystem health assessment were seven including suitability of water quality for aquatic life, the extent of plant invasion in water bodies and inflow and outflow of water channels," said the second official quoted above, who also requested not

to be identified.

The self-assessment was then evaluated by a group consisting of experts from the Gujarat-based Geer Ecological Education and Research (GEER) Foundation; Wetlands International South Asia (WISA) World Wide Fund for Nature-India; the Salim Ali Centre for Ornithology and Natural History; the Environment Planning and Coordination Organisation (EPCO); and the Chilika Development Authority.

The committee of experts ranked these wetlands on eight levels with A being the best and E being the worst, officials said.

According to a copy of the draft report seen by HT, the A category (A+ and A-) includes wetlands such as Keoladeo National Park in Bharatpur, Little Rann of Kutchh in Gujarat, and the Sunderbans in West Bengal, which have the best ecosystem management in place. In all, 19 wetlands fall in this category.

Wetlands in the B level (B+

and B-) include Pong Dam in Himachal Pradesh, Vembanad Kol in Kerala, Chilika in Odisha and Doyang in Meghalaya, where the existing ecosystem management needs to be strengthened, the draft report said. Twenty six wetlands fall in this category.

The C category (C+ and C-) have 21 wetlands such as Upper Ganga Canal in Uttar Pradesh, Point Calimere in Tamil Nadu, Kokkare Bellur Bird Sanctuary in Karnataka and Bhoj Wetland in Madhya Pradesh, the report said, adding that in these wetlands, vast improvement is needed.

But, the highest number of wetlands, 34, fall in the lowest categories, D and E, which, according to the evaluation, needs "radical" improvement in management of the ecosystems for aquatic life to survive. Of these, eight wetlands are in the lowest E category. "Sambhar Lake has got the lowest rating and this is a reason of concern for us," said a Rajasthan government official, who requested

anonymity.

Sambhar salt lake, located 80 km southwest of the city of Jaipur, is recognized as a wetland of international importance and a key wintering area for tens of thousands of birds. The discovery of thousands of bird carcasses in the area since November 10 has raised concern among ornithologists and environmentalists. Until Monday, 17,984 birds had been found dead in the surroundings since November 10. The cause of the deaths, according to the Bikaner-based College of Veterinary and Animal Sciences, is suspected to be avian botulism, a neuromuscular illness of birds. Rajasthan's environment secretary Sreya Guha said corrective measures have been put in place, based on inputs from experts at the National Institute of High Security Animal Diseases (NIHSAD) in Bhopal and Indian Veterinary Research Institute (IVRI) in Bareilly. "We sent them samples earlier," she said.

Both Sambhar Lake and the Keoladeo National Park in Rajasthan are protected wetlands under the Ramsar Convention. According to the environment ministry, 26 wetlands in the country are notified as protected under the Convention on Wetlands, called the Ramsar Convention, of 1971. One-hundred and fifteen are protected under the Environment Protection Act. Apart from Sambhar, the other Ramsar sites, rated on the lowest parameter was Loktak in Manipur and Deepor Beel in Assam. "Most of the non-Ramsar sites are in a bad shape except in Gujarat where eight of the nine wetlands were found to be in good shape," the government official quoted above said. Mokarsagar in south Gujarat was in the B category. "The ratings will help the state wetland authorities to priorities their conservation efforts—those rated low will need for attention and better ecosystem services," said Goldin Quadros, principal scientist at the Salim Ali Centre for Ornithology and Natural History.

## Deported from US, 145 Indians land in Delhi

Most of these Indians allegedly entered the US over past years with the help of local or international agents who promised them entry into the country through illegal means, the officials said on condition of anonymity.



As many as 145 Indians deported from the US, mostly illegal immigrants and those who have violated visa norms, arrived at Delhi's Indira Gandhi International Airport on Wednesday morning by a special flight via Bangladesh. The flight also has on board some South Asian nationals, including Bangladesh citizens, airport officials aware of the matter said.

Most of these Indians allegedly entered the US over past years with the help of local or international agents who promised them entry into the country through illegal means,

the officials said on condition of anonymity. Many of these Indians overstayed in the US in violation of visa norms. "We have been informed the flight has some Bangladeshi and Sri Lanka nationals on board. A majority of these deportees are expected to be aged between 20 and 35. All of them have been given emergency certificates which allows them only one-way journey from the US to India," said one of the officials cited above said. The deportees were received at the terminal 3 (T3) of Delhi airport. "Their records will be maintained and some

documentation will take place. We have seen in the past that such agents charge Rs 10-15 lakh for facilitating one person's entry into the US. Once they are here, we will also try to track down such agents functioning from India. Since they are from different states, their concerned police will be informed if anything significant is found," the official said. On October 23, the US deported 117 Indians in a similar manner. On October 18, as many as 311 Indian deportees, escorted by 60 security personnel, arrived in New Delhi in a Boeing 747 that took off from Toluca City international airport in Mexico. Most of these belonged to Punjab and Haryana and many were caught when they were just metres away from crossing over to the US. The move came after US President Donald Trump threatened tariffs in May on all Mexican imports if the country failed to check people entering America illegally through Mexico's borders.

## Parliamentary panel to discuss WhatsApp snooping case today

Pegasus is a spyware that is believed to have broken through encrypted communication systems such as WhatsApp and can monitor about smartphones



A Parliamentary panel headed by Congress leader and MP Shashi Tharoor will meet on Wednesday to take up the WhatsApp snooping case. The meeting will come a day after 17 people, who were victims of Pegasus snooping, wrote to the parliamentary standing committee on information technology in Delhi on Tuesday demanding an inquiry.

The IT Parliamentary panel will meet to seek response from the Ministries of Electronics & Information Technology, Home Affairs and the Department of Atomic Energy on citizens' data security and privacy,

news agency IANS?reported quoting sources.

Pegasus is a spyware that is believed to have broken through encrypted communication systems such as WhatsApp and can monitor about smartphones

On Tuesday, the government said it's "empowered" to intercept, monitor and decrypt digital information in the public interest as long as its agencies follow the law. Union Minister of State for Home G Kishan Reddy told the Parliament in a written reply that information can only be intercepted by "authorised agencies as per due process of law." Reddy, however, didn't

answer a question on whether the government had used the services of NSO Group's Pegasus software to snoop on calls and messages on WhatsApp Inc's mobile platform.

According to news reports surfaced earlier this month, phones of several Indian users, including activists and human rights lawyers were hacked. Following the reports, WhatsApp said it was suing the Israeli firm NSO Group, which is said to be behind the technology that helped unnamed entities hack into phones of roughly 1,400 users. Union Information Technology Minister Ravi Shankar Prasad has asked WhatsApp for a report on the allegations. Facebook-owned WhatsApp on October 31 said that Indian journalists and human rights activists were among those globally snooped upon by unnamed entities using an Israeli spyware, Pegasus. WhatsApp has over 1.5 billion users globally, of which India accounts for about 400 million.

# Revenge porn, 'leaked selfies': Sextortion spreads in Iraq

The young Iraqi woman received a wave of similar messages after hackers infiltrated her Facebook, Snapchat and Instagram accounts and stole explicit images she had sent in private.



The threat came by anonymous Instagram message one late Iraqi evening, making Hala's blood run cold: "I've got all your pictures and recordings. Shall I send them to your dad?"

The young Iraqi woman received a wave of similar messages after hackers infiltrated her Facebook, Snapchat and Instagram accounts and stole explicit images she had sent in private.

"Some of them wanted money, some wanted a sexual relationship, even if it was just on the phone, others just wanted to bully me for no reason," said Hala, 25, whose name has been changed to

protect her identity.

Women in Iraq say they are facing a staggering increase in online "sextortion" by both malicious hackers and former romantic partners to whom the women had knowingly sent photographs, a practice known as revenge porn.

Victims, activists and lawyers blame the phenomenon on a blend of factors: a conservative society, social media being used as virtual dating platforms, poor digital security among victims and weak laws.

The potential consequences can be devastating in a milieu as conservative as Iraq; at best, an indelible mark of shame on

a family but at worst, a death sentence by "honour killing" for the victims.

Last year, Iraqi model and Instagram starlet Tara Fares was shot dead in Baghdad, with many suspecting gunmen who were contemptuous of her comparatively liberal lifestyle.

With Fares' fate in mind but unwilling to bend to her blackmailers' demands, Hala ultimately fled Iraq this year. "But I still get threats. These people don't forget." "Every kind of violence"

Widespread gender separation has pushed Iraqi youth to use sites like Facebook or Instagram as de facto dating platforms, said gender-based violence expert Rusul Kamel. And in a country with no sex education at school, girls join secret all-female forums to discuss their bodies or seek advice.

The couples and groups often exchange intimate photographs -- which for a woman in Iraq can be something as mild as a picture without a traditional Muslim headscarf, "considered a

shame in this society," said Kamel. These images were being increasingly exploited, Kamel and other activists said, relaying testimonies of a half-dozen victims who declined interviews out of fear their identities would be revealed.

One woman paid \$200 every month for four years to an ex-boyfriend so he wouldn't publish intimate pictures of her, her colleague told AFP.

Another had her photographs stolen by a hacker and sold her telephone and jewelry to pay him off. A third developed an online affair with a man, who then threatened to forward her pictures to her husband unless she slept with him. "Cyber-extortion combines almost every kind of gender-based violence -- sexual, psychological, economic -- and the victims rarely find social or legal recourse," said Kamel.

Indeed, sextortion is rising partly because "there's no deterrent," said lawyer Marwa Abdulridha, who has been referred dozens of cases in the past three years. She said entering a police station is

considered taboo for Iraqi women, and victims also fear blackmailers could be protected by one of the country's powerful tribes. "That's why most victims don't even file a complaint. Going to court is like a bogeyman for them," Abdulridha added. Victims who do pursue a case often face judges who know little about the internet or classify the crime differently. "I've had judges ask, 'what is this Facebook?'" she said. "And if a judge sees the case as a man 'terrorising' a girl, he could apply the counter-terrorism clause and recommend the death sentence. Or he could see it as libel and order a fine," Abdulridha added. Iraq's interior ministry said it opened three "sextortion" cases in Baghdad over the past month, charging some accused perpetrators with "criminal threats" and others with fraud. But one department known as Iraq's community police is using a different approach. Their stations have female officers to encourage victims to come

forward, and units are trained in dealing with gender-based violence under the principle of "do no harm". "Our officers prioritise the victim's anonymity, and we pursue the case however she feels comfortable -- inside or outside the courts," said the force's national chief, Ghalib Atiya. Community police units said they can be more effective than the courts -- in northern Mosul, units resolved three sextortion cases in a single week using reconciliation. But Atiya said the problem is "spreading to a dangerous level," with women making up 60 to 70 percent of online extortion victims in Iraq, most in Baghdad and the tribal south. "We need the law to really bring the numbers down," he said. But Abdulridha, the lawyer, said real change required a more holistic approach. Media should stop reporting such cases as scandals and non-government groups should provide digital security training to prevent hacking, she said. "Otherwise, a girl can be killed in a split second," she said.

## Top US officials say Donald Trump's Ukraine call 'improper', 'unusual'

In a phone call on July 25, Trump had pressed Zelensky to investigate former Vice-President Joe Biden and his son Hunter Biden, for latter's association with a Ukrainian energy firm.



US National Security Council's top two experts on Ukraine and the region told impeachment investigators Tuesday they found President Donald Trump's July 25 phone conversation with President Volodymyr Zelensky, which they had both been tasked to listen in, "inappropriate", "improper" and "unusual".

Lt Colonel Alexander Vindman, the Ukraine expert in the National Security Council, said, "What I heard was inappropriate, and I reported my concerns to Mr. Eisenberg (John Eisenberg, the top lawyer at the NSC)." "It is improper for the

president of the United States to demand a foreign government investigate a US citizen and political opponent."

And Jennifer Williams, a national security adviser to Vice-President Mike Pence, said she found the call "unusual" because of the discussion of a domestic political matter.

In a phone call on July 25, Trump had pressed Zelensky to investigate former Vice-President Joe Biden and his son Hunter Biden, for latter's association with a Ukrainian energy firm. And he had appeared to be holding out an

offer of an Oval Office meeting in return. The call is at the heart of an ongoing impeachment inquiry being conducted by House Democrats against President Trump. The White House had also held up nearly \$400 million in security aid to Ukraine.

Vindman and Williams were the first of the eight current and former officials who were scheduled to depose at public hearings by the House intelligence committee this week. They were among the few staffers who listened in on the call, and they have both challenged Trump's description of the call as "perfect".

Gordon Sondland, the US ambassador to the EU, testifies on Wednesday. A hotel magnate who donated generously to Trump's inauguration, Sondland is one of the key Trump aides who drove the effort to force Ukraine to investigate the president's political rivals.

## US says West Bank settlements do not violate international law

The secretary of state made clear though the US decision must neither be seen as "green-lighting" new settlements nor as "prejudging" the resolution ultimately of the status of the West Bank.



this territory is at the heart of a potential Palestinian state, and these settlements have been considered an obstacle to a peace deal in the future.

This was the third instance of the Trump administration pushing the United States further towards Israel, abandoning, in some instances, decades-old policies upheld by both Republican and Democratic presidents. It first recognised Jerusalem, a city partly claimed by the Palestinians, as the capital of Israel and shifted its embassy there from Tel Aviv. It then accepted Israel's sovereignty over the Golan Heights, which had been annexed from Syria in 1981. The announcement was widely welcomed in Israel, which is between governments. Prime Minister Benjamin Netanyahu told President Donald Trump in a phone call he had "corrected a historic injustice". He added: "Somebody needed to say a simple truth, and President Trump did this, just as he did with the recognition of the Golan Heights and the moving of the US embassy to Jerusalem."

The United States will no longer consider Israeli settlements in the West Bank a violation of international law, the Trump administration has announced, in a move that was swiftly denounced by the Palestinians as "endorsing the law of the jungle".

"The establishment of Israeli civilian settlements in the West Bank is not per se inconsistent with international law," Secretary of State Mike Pompeo told reporters Monday, reversing a 2016 decision of the Obama administration determining the settlements as illegal, and reinstating the US position under President Ronald Reagan. "The hard truth is there will never be a judicial

resolution to the conflict," Pompeo added. "This is a complex political problem that can only be solved by negotiations between the Israelis and the Palestinians." The secretary of state made clear though the US decision must neither be seen as "green-lighting" new settlements nor as "prejudging" the resolution ultimately of the status of the West Bank.

Israel controls 60% of the West Bank, which is home to an estimated 600,000 Jewish settlers. The rest 40% is administered by the Palestinian Authority (PA). But the whole area is under the military control of Israel. Lying to the west of the Jordan river,

# 5 surprising reasons you have dark circles and how you can deal with them

**From lack of iron, oversleeping to excessive salt intake, here are a few reasons why you could have dark circles.**



Dark circles beneath our eyes are a mood spoiler. They make us look old and tired. Usually, most of us believe that it's because of lack of sleep we develop dark circles. While this is true in most cases but it's not the only reason why get dark circles. Here is a list of a few uncommon reasons why you could be suffering from dark circles.

1) Lack of iron- Iron deficiency is one of the reasons why you may have dark circles. Iron carries oxygen throughout the cells in our bodies. Lack of iron means lack of oxygen in cells. A diet rich in green vegetables and fruits like apple should do the trick for you to get rid of dark circles.

2) Oversleeping- While its lack of sleep that leads to formation of dark circles. Excessive consumption of salt leads to water retention, which leads to dark circles. Exercise moderation when it products- Sometimes the consumption of salt. mascara, eye-liner or concealer you use, could be causing you dark circles. The sun- While being in the sun is good, since it's the best source of Vitamin D but if you spend too much time or don't use sunscreen then you can get dark circles. Sunlight increases the level of melanin in the body, which makes the skin dark. Always use sunscreen when you are out in the sun. 5) Make up and them.

## Traumatic brain injury linked to dementia risk even after 30 years

The study found that the risk of dementia was higher for those with a severe traumatic brain injury or multiple injuries on the brain and was similar in men and women.



People who suffer a traumatic brain injury – occurring when an external force injures the brain – may be at increased risk of developing dementia even after 30 years, says a study. A traumatic brain injury, also known as intracranial injury, is the leading cause of death and disability worldwide, especially in younger individuals and has also been associated with the risk of dementia in older age. The researchers found that the risk of a dementia diagnosis was highest during the first year after the injury. During the first year, people who had suffered a traumatic brain injury were four to six times as likely to get a dementia diagnosis as those without it. While the risk decreased over time, it was still significant after over 30 years. However, after a period of 15 years, the risk of dementia diagnosis was found increased by about 80% in those who had at least one traumatic brain injury compared to those who did not have one. “The findings of this study suggest an existence of a time- and dose-dependent risk of developing dementia more than 30 years after traumatic brain injury,” said researchers including Anna Nordstrom from the Umea University in Sweden. The risk of dementia was higher for those with a severe traumatic brain injury or multiple injuries on the brain and was similar in men and women. In the study, published in the journal PLOS Medicine, the team matched 1,64,334 individuals with traumatic brain injury with control participants who did not have the injury. In a case-control cohort, 1,36,233 individuals diagnosed with dementia at follow-up were matched with control participants who did not develop dementia, and in a third cohort, the researchers studied 46,970 sibling pairs with one individual having a traumatic brain injury.

## Vaping could increase lung, bladder cancers and heart disease risk: Study

Although e-cigarette smoke has fewer carcinogens than tobacco smoke, E-cigarette smokers might have a higher risk than non-smokers of developing lung and bladder cancers and heart diseases, a study found.



Vaping may raise the risk of cancer because it leads to DNA damage, even though it contains fewer carcinogens than tobacco smoke, a US study has found. The report in the Proceedings of the National Academy of Sciences did not compare the cancer-causing potential of traditional cigarettes to e-cigarettes. However, in studies on lab mice, those exposed to e-cigarette smoke “had higher levels of DNA damage in the heart, lungs, and bladder, compared with control mice exposed to filtered air,” it said. Similar effects were seen when human lung and bladder cells were exposed to nicotine and nicotine-derived nitrosamine ketone (NNK), a carcinogenic nicotine derivative. These exposed cells are more likely to mutate and become cancerous than control cells. “Thus, although e-cigarette smoke has fewer carcinogens than tobacco smoke, E-cigarette smokers might have a higher risk than non-smokers of developing lung and bladder cancers and heart diseases,” said the study, led by Moon-shong Tang of the Institute of Environmental Medicine at New York University. According to outside experts, much more work is needed to uncover the true risk of vaping, which is widely seen as a safer alternative than traditional cigarettes. Ed Stephens, senior Research Fellow at the University of St Andrews, called the report a “valuable contribution” to the field of research. Unfortunately, no direct comparisons were made with tobacco smoke; instead the authors cite another study that found a key biomarker related to such genetic damage to be present in very much smaller quantities (97 percent less) in the urine of vapers compared with smokers,” he added. “That study and this new research are both consistent with the widely-held view that vaping is not without risk of cancer and other diseases, but that risk is usually considerably lower than smoking.” Peter Hajek, director of the Tobacco Dependence Research Unit at Queen Mary University of London, said the study methods are of “unclear relevance for effects of vaping.” “Human cells were submerged in nicotine and in off-the-shelf bought carcinogenic nitrosamines. It is not surprising of course that this damaged the cells, but this has no relationship to any effects of e-cigarettes on people who use them,” he said. “No comparison with conventional cigarettes was made, but in the text of the article, the authors acknowledge the key bit of information that is of crucial relevance in this story: Vapers show a reduction in these chemicals of 97 percent compared to smokers. They should have added that his may well be the level that non-smokers obtain from their environment.” A comprehensive review of the scientific literature, released earlier this month by the US National Academies of Science, found that vaping is likely less harmful than cigarettes, but may lead to addiction in young people. However, it cautioned that the true health effects of the habit remain unclear, since the trend is relatively new. About 18 million American use e-cigarettes, which are battery-powered devices that heat a nicotine containing liquid.

## Dehydration can affect your brain, make it tough to perform simple tasks

*Dehydration is bad for your health as it alters the human brain shape and activity and even slackens simple task performance.*

According to a recent study, dehydration alters the human brain shape and activity and even slackens task performance. A Georgia Institute of Technology study suggests that when dehydration strikes, part of the brain can swell, neural signalling can intensify, and doing monotonous tasks can get harder.

The researchers also found that even without dehydration, exertion and heat put a dent in test subjects' performance, but water loss made the dent about twice as deep. "We wanted to tease out

whether exercise and heat stress alone have an impact on your cognitive function and study the effect of dehydration on top of that," said Mindy Millard-Stafford, the study's principal investigator.

In the experiments, when participants exercised, sweated and drank water, fluid-filled spaces called ventricles in the centre of their brains contracted. But with exertion plus dehydration, the ventricles did the opposite; they expanded. Functional magnetic resonance imaging (fMRI) revealed the differences. Oddly, the

ventricle expansion in dehydrated test subjects may not have had much to do with their deeper slumps in task performance.

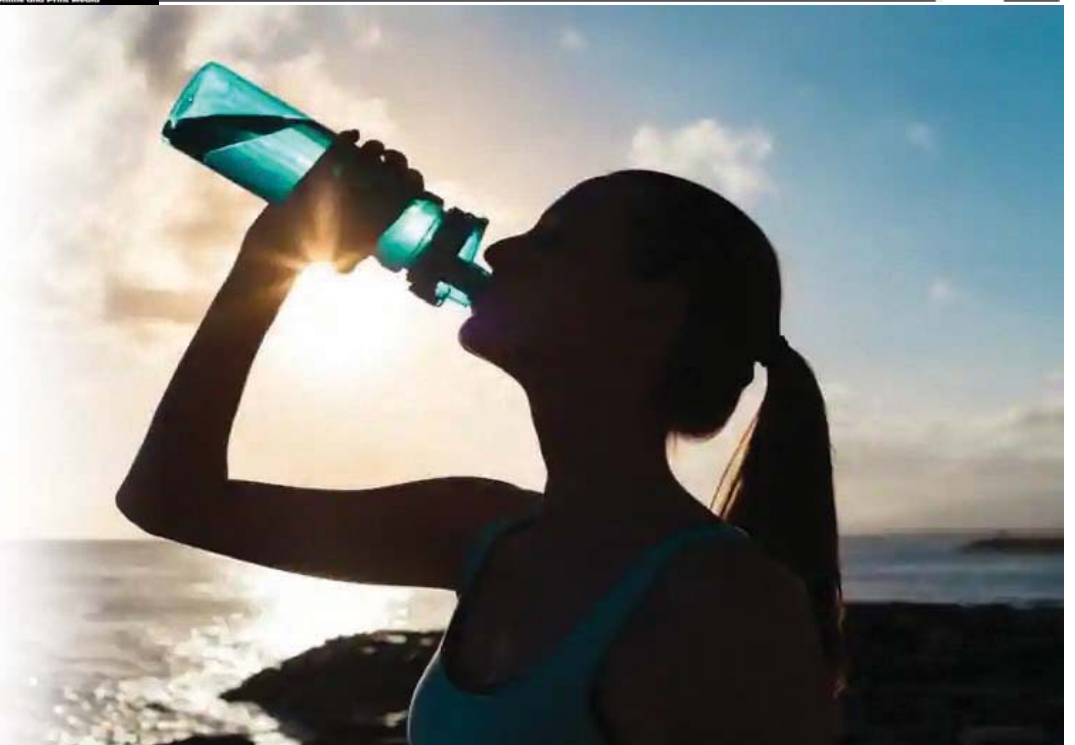
"The structural changes were remarkably consistent across individuals," said Millard-Stafford. "But performance differences in the tasks could not be explained by changes in the size of those brain areas."

"The areas in the brain required for doing the task appeared to activate more intensely than before, and also, areas lit up that were not necessarily involved in completing the task," said

the study's first author Matt Wittbrodt. "We think the latter may be in response to the physiological state: the body signalling, 'I'm dehydrated'." The task the subjects completed was mindless and repetitive. For 20 straight minutes, they were expected to

punch a button every time a yellow square appeared on a monitor. Sometimes, the square appeared in a regular pattern, and sometimes it appeared randomly. The task was dull for a reason. "It helped us to avoid the cognitive complexity behind

elaborate tasks and strip cognition down to simple motor output," Wittbrodt said. "It was designed to hit essential neural processing one would use to make straightforward, repetitive movements." The study has been published in *Physiological Reports*.



## Mental health issues don't ruin teenagers' friendships

**Teenagers with similar levels of mental health issues, such as anxiety and depression, are more likely to remain friends, a new study has found.**



Teenagers with similar levels of mental health issues, such as anxiety and depression, are more likely to remain friends, but dissimilarities can create incidence instability, a new study has found. "An important

takeaway from our study is that children's personal struggles need not adversely impact their social relationships," said Brett Laursen, Professor at the Florida Atlantic University (FAU).

"Mental health issues do

not necessarily ruin chances of making and maintaining worthwhile friendships," he added. Youth who resembled one another were more likely to remain friends from one year to the next. "Behavioural similarity is tremendously important to a friendship. Shared feelings and shared experiences are the glue that holds a friendship together," Laursen said. For the study, published in

the *Journal of Research on Adolescence*, the team included 397 adolescents (194 boys, 203 girls) in 499 same-sex friendships, who were followed from grade seven (median age 13), through to the end of high school in grade 12. They examined the degree to which internalising symptoms — anxiety, depression, social withdrawal and submissiveness — predicted the dissolution

of teenage friendships. In most respects, boys and girls did not differ in the factors that predicted friendship instability. However, one notable exception was — as differences on submissiveness increased friendship instability for boys, but decreased friendship instability for girls. "Compared with girls, boys are more competitive and confrontational in interactions with

friends, suggesting that dissimilarity on submissiveness may be a liability when it comes to the activities that many boys prefer such as sports and games," Laursen said. "Compared to boys, girls tend to favour extended dyadic exchanges, and so they may respond to submissive behaviour with support and empathy, which may strengthen friendship ties," he noted.

## Raksha Bandhan 2018, 6 unique and useful gift ideas for your loving sister

**This Raksha Bandhan 2018, move over chocolates and personalised mugs. From fitness classes to safety kits, we've put together a list of super useful (and affordable) gifts you can buy for your sister.**



Raksha Bandhan celebrates the beautiful bond between a brother and sister. The ritual involves sisters tying a rakhi (sacred thread) around their brother's wrist. In return, brothers promise to take care of their sisters.

This year, Raksha Bandhan 2018 will be celebrated on 26th August 2018, Sunday. So, if you are looking for some last

minute gifting ideas, we've got you sorted. These gifts are not only affordable but will be super useful to your sister.

### A safety kit

Keep the true spirit of Raksha Bandhan alive by gifting your sister this DIY safety kit. Buy a pepper spray, a small torch and a self defence alarm. Put these together in a box and it will make an ideal gift for your sister, especially in a

country like ours. All the items are available on Amazon.com. Price range: ?Rs 199 - Rs 599.

### Gifts of fitness

This could be the best gift for your sister, something that she will cherish for a lifetime. You can gift your sister a fitness pass via Guavapass and let her pick the activities she wishes to try. Currently, this pass is available only in Mumbai. Price: ?Starting from Rs

899.

### Personal assistant

Gift your sister an Amazon Echo or a Google Home. Even the basic versions are pretty helpful to schedule appointments, play songs and listen to commands. Available on Amazon.com and Flipkart.com respectively. Price range: Rs 4,099.

















# ਦਿੱਖਾ ਪੰਜਾਬ ਦਾ

ਲੋਕ ਨਾਚ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਢੋਲ 'ਤੇ ਡਗ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੱਚਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਉੱਰੇ, ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ...

# ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ



ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਝਲਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ - ਬਹਿਣੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਨਾਚ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਗਿੱਧਾ ਤੇ ਭੰਗੜਾ। ਇਹ ਨਾਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹਨ। ਭੰਗੜੇ ਵਿੱਚ ਡੋਲ ਦੇ ਡਗੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਿੱਧੇ 'ਚ ਤਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਆਕਾਸ਼ ਗੂੰਜਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਪੰਜਾਬੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਢੋਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਨੱਚਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੱਚਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੱਚਣ ਨਹੀਂ ਗੀਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦੀ ਚੇਟਕ ਹੋਵੇ ਉਹ ਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਗੀਰ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਲੀ ਹੈ:

ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ,  
ਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾ ਮੂੰਹ  
ਬੋਲੀ ਮੈਂ ਪਾਵਾਂ ਨੱਚ ਲੈ ਗਿੱਧੇ ਵਿੱਚ ਤੂੰ।

ਢੋਲ ਵੱਜਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਝੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੰਦ ਦੀ ਮਸਤੀ ਚੜ੍ਹਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਸੀਨੇ 'ਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਲ ਹੋਵੇ, ਦਿਲ 'ਚ ਚਾਅ ਹੋਵੇ, ਮਨ 'ਚ ਗੀਝ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਡੋਲ ਦੇ ਡਗੇ 'ਤੇ ਨੱਚੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਗੀਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਜਦ ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਾੜੀਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਧਮਕ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਕੰਬਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਵੀ ਪਨੀ ਰਾਮ ਚਾੜ੍ਹਕ ਨੇ ਗਿੱਧੇ ਬਾਰੇ ਮਿੱਠਾ ਜਿਹਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦ ਰਾਤ ਚਾਨਣੀ ਖਿੜਦੀ ਹੈ,  
ਕੋਈ ਰਾਗ ਇਲਾਹੀ ਛਿੜਦਾ ਹੈ।  
ਗਿੱਧੇ ਨੂੰ ਲੱਗੜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ,  
ਜੋਬਨ ਤੇ ਬਿਰਹਾ ਭੜਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੜੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ

ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿੱਧਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਹਾਰ ਸ਼ਿਗਾਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਮ ਹੁੰਮਾ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਡਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਲੜਕੀਆਂ ਪੇਸ਼ੇਵਿਚ ਆ



ਕੇ ਬੋਲੀ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਲੀਆਂ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਲੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਲਾਇਨ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਬੋਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਾਰੀ- ਵਾਰੀ ਬੋਲੀ ਪਾ ਕੇ ਨੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਸਮੇਂ ਕਈ- ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਧਾ ਭੰਗੜਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਰਜਾਈਆਂ ਦਿਉਰੇ ਦੇ ਅਤੇ ਭੇਟਾਂ ਨੂੰ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਬੜਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਅ ਨੂੰ ਉਹ ਨੱਚ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਨਕੀਆਂ- ਦਾਦਕੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਾਅਨੇ ਮਾਰ ਕੇ ਬਹਿਸ ਕਰਕੇ ਨਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਾਨਕਾ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਨੱਚਦਾ ਤਾਂ ਦਾਦਕੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਸ਼ਰਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਚਣ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਨਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢੋ ਦਲਾਨੋਂ ਬਾਹਰ।  
ਫੀਤਾ- ਫੀਤਾ- ਫੀਤਾ ਇਹਨੇ ਕੀ ਨੱਚਣਾ,

ਜਿਹਨੇ ਦੁੱਧ ਬਕਰੀ ਦਾ ਪੀਤਾ।

ਸੋਟੀ- ਸੋਟੀ- ਸੋਟੀ ਇਹਨੇ ਕੀ ਨੱਚਣਾ,

ਜਿਹੜੀ ਗੋਡਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਮੋਟੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਅਨੇ ਮਾਰ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਚਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਧੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਜਨਮ, ਵਿਆਹ- ਸ਼ਾਦੀ, ਲੱਹੜੀ ਅਤੇ ਕਲਚਰਲ ਪ੍ਰਗਰਾਮਾਂ ਆਦਿ 'ਚ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਨਾਚ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਨ। ਦੋਸਾਂ-ਵਿਦੋਸਾਂ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗਿੱਧਾ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਪੱਪ ਡਾਂਸ, ਬਰੇਕ ਡਾਂਸ, ਵੀ ਆਏ ਪਰ ਗਿੱਧੇ - ਭੰਗੜੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਗਿੱਧਾ - ਭੰਗੜਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਧੂਰੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲੇ, ਅਖਾੜੇ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਤੇ ਗਿੱਧੇ ਭੰਗੜੇ ਪੈਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।





ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੋਕ ਕੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ...

# ਸਾਵਧਾਨ!

## ਜਾਦੂਈ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਨੁਕਸਾਨ



ਰਹਿ ਗਈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸੁਖਮ ਜੀਵਾਂ ਜਾਂ ਸੈਮੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਕੰਪਾਊਂਡਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੋਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸੁਪਰਬਗਸ ਕਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤਾਕਤਵਰ



ਵਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਕੀਟਾਣੂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਗੈਚੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਗਲ ਉਪਰ ਲੱਗਿਆ ਇਕ ਕੱਟ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਦਰਅਸਲ ਅਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ ਹਨ। ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਨੇ ਵੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਮਾਇਕ੍ਰੋਬਾਇਨ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ, ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜੀਨਾਂ ਵਿਚ ਖਾਤਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇ ਗਲਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਾਰਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਰਥਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹਰ

ਏ ਐਮਆਰ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੀਤੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਖਤਰਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਜਾਦੂ ਵਰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਮ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਰ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹੀ ਲਿਖਣ।

ਇਹ ਵੀ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਆਖਰੀ ਉਮੀਦ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ

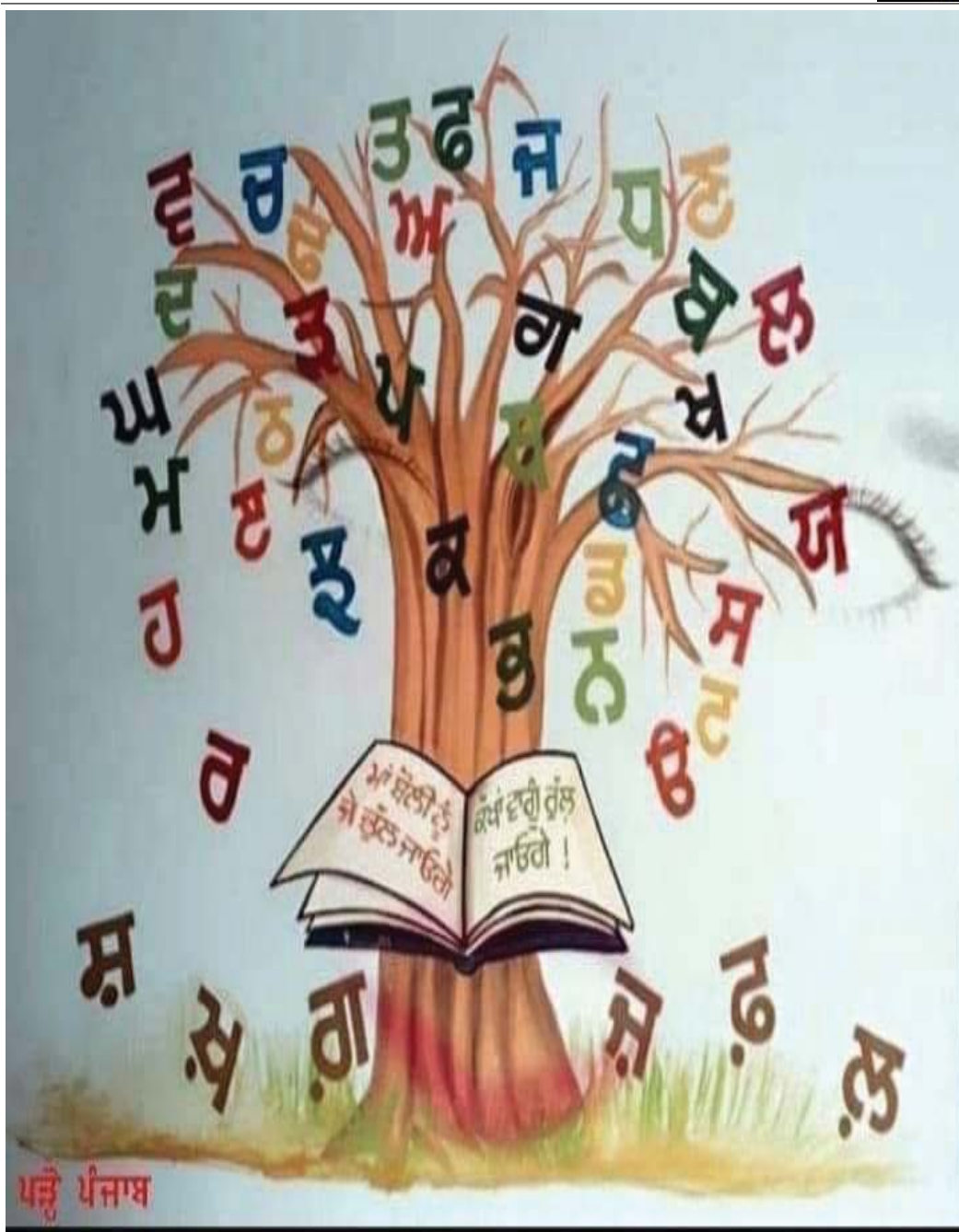
ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਿਮੋਨੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕਈ ਕਥਿਤ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉੱਪਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦਭਾਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਮਿਸਟ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਹੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਇਥੇ ਵਾਰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਫਿਰ ਇਸੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੌਰਾਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਤਕੜੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।











ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ  
ਸਾਹਿਬ ਚ  
14  
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੇ  
ਪਰ  
ਲਿਖਤ  
ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ  
ਹੈ  
ਹੁਣ ਆਈ  
ਸਮਝ  
ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ  
ਕਿ ਨਹੀਂ



ੳ ਅ ਏ ਸ ਹ  
ਕ ਖ ਗ ਘ ਙ  
ਚ ਛ ਜ ਝ ਞ  
ਟ ਠ ਡ ਢ ਠ  
ਤ ਥ ਦ ਧ ਨ  
ਪ ਫ ਬ ਭ ਮ  
ਯ ਰ ਲ ਵ ਝ  
ਸ ਖ ਗ ਜ ਫ ਲ

ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਾਂ  
ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ।

# Anmol Hi-Tech Shoes

**Near Civil Hospital, Tanda**  
**97796-64581, 62806-22259**

**ABS**  
ADVANTAGE  
BUSINESS  
SERVICES

**Ankit Kejriwal**  
Business Consultant

Business License & Permits  
Immigration & Divorce  
Audits  
Non Profit Setup

Corporation Setup  
Individual & Corporation Taxes  
Business Insurance

Settle IRS & State Debt  
(Offer In Compromise)

Individual Tax Identification Number (ITIN)  
(We do in-house passport attestation)

advantage.kay@gmail.com  
88-45 164th street  
Jamaica NY 11432

**718.530.5093**  
**917.774.4659**



PREETNAMA  
ਪ੍ਰੀਤਨਾਮਾ  
ਖਰਾ ਸੱਚ  
Online and Print Media

# Newspaper Classifieds

MATRIMONIAL  
PROPERTY  
RECRUITMENT  
NAME OF CHANGE  
BUSINESS

It's time to  
Grow your Business  
Advertise with us...

24 ਘੰਟੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹੋ

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

ਲੇਖ, ਰਚਨਾਵਾਂ, ਕਾਵਿ ਕਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਲੰਤ ਮਸਲੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਪਾਰ  
ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ  
ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

PREETNAMA  
ਪ੍ਰੀਤਨਾਮਾ  
ਖਰਾ ਸੱਚ  
Online and Print Media

preetnamausa@gmail.com

Contact : +1 201-312-4180







FREE ADMISSION

FREE PARKING, FREE FOOD-CAKE-PAAN TASTING  
FREE HENNA, PHOTOS, T-SHIRTS, BAGS & RAFFLES

Exclusive Events, Maliha Khan Makeup &amp; Aisha's Wedding Decor Present:

Sumit Arya &amp; Maliha Khan's

# DULHAN EXPO

## Bridal Show

Wedding Planning & Lifestyle Expos  
for The Sophisticated South Asian Bride

Events Coordinated by: Events by Srishti

- ◆ 70 Vendors Per Expo; 100 Unique Ones Total
- ◆ Attend Both Expos for Maximum Choices
- ◆ Plan All Types of Events, Not Just Weddings

### NORTH JERSEY

SUNDAY  
**Dec. 8** 2019

12-6PM

**PALISADIUM USA  
CLIFFSIDE PARK**

700 Palisadium Dr, Cliffside Park NJ 07010

### SOUTH JERSEY

SUNDAY  
**Dec. 15** 2019

12-6PM

**CROWNE PLAZA  
CHERRY HILL**

2349 W. Marlton Pike, Cherry Hill NJ 08002

**OFFICIAL VENDORS:**Coordination: Events by Srishti; Video: Ravinder Arora; Photo: John Martin/  
Jayesh Production; Sound/AV: Exclusive Events/DJ Ricky; Stage Decor: Aisha's  
Wedding Decor; Fashion Show Choreography: Karamjit Bhinder**MEDIA SPONSORS:**Television & Radio: B4U Network, Hum TV, Aaj Tak, Apna Punjab, AwesomeTV  
Radio: Easy96.com, Swarg Sangeet Radio, AWSM Radio  
Magazines: Gujarat Darpan, Za's Pages, India Life & Times, Tiranga  
Newspapers: Desi Talk, Apna Punjab, Weekly Probash, Urdu Times, Preetnama  
Online Media: ApneeCommunity.com, Sulekha.com, NJWedding.comWedding Planning . Designer Fashion Shows  
Live Entertainment . Tons of Free Amenities  
Jewelry/Fashion Shopping . Open to Public17 Years . 93 Expos  
6-7 Expos Per Year  
65-75 Booths Per ExpoAll Wedding Service Providers Under 1 Roof:  
Mandap Designers, Florists, Lighting,  
PhotoBooths, Deejays, Vocal Artists,  
Instrumentalists, Dancers, Cake, Makeup  
Artists, Mehndi Artists, Fashion Designers,  
Jewelers, Invitations, Limousines, Paan,  
Horse & Carriages, Casual Fashion/Jewelry  
& Much MoreCOME PLAN YOUR  
Weddings  
Receptions  
Birthdays  
Anniversaries  
Sweet Sixteens  
Graduations  
Retirements  
Corporate Events  
Baby ShowersFor Booths/Stalls at DulhanExpos,  
and other Marketing Ideas, Please Call/Text **SUMIT ARYA:****1.844.4DULHAN  
732.754.1894**For FREE Entry Passes, Directions & Additional Information,  
Please Visit our Website:**DulhanExpo.com**DulhanExpo provides its Vendors a Promotional Platform & the Brides/Visitors a 1-Stop Shopping Convenience.  
Dulhan Inc. is not responsible for any Claims made by the Vendors & Delivery of Raffles and/or Deals offered by them.  
Please spend time Evaluating their Talent, Quality and Professionalism and Check all the References before Hiring them.