The true picture of your local community
NZ ਤਸਵੀਰ NEWS
www.nztasveernews.co.nz | ਪੰਜਾਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰ | NZ Tasveer News

ਆਨਲਾਈਨ ਈ-ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
09 390 4644

RED CLEANING
Old & New Build House Cleaning (Inside & Outside)
Home Cleaning / ਹੋਮ ਕਲੀਨਿੰਗ
Carpet Cleaning / ਕਾਰਪੇਟ ਕਲੀਨਿੰਗ
Floor Polishing / ਫਲੋਰ ਪੋਲਿਸ਼ਿੰਗ
Water Blaster / ਵਾਟਰ ਬਲਾਸਟਰ
Lawn Mowing / ਲਾਅਨ ਮੋਵਿੰਗ
Carpet Cleaning: 3 Bedroom $95, 5 Bedroom $135
Contact: Raj 021 8740 730, 0800 253 2687
www.redcleaning.co.nz

31 December 2018 Daily, editornztasveer@gmail.com designnztasveer@gmail.com Ph/Fax: 09 390 4644 FREE

ਹੈਲਮਟ ਨੇ ਬਚਾਈ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਾਸੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ

ਆਕਲੈਂਡ (ਐੱਨ ਜੈੱਡ ਤਸਵੀਰ ਬਿਊਰੋ) ਆਕਲੈਂਡ ਦੇ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮ ਦੇ ਵਾਈਕੁਓ ਨੇੜੇ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆਹੈ। ਇਕ ਆਕਲੈਂਡ ਰੇਸਕਾਈ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਵੇਰ ਦੇ 9.30 ਵਜੇ ਸਾਈਕਲ ਸਮੇਤ ਇਕ ਪਹਾੜੀ' ਤੇ ਆ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠੀ ਸੀ। ਪਰ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਵਕਤ ਉਸ ਨੇ ਹੈਲਮਟ ਪਹਿਨ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚ ਗਈ ਹੈ।ਆਕਲੈਂਡ ਰਿਸਕਿਓ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਟੀ ਵਿਨਾਈਡ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੈਲਮਟ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਕਲੈਂਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ

ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ— ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੈਸਟ ਵਿਚ 5ਵੇਂ ਤੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ 423 ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਤੇ ਦੋ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ 1-0 ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਲਈ।ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਨੇ 660 ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਵਰਗੇ ਟੀਚੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਿਆਂ 6 ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ 231 ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਪਾਰੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 5 ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰ ਕੇ 236 ਦੌੜਾਂ 'ਤੇ ਸਿਮਟ ਗਈ। ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਕੱਲ ਵਰਗਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕੇ ਤੇ 12 ਮਿੰਟ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਗਏ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ 423 ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੇ ਟੈਸਟ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ 8ਵੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਹੈ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਰੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 68 ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਮੈਚ ਵਿਚ ਕੁਲ 5 ਵਿਕਟਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਊਥੀ ਨੂੰ 'ਮੈਨ ਆਫ ਦਿ ਮੈਚ' ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਗਇਆ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ

ਆਕਲੈਂਡ (ਐੱਨ ਜੈੱਡ ਤਸਵੀਰ ਬਿਊਰੋ) ਭਾਰਤ ਦੇ ਗੁੜਗਾਓਂ ਤੋਂ ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ' ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਗਏ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਖਬਰ ਹੈ ? ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਖਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਾਲਮਰਸਟਨ ਨੋਰਥ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਘਟਨਾ 28 ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਪਾਲਮਰਸਟਨ ਨੋਰਥ ਤੇ ਰੇਲਵੇ ਰੋਡ ਅਤੇ ਰੋਬਰਟਸ ਲਾਈਨ ਦੇ ਇੰਟਰਸ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੇ 12:35 ਵਜੇ ਵਾਪਰੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ? ਮੌਕੇ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ

ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ 'ਚ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ ਆਯੋਜਿਤ

ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ- ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ (ਲੋਗਨ ਰੋਡ) ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਹੇਠ ਪੰਜ-ਆਬ ਰੀਡਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਡਾ. ਬੀ. ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ, ਹੋਪਿਗ ਈਰਾ, ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਲੱਬ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ 'ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ' ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ, ਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ, ਸੁਖਰਾਜ ਸਿੰਘ ਸਕੱਤਰ, ਰਿਤਕਾ ਅਹੀਰ, ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗ਼ਜ਼ਲਗੋ ਰੁਪਿੰਦਰ ਸੋਜ਼, ਗ਼ਜ਼ਲਗੋ ਜਸਵੰਤ ਵਾਗਲਾ, ਗਿਆਨੀ ਨਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਅਕਾਸ਼ਿਕਾ ਮੋਹਲਾ, ਕੁਲਜੀਤ ਖੋਸਾ, ਰਛਪਾਲ ਹੇਅਰ, ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਸਿਮਰਨ ਕੌਰ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਰੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਇ?ਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦਿਆ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੋਹ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਧਰਮ ਤੇ ਕੌਮ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਅਦੁੱਤੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਚ ਬਹਾਦਰੀ, ਕੁਰਬਾਨੀ, ਅਣਖ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ 'ਚ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇ?ਸ ਮੌਕੇ ਨਿੱਕੀ ਬੱਚੀ ਸਿਫਤਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵੀ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਰਹੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁੱਖ ਭੰਦੋਹਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ 'ਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਲਘੂ ਨਾਟਕ 'ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਦੀਵਾਰ' ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਰਹੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਸਜੋਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਵਿਦਵਾਨ, ਵਿਚਾਰਕ, ਸੂਰਬੀਰ ਯੋਧੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਸੁਧਾਰਕ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਾਮੱਤੀ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਅਜੋਕੀ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਪੰਜ-ਆਬ ਰੀਡਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧੰਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵੀ ਲਗਾਈ ਗਈ।

ਬੀੜੀ ਦੇ ਧੂੰਏ ਚ ਉਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇ 805.5 ਅਰਬ ਰੁਪਏ

ਕੋਚੀ-'ਬੀੜੀ' ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੂੰ 2017 'ਚ 805.5 ਅਰਬ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਭਾਰਤ 'ਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ 81 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ 'ਚ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ 7.2 ਕਰੋੜ ਖਪਤਕਾਰ ਹਨ। ਰਸਾਏ 'ਟੋਬੈਕੋ ਕੰਟੋਰਲ' 'ਚ ਛਪੇ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਕੇਰਲ 'ਚ 'ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਪਬਲਿਕ ਪਾਲਿਸੀ ਰਿਸਰਚ' (ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ.ਆਰ.) ਦੇ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬੀੜੀ 'ਚ ਆਮ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਉਂਝ ਬੇਹੱਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੁੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਇਜਨ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜੇ ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ 'ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਕਲੈਂਡ ਚ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰ ਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਗੀਆਂ ਵੀਨਸ ਅਤੇ ਅਜਾਰੇਂਕਾ

ਵੇਲਿੰਗਟਨ— ਟੈਨਿਸ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਹਿਤ ਵੀਨਸ ਵਿਲੀਅਮਸ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਜਾਰੇਂਕਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਡਬਲਿਊ.ਟੀ.ਏ. ਏ.ਐੱਸ.ਬੀ. ਕਲਾਸਿਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰ 'ਚ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਨੰਬਰ ਇਕ ਖਿਡਾਰਨ ਵੀਨਸ ਅਤੇ ਅਜਾਰੇਂਕਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਓਪਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵੋਜ਼ਨਿਆਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰਾਅ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਕੁਆਰਟਰ 'ਚ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਵੀਨਸ ਅਤੇ ਅਜਾਰੇਂਕਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 6 ਵਾਰ ਆਪਸ 'ਚ ਭਿੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ 'ਚ ਅਮਰੀਕੀ ਖਿਡਾਰਨ ਨੇ ਚਾਰ ਜਦਕਿ ਅਜਾਰੇਂਕਾ ਨੇ ਦੋ ਮੈਚਾਂ 'ਚ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਾਬੰਦੀ ਹਟਣ ਮਗਰੋਂ ਬੇਨਕ੍ਰਾਫਟ ਤੀਸਰੀ ਗੇਂਦ ਤੇ ਹੋਇਆ ਆਊਟ

ਮੈਲਬੋਰਨ— ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕਾਰਨ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਝੱਲਣ ਮਗਰੋਂ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਰਹੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦਾ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਕੈਮਰਨ ਬੇਨਕ੍ਰਾਫਟ ਬਿਗ ਬੈਸ਼ ਲੀਗ 'ਚ ਤੀਜੀ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਹੀ ਆਊਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਪਰਥ ਸਕੋਰਚਰਜ਼ ਨੇ ਇਸ 26 ਸਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਸਿਰਫ ਕਲੱਬ ਕ੍ਰਿਕਟ 'ਚ ਹੀ ਖੇਡਿਆ ਸੀ। ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿਰੁੱਧ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਉਸ 'ਤੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਸੀ।

ਹੋਬਾਰਟ ਹਰੀਕੇਨਜ਼ ਨੇ ਪਰਥ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ 16 ਦੌੜਾਂ 'ਤੇ 3 ਵਿਕਟਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਉਤਰਿਆ ਤੇ ਰਿਲੇ ਮੈਰੇਡਿਥ ਦੀ ਗੇਂਦ 'ਤੇ ਮੈਥਿਊ ਵੈਡ ਨੂੰ ਕੈਚ ਦੇ ਬੈਠਾ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸਾਬਕਾ ਕਪਤਾਨ ਰਿੱਕੀ ਪੋਂਟਿੰਗ ਇਸ ਮੈਚ 'ਚ ਕੁਮੈਂਟਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬੇਨਕ੍ਰਾਫਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਿਤ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਸਿਰਫ ਕਲੱਬ ਕ੍ਰਿਕਟ 'ਚ ਹੀ ਖੇਡਿਆ ਹੈ। ਬੇਨਕ੍ਰਾਫਟ ਨਾਲ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਕਪਤਾਨ ਸਟੀਵ ਸਮਿਥ ਤੇ ਉਪ ਕਪਤਾਨ ਡੇਵਿਡ ਵਾਰਨਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਜੋ ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ।

ਬੈਡ ਲੋਨ ਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਦਾ ਦਿਖਿਆ ਅਸਰ, ਡਿਫਾਲਟਰਸ ਤੋਂ ਵਸੂਲੇ 40,400 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ

ਜੇਕਰ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋਏ ਲੋਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰੀ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਨਿੱਜੀ ਬੈਂਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬੈਡ ਲੋਨ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਰਚ 2018 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਏ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 'ਚ ਬੈਂਕਾਂ ਨੇ ਬੈਡ ਲੋਨ 'ਤੇ ਬਕਾਇਆਦਾਰਾਂ ਤੋਂ 40,000 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਸੂਲੇ, ਜਦਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2017 'ਚ 38,500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਸੂਲੇ ਗਏ ਸਨ।ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੈਨਲਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੋਨਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖਰਾਬ ਲੋਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਨਸਾਲਵੈਂਸੀ ਐਂਡ ਬੈਂਕਰਪਸੀ ਕੋਡ (IBC), SARFAESI, ਲੋਨ ਵਸੂਲੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਥੇ ਬੈਂਕਾਂ ਨੇ ਆਈ.ਬੀ.ਸੀ. ਰਾਹੀਂ 4,900 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਬੈਡ ਲੋਨ ਦੀ ਵਸੂਲੀ ਕੀਤੀ, ਉਥੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2018 'ਚ SARFAESI ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਸੂਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਾਸ਼ੀ 26,500 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸੀ।2018 'ਚ ਵਧਿਆ ਐੱਨ.ਪੀ.ਏ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਲ 2013-14 'ਚ ਜਿਥੇ ਨਿੱਜੀ ਬੈਂਕਾਂ ਦਾ ਐੱਨ.ਪੀ.ਏ. 19,800 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਮਾਰਚ 2018 'ਚ ਇਹ ਵਧ ਕੇ 1,09,076 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2018 'ਚ ਲੋਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਡੀਆਰਟੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਸੂਲੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਈਬੀਸੀ ਰਾਹੀਂ ਔਸਤ ਰਿਕਵਰੀ ਹੋਰ ਚੈਨਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਜਲਦ ਹੋਵੇਗਾ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2017-18 ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਵੈਲਿਊ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ 'ਚ ਏਆਰਸੀ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਧ ਗਏ ਹਨ।

ਇਕ ਕੱਪ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਖਾਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ

ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਆਇਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ ਅਤੇ ਕਈ ਦੂਜੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 1 ਕੱਪ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਸੂਪ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਬ੍ਰੋਕਲੀ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਅਤੇ ਮਸਕੁਲਰ ਡਿਜਰਨਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਖਾਓ। ਇਸ 'ਚ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਫੋਲੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਕੱਪ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਐਂਟੀ-ਕੈਂਸਰ ਤੱਤ ਸਬਜ਼ੀ ਕਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ 1 ਕੱਪ ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਲੰਗ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲਦਾ ਹੈ।