

**RED CLEANING**  
 Old & New Build House Cleaning (Inside & Outside)  
 Home Cleaning Carpet Cleaning Floor Polishing Water Blaster Lawn Mowing  
 Carpet Cleaning 3 Bedroom \$ 120  
 ਹੋਮ ਕਲੀਨਿੰਗ ਕਾਰਪੈਟ ਕਲੀਨਿੰਗ ਫਲੋਰ ਪੋਲਿਸ਼ਿੰਗ ਵਾਟਰ ਬਲਾਸਟਰ ਲਾਅਨ ਮੋਵਿੰਗ  
 ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਪੈਟ ਕਲੀਨਿੰਗ ਜਾਂ ਫਿਰਿੰਗ ਕਲੀਨਿੰਗ ਠੀਕ ਅਤੇ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
 CONTACT RAJ : 021874730, 021874702, 0800 253 2687  
 www.redcleaning.co.nz

05 July 2019 Daily, editor@nztasveer@gmail.com design@nztasveer@gmail.com Ph/Fax: 09 390 4644 FREE

## ਕ੍ਰਾਈਸਚਰਚ ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿਧਵਾ ਔਰਤਾਂ ਬੁਲਾ ਸਕਣਗੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਕੇ-ਸਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ

ਆਕਲੈਂਡ (ਐਨ ਜੈਡ ਤਸਵੀਰ ਬਿਊਰੋ) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕ੍ਰਾਈਸਚਰਚ ਹਮਲੇ 'ਚ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਐਲਾਨ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੁੱਝ ਵਿਧਵਾ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ 'ਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਸ ਹਮਲੇ 'ਚ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਕੈਟਾਗਰੀ ਦੇ ਤਹਿਤ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਉਸ ਵਕਤ ਮਸ਼ਜਿਦ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਹੁਣ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧਵਾ ਔਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਾਕ-ਸਬੰਧੀ ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ-ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸ਼ਿਦਾ ਆਰਡਨ ਨੇ ਵੀ ਦੋ ਵਿਧਵਾ



ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਨਤਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ Iain Lees-Galloway ਨੇ ਵੀ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਸਿ ਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕਪਤਾਨ ਡੇਨੀਅਲ ਵਿਟੋਰੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. ਵਰਲਡ ਕੱਪ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਹਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਉਲਟ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀਵੀ ਟੀਮ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਹ 10 ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ 'ਚ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ। ਇਸ ਟੀਮ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 6 'ਚੋਂ ਪੰਜ ਮੈਚ ਜਿੱਤੇ ਸਨ। ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਮੈਚ ਮੀਂਹ ਕਾਰਨ ਧੌਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਮੈਚਾਂ 'ਚ ਹਾਰ ਮਿਲੀ। ਉਸ ਦੇ ਖਾਤੇ 'ਚ ਕੁਲ 11 ਐਂਕ ਰਹੇ। ਚੰਗੇ ਨੈੱਟ ਰਨ ਰੇਟ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਆਪਣੇ ਲੇਖ 'ਚ ਵਿਟੋਰੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, "ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਮੈਚ ਹਾਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਟੀਮ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

'ਤੇ ਕੋਈ ਉਲਟ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਟੀਮ ਦੇ ਕੁਝ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਮ ਜਿੱਤ ਦੀ ਪਟੜੀ 'ਤੇ ਪਰਤਦੇ ਹੋਏ ਖਿਤਾਬ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗੀ।" ਵਿਟੋਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੀਵੀ ਟੀਮ ਦੇ 6 ਜਾਂ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਮੈਚ ਜਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਕੀਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਾਲ ਭਿੜਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੀਗ ਟਾਪਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਟੋਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਕੰਗਾਰੂਆਂ ਖਿਲਾਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਿਟੋਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਾਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਟੀਮ ਖਿਲਾਫ ਓਲਡ ਟ੍ਰੈਫਰਡ 'ਚ ਭਿੜਾਂਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਦੀ ਵਿਕਟ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਖੇਡੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿੱਤੇਗੀ।"



## 8 ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਕੱਪ ਦੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਚ ਪਹੁੰਚੀ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਟੀਮ, ਪਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਿਆ ਖਿਤਾਬ

ਵਰਲਡ ਕੱਪ 2019 ਦੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ 8ਵੀਂ ਵਾਰ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਮ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ। ਸਾਲ 2015 ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਦੀ ਉਪ ਜੇਤੂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਵਾਰ ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਦੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਟੀਮ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ 7 ਵਾਰ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਟੀਮ ਖਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕੀ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 'ਚ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਣੀ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੇ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਲਡ



ਕੱਪ ਦਾ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਲ 2007 'ਚ ਵਰਲਡ ਕੱਪ 'ਚ, ਸਾਲ 2011 ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਸਾਲ 2015 ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਅਤੇ ਸਾਲ 2019 ਦੇ ਵਰਲਡ ਕੱਪ 'ਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੇ 9 ਮੈਚਾਂ 'ਚੋਂ 5 ਮੈਚ ਜਿੱਤੇ ਜਦਕਿ ਇਕ ਇਕ ਮੈਚ ਬੇਨਤੀਜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 4 ਮੈਚਾਂ 'ਚ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੂੰ ਹਾਰ ਝਲਣੀ ਪਈ। ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਟੀਮ 11 ਐਂਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੰਨੇ ਹੀ ਐਂਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਕੋਲ ਸਨ ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਰਨਰੇਟ ਮੁਤਾਬਕ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਦੇ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ 1. ਆਸਟਰੇਲੀਆ 8 ਵਾਰ। 2. ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ 8 ਵਾਰ। 3. ਭਾਰਤ 7 ਵਾਰ। 4. ਪਾਕਿਸਤਾਨ 6 ਵਾਰ। 5. ਇੰਗਲੈਂਡ 6 ਵਾਰ। 6. ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ 4 ਵਾਰ।

## ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੋਚ ਆਰਥਰ

ਲੰਡਨ— ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕੋਚ ਮਿਕੀ ਆਰਥਰ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ 'ਚ ਸਫਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਮੀਦ ਲਾਈ ਸੀ। ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਪਰ ਉਹ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਨੂੰ 94 ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹਰਾ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਦੀ ਮਹਿਮ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਆਰਥਰ ਦਾ ਕਰਾਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਕਾਫੀ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲੀ ਰਹੀ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਐਂਡ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਰਿਹਾ। ਆਰਥਰ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਸਾਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਸਾਡਾ ਸਫਰ 'ਕਿੱਤੂ-ਪ੍ਰਤੂ' ਵਾਲਾ ਰਿਹਾ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਮੈਚਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਐਂਡ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹੀ ਜੋ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ।" ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਚਾਰ 'ਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਆਰਥਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਸਲੋਅ ਪਿੱਚ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅੰਸਭਵ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਟਾਸ ਜਿੱਤਿਆ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ। 400 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਜੋ ਸਲੋਅ ਪਿੱਚ ਕਾਰਨ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ।"



## ਕਾਲੇ ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਜੌੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਜਨਮ ਪਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਯਕੀਨ

ਟੋਰਾਂਟੋ - ਇਕ ਮਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਟਵੀਸ (ਜੌੜੇ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਕ ਬੱਚਾ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਬੱਚੀ ਗੋਰਾ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਗਲਤ ਬੱਚਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਦੋਨੋਂ ਇਕੋ ਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਬੀਨਿਜ਼ਮ ਨਾਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਚਿੱਟਾ ਜਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਰੰਗਹੀਣ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ



ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ 38 ਸਾਲਾ ਜੁਡਿਥ ਨਵੇਕੋਚਾ ਨੇ ਜੌੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਬੱਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜੌੜੇ ਬੱਚੇ 2016 'ਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਖਬਰ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾਈਜੀਰੀਆਈ ਮੂਲ ਦੀ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਨਵੇਕੋਚਾ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਈ. ਵੀ. ਐੱਫ. ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਜੌੜੇ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਕੇ ਭਰਾ-ਭੈਣ ਹਨ ਪਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

## ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ

ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਤੁਸੀਂ ਖੁਬ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਫਲ ਨੂੰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਾਅ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ? ਸੁਆਦ 'ਚ ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਪਲਮ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਫਲ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ 'ਚ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦੱਸਣਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ। ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸੁੱਕਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦਗਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕਾ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਰਬਸ ਨੂੰ ਅਬਜ਼ਾਰਬ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਲੋ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਾਈਟੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਫੂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਚ ਚਮਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।