

PERSONAL REAL
ESTATE CORPORATION
Commercial | Residential
Property Experts

Century 21



Sameer Kaushal Ankur Kaushal

604-897-9575 | 604-897-0006
#105-7928 128 St. Surrey, B.C. V3W 4E8

guruprakash Singh Punjabi

Insurance & Financial Advisor



Super Visa Insurance

Travel Insurance

TFSA & RRSP

Mortgage & Life Insurance

Child Education Plan RESP

Working together to Build
and Preserve Wealth

778.888.3502

gursh26@gmail.com
Protecting Dreams and Lifestyle

**KOHALY PRINTING
& BINDERY LTD.**

WEDDING CARDS

FULL COLOR SIGNS

WINDOW DECALS

CHEQUES

OFFSET PRINTING, DIGITAL PRINTING

604-594-2324

ਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਾਰਡ

#210-12837-76th Ave, Surrey, B.C.

Website : www.kohalyprinting.com

E-mail : info@kohalyprinting.com

ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਘਰ ਖਰੀਦਣ
ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ

Navjit Mahil
Realtor
BA, CAIB, LLB

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਲਈ ਮਿਲੋ

YPA
REALTY

604-488-4777E-mail : navjitmahil@yahoo.com
201-13049 76th Ave, Surrey, B.C. V3W 2V7

idea
immigration
SUPER VISAS
PNNs
EXPRESS ENTRY

ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਹੁੰਚਣ ਦਾ
ਸੁਨਿਹਰੀ ਮੌਕਾ

- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਆਪਣੇ ਸੀਮੇਂਡਾਰ, ਸੱਟ ਗਿੱਤਰ ਨੂੰ ਕੋਡਾ ਬੁਲਓ
- 12 ਸੰਵੰਤੇ ਵਿੱਚ ਨੈੱਠੀ ਬੁਲਓ
- ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਫੈਮਲੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ ਤੇ ਆਏ, ਪੈਂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲੋ
- ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ, BC, PNP, LMIA, Marriage

Navneet Sharma

604-597-1119

York Centre #209-7928

128 St. Surrey BC V3W 4E8

ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬੂਨ

Funded by the
Government of Canada | Financé par le
gouvernement du Canada | Canada

Ph. : 604-616-2171

C

BILINGUAL NEWSPAPER : ENGLISH AND PUNJABI

EXECUTIVE EDITOR : RACHHPAL SINGH GILL

E-mail: iptribune@gmail.com

www.punjabitribune.ca

Vol.31 / No.08

21 February, 2025

90 ਫੇਂਗਣ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਪਪਰਾ

ਮੰਤਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਂ ਚੋਲੀ ਦਿਵਸ

੨੧-ਫੇਵਰੀ, ੨੦੨੫

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

ਮਾਂ ਬੋਲੀ
ਪੰਜਾਬੀ



ਆਉ ਪੰਜਾਬੀ
ਸਿੱਖੀਏ ਸਿੱਖਾਈਏ
ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦਾ
ਮਾਣ ਵਧਾਈਏ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ

ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ : ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ 'ਚ 21 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਲੋਕ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦਿਹਾੜੇ ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸੰਕਲਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਲ ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਹੁੱਲਤ ਕਰਨ 'ਚ ਬਣਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਣ। 21 ਫਰਵਰੀ ਦਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦਿਵਸ ਸਾਨੂੰ 1952 ਦੇ ਢਾਕਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੰਗਲਾ ਨੂੰ ਪੁਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਕੌਮੀ ਬੋਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਥਵਾ ਸਲਾਮ, ਅਥਵਾ ਬਰਕਤ, ਰਫੀਕ ਉਦ-ਦਿਨ ਅਹਿਮਦ, ਅਥਵਾ ਜਬਾਰ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦਿਅਤ ਰਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਫੱਟ਼ਾਂ ਦੀ

► ਬਾਕੀ ਸਫ਼ਾ 8 'ਤੇ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ
ਤੇਰੇਮੇ ਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਡਾਲਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੇਟ
ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਇੰਡੀਆ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ

ਜਾਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ

ਇੱਕ ਨਾਮ

ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਜ਼ੀਰਾ, 604-562-7000, 604-314-0000 #397-8148-128 ST. (PAYAL BUSINESS CENTRE) SURREY



A TO Z DRIVING SCHOOL
So Easy ਲਾਈਜਿੰਗ ਲਪਿਸ਼ੈਸ਼ਨ

ਕਲਾਸ 1 ਤੋਂ 7 ਡੱਕ ਲਾਈਜਿੰਗ

ਕਾਰ, ਟਰੱਕ, ਮੋਟਰਸਾਇਕਲ ਜਾਂ ਏਅਰ ਬੈਕ ਦਾ ਨੋਲਿਜ਼ ਟੈਸਟ

Lucky Sekhon, 604-614-5365

#15 - 8388 128 St. Surrey ਖਾਲਸਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੈਂਟਰ, ਗ੍ਰੈਂਡ ਤਾਜ਼ ਬੈਂਕਿੰਗ ਹਾਲ ਦੇ ਹੋਨਾਂ

ਆਸੀਂ ਲਾਈਜਿੰਗ ਲਾਈਜਿੰਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਗਿਜ਼ੀ
ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੁਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

ਆਸੀਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸਿਪ ਅਤੇ NSC ਦੀ
ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੈਂਟਲ ਕੋਰ ਪਲਾਨ ਦਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

IF YOU HAVE RECEIVED CANADIAN DENTAL CARE PLAN CARD. BOOK APPOINTMENT

Book Your Appointment

Gagan Chahal R.D. 778-600-0811 6334 King George Blvd Surrey BC 778-600-0810 2644 Cyril St Abbotsford BC

ਪੰਜਾਬ
ਸਵੀਟ ਹਾਊਸ

ਦੋਵੇਂ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਿਕਸ ਮਿਠਾਬੀ, ਸਪੈਸ਼ਲ ਲੱਭੂ ਤੇ ਜਲੇਬੀਆਂ ਆਤੇ

ਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਨਮੰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਾਡੀ ਹੈ।

ਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਨਮੰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਾਡੀ ਹੈ।

8A-31205-OLD YALE RD. ABBOTSFORD

Ph.: 604-504-1761 &

4-12818-72 Ave Surrey BC

Ph.: 604-591-7611

Sarup Singh Chandi
Ph: 604-572-5050

Residential,
Commercial &
Private Mortgage

BEST
POSSIBLE
RATE
AVAILABLE

Sarup Singh Chandi
All types of life Insurance,
Critical illness, Disability Insurance,
Mortgage Protection

7092-125 St. Surrey

OUR SERVICES
- Notarizations
- Real Estate Conveyancing
- Wills & Powers of Attorney
Payal Business Centre
80 ਐਵਾਨੇਜਿੰਗ ਵੇਕਾਂ
604-503-2227
Unit 151 - 12899 80th Avenue, Surrey, B.C. V3W 0E6
aanchal@ghainotary.ca | www.ghainotary.ca

A-CLASS
FOREIGN EXCHANGE

24
ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਜਾਂ
ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੰਡੀਆ ਪੈਸੇ ਜਿਥੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੋਂ
ਪਰ ਸਾਰੇ ਟਾਲ ਰੇਟ ਮੱਦੂਰ ਚੱਕ ਕਰੋ।

ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ

604-598-2222

#117, 12888
80th AVE., SURREY

Real Indian Espresso Coffee

Eat-in and Take out

We do customize Catering for all occasions

TUESDAY TO FRIDAY SATURDAY - SUNDAY

10:00am to 8:30pm 9:00am to 8:30pm

MONDAY CLOSED

Tel: 604-597-7077, 604-596-4191

#5&6-12818-72nd, Avenue, Surrey

www.safusion9.com

THINKING ABOUT BUYING SELLING OR LEASE?



For a Free market evaluation
of your property, contact

READY FOR A FREE EVALUATION :

Clients Evaluation of Borrowing Power for New Purchase

More Than Fourteen Years Experience in Real Estate.

ਘਰ, ਬੇਗੀ ਫਾਰਮ, ਖਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ,
ਪਲਾਟ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ
ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਵੇਲੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੋ।

for more information

Amarpal Singh
Call : 604.338.7310



1200 W 73rd Ave Unit 828,
Vancouver, BC V6P 6G5

ਸਿੱਖ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਲੱਬ King Charles III Coronation ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ



ਸਰੀ (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਸਿੱਖ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਲੱਬ ਨੂੰ King Charles III Coronation Award ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਸ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਦਿੱਲੋਂ, ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸੁੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਸਿੱਖ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਲੱਬ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ, ਸੇਵਾ, ਅਤੇ ਚੈਰਿਟੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਲੱਬ ਸਿਰਫ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਭ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤੀ।

ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ

ਸ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਦਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਇਨਾਮ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਕਲੱਬ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਪੂਰੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪਹਚਾਣ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੇਵਾ, ਨਿਆਇਕਤਾ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਵਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਾਮ ਸਾਡੇ ਲਈ ਗੋਰਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਖਾਂਗੇ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਕਲੱਬ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਸੇਵਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। This report was written by Ekjot Singh as part of the Local Journalism Initiative.

ਪ੍ਰਿਸ ਐਡਵਰਡ ਆਇਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਡੈਨਿਸ ਕਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਅਚਾਨਕ ਅਸਤੀਫ਼ੇ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਸਗੋ, (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਪ੍ਰਿਸ ਐਡਵਰਡ ਆਇਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਡੈਨਿਸ ਕਿੰਗ ਨੇ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫ਼ੇ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਹਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੋਂ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ।

53 ਸਾਲਾ ਡੈਨਿਸ ਕਿੰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਤੀਫ਼ੇ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਮਰ ਭਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।" ਕਿੰਗ ਨੇ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਟੈਰਿਫ਼ਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਸੂਬੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਨਵੇਂ ਲੀਡਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਪ੍ਰਿਸ ਐਡਵਰਡ ਆਇਲੈਂਡ, ਜਿਸ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 180,000 ਦੇ



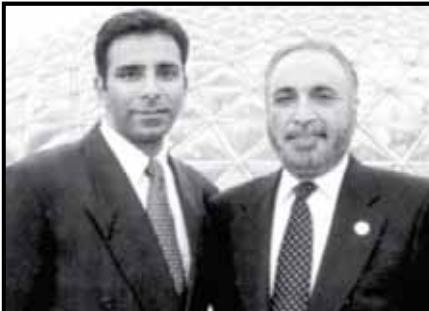
SABLOK & SABLOK
Notaries Public

ਭੁਗਤੀ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਲਈ ਹੁਣ 2 ਨੋਟਰੀਜ਼
ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਤੇ ਮੰਗੇਜ਼ ਦੇ ਕਾਗਜ਼
- ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ, ਰਾਹਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤਨਾਮਾ
- ਪਾਸਪੋਰਟ ਆਦਿ ਤੇ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ
- ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਬਿਜਨਸ ਅਤੇ ਇਨਵੈਸਟਰ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ
- ਫੈਮਲੀ, ਮੰਗੇਤਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਦਾਰਾਂ ਦੀ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ
- ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਪੀਲ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਸਬਲੋਕ ਅੰਡ ਸਬਲੋਕ 604-325-9200
FAX - 604-325-3666

6108 Fraser st. (at 45th Ave.) Vancouver BC V5 Ww 3A1



AKASH SABLOK & TARLOK SABLOK

ਬਾਧ ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ਼ਨ

ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਭਰਨਾ

ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ / ਪੋਰੋਲ

ਬਿਜਨਸ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ

ਬੁੱਕ ਕੀਪਿੰਗ

ਟੀ-ਫੋਰ ਜਾਂ ਵਰਕ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ



ਜਸਬਿੰਦਰ-ਸਿੰਘ ਬਾਪ

ਸਾਡਾ ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ

TAX FORM FILL UP | ACCOUNTING / PAYROLL | PERSONAL INCOME TAX
BUSINESS INCOME TAX | T4/ WORKERS COMPENSATION FORM

UNIT # 1393-20800 Westminter Hwy Richmond , BC V6V 2W3

Ph.: 604-325-8370 | Fax. : 604-231-9600

ਸਰਵੇਖਣ 'ਚ 30 ਫੀਸਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 'ਦੇਸਤ' ਮੰਨਿਆ

ਓਟਵਾ : ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਉਭਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਲੈਜ਼ਰ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ, 27% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 'ਦੁਸ਼ਮਨ' ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ 30% ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਥੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ 27% ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 'ਨਿਊਟਰਲ' ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ।

ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ 14 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 17 ਫਰਵਰੀ ਵਿਚ 1,500 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ 1,000 ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸਟਰਪਤੀ ਡੈਨਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਬਾ ਬਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੈਜ਼ਰ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ 1% ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ 'ਦੁਸ਼ਮਨ' ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ 56% ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ 'ਸਾਥੀ' ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰੇ ਇੰਨੀ ਵੰਡੇ ਹੋਈ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਦੁਸ਼ਮਨ" ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਰਿਸਤਿਆਂ 'ਚ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ 74% ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਟਰੰਪ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਾਏ ਦਿੱਤੀ। ਸਿਰਫ 13% ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ 27% ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸਮਰਥਕ ਸਨ, ਜਦਕਿ ਲਿਬਰਲ ਅਤੇ ਐਨਡੀਪੀ ਸਮਰਥਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਕਤਾ ਕੇਵਲ 5% ਅਤੇ 7% ਰਿਹਾ।

ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਦੇਸ਼ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ 48% ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ, 20% ਲਿਬਰਲ ਅਤੇ 21% ਐਨਡੀਪੀ ਸਮਰਥਕ ਸਾਮਲ ਸਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, 37%



ਲਿਬਰਲ ਅਤੇ 34% ਐਨਡੀਪੀ ਸਮਰਥਕ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਨ ਦੇਸ਼ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਲੈਜ਼ਰ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਟ, ਸਬੈਸਟੀਅਨ ਡੈਲੇਅਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਿਨਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਬਾਰੇ ਇੰਨੀ ਵੰਡੇ ਹੋਈ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਦੁਸ਼ਮਨ" ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਰਿਸਤਿਆਂ 'ਚ ਤਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਸਰਵੇਖਣ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੋਂ 'ਤੇ ਲਿਬਰਲ ਅਤੇ ਐਨਡੀਪੀ ਸਮਰਥਕ, ਅਮਰੀਕਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਸਮਰਥਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਰਿਸਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ
ਚਿਲਾਵੈਕ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਡੈਂਟਿਸਟ

We Can Help With

» Teeth Cleaning

» Wisdom teeth Extractions

» Clear Braces

» Implants

& many more...



Accepting Canadian
Dental Care Plan From Govt.

Consult Dr. Sra for a health SMILE

Value
\$500

COMPLIMENTARY NIGHT GUARD

We accept new Patients, & Emergencies



604-391-1010 | maplesmiles.ca

8364 Young Road, Unit 101, Chilliwack

GURDWARA AMRITPARKASH

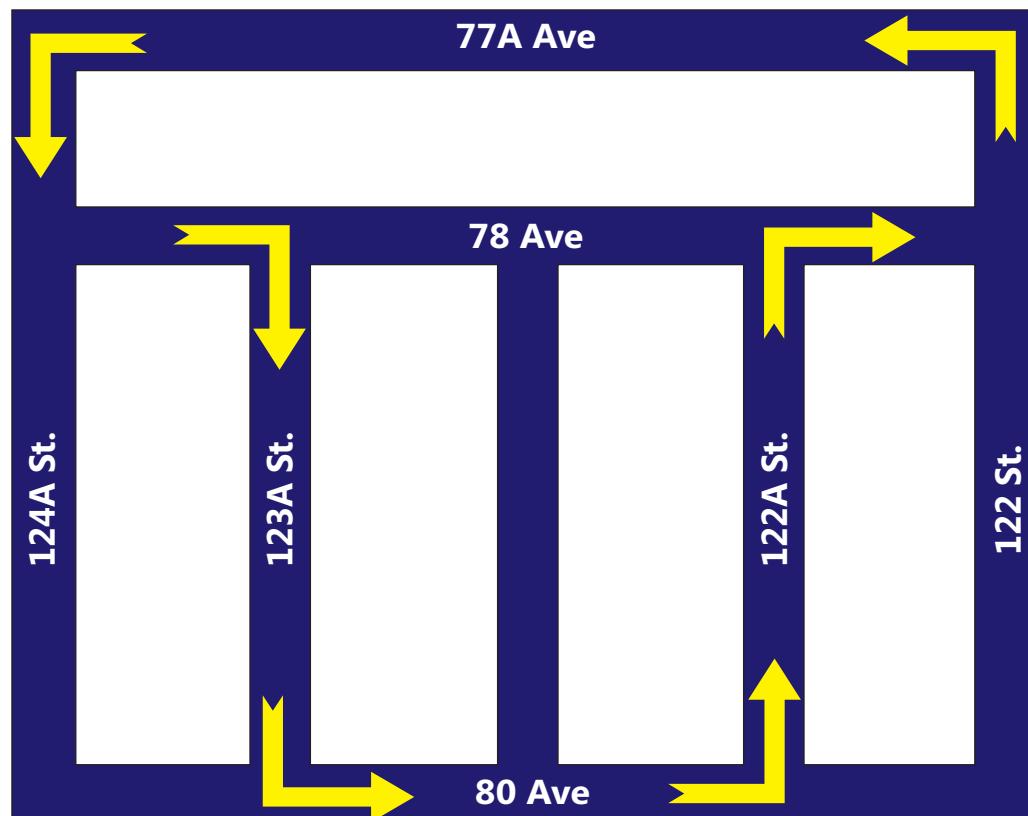
ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਾਕਾ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

SUNDAY 23RD FEBRUARY 2025, 9:30AM

SHAHIDI SAKA NAGAR KIRTAN



NAGAR KIRTAN ROUTE 2025



**GURDWARA AMRITPARKASH
AMRIT SANCHAR**

**SATURDAY
22ND FEBRUARY, 2025
6:00AM**

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

**JOGA SINGH
604-328-6672
PARMJIT SINGH
778-240-9784**

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਤੀਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਆਪਣਾ ਡਾਕ ਪਤਾ

ਵੈਨਕੂਵਰ (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਤੀਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਤੇ 'ਚ ਆਪਣੇ ਸਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤ ਸਕਣਗੇ। 17 ਮਾਰਚ ਤੋਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਨੂੰ ਡਾਕ ਪਤੇ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ 1873 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ 1912 ਵਿੱਚ, ਡੰਕਨ ਨੇ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਵੱਖਰੀ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡੰਕਨ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਨਾਲੋਂ ਸਿਰਫ 1/100 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡੰਕਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਡਾਕ ਪਛਾਣ ਦਿੱਤੀ।

ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਰੱਬ ਡਗਲਸ ਨੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ "ਇਤਿਹਾਸਕ" ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, "ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਤੀਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ



ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਡੰਕਨ ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੇ 'ਚ ਡੰਕਨ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਾਸਾਜਨਕ ਸੀ।"

ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਪਤੇ 'ਚ ਵਰਤ ਸਕਣਗੇ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਪੁਰਾਣੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਵੀ ਡਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ।

ਮੇਅਰ ਡਗਲਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਵਧਾਵੇਗੀ। "ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ," "ਹੁਣ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਤੇ 'ਚ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਸਕਣਗੇ।"

17 ਮਾਰਚ ਤੋਂ, ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁਣ ਨੌਰਥ ਕੋਊਇਚੇਨ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੌਕੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਵੇਗਾ। This report was written by Ekjot Singh as part of the Local Journalism Initiative.

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਲੋਅਰ ਮੈਨਲੈਂਡ 'ਚ ਖਸਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕੇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ

ਵੈਨਕੂਵਰ (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਅਰ ਮੈਨਲੈਂਡ 'ਚ ਖਸਰੇ (ਏਓਸਲਈਸ) ਦੇ ਦੂਜੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (VCH) ਨੇ ਬੁਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਖਣ-ਪੁਰਬੀ ਐਸੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ।

ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਾਸਤਾ ਫਰੇਜਰ ਹੈਲਥ ਇਲਾਕੇ ਨਾਲ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਮਰੀਜ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿ ਫਰਵਰੀ 11 ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫਲਾਈਟ 66 (Air Canada Flight 66) ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਯਾਤਰੀ ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, 7:00 AM ਤੋਂ 9:30 AM ਤੱਕ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ (YVR) ਦੇ ਕਸਟਮਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਗਜ਼ ਕਲੇਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਬਾਂ 'ਤੇ ਮੀਜ਼ਜ਼ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਖਸਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਰਮਣ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਿ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਐਨਸੀਡਲਾਈਟਸ (Encephalitis) - ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦੋਰੇ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3,000 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਇਲਜ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੋਕਸਾਮ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ। This report was written by Ekjot Singh as part of the Local Journalism Initiative.

ਪਰੈਸ਼ਰਵਾਸ ਅਤੇ ਰੂਫ ਰਿਪੇਅਰ

ਵੱਡੇ ਪਰੈਸ਼ਰਵਾਸ ਨਾਲ ਘਰ ਧਵਾਉ।
ਅਸੀਂ ਛੱਤਾਂ, ਗਟਰ ਕਲੀਨ, ਡਰਾਈਵੇਅ
ਤੇ ਵਿੰਡੋਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਬਦਲਕੇ ਅਤੇ
ਛੱਤਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੁਨ ਕਰੋ:
ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਏ

604-807-1012



ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਏ

ਕਿਊਬੈਕ 'ਚ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਬਰਫ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬੀ ਮਿਲੀ, ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ੁਕ

ਕਿਊਬੈਕ (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਕਿਊਬੈਕ 'ਚ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਬਰਫ ਹੇਠ ਦੱਬੀ ਮਿਲੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਾਤੋਗੇ (Châteauguay), ਜੋ ਕਿ ਮੇਂਟਰੀਅਲ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਟਾਟ ਉੱਤੇ ਵਾਕਿਆ ਹੈ, 'ਚ ਇਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ। ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਕਿ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਬੋਹੋਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਰਫ ਹੋਣ

ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਮਿਲੀ। ਮੁਢਲੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲੱਗ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬਰਫ ਦੀ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਸੂਧ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਸ 'ਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਰਹੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ 'ਚ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

This report was written by Ekjot Singh as part of the Local Journalism Initiative.

ਟਰੱਕ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ 8 ਤੋਂ 10 ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਕਮਾਓ

TLX ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲਿਮਿਟਡ, ਟਰੱਕ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸ ਜਾਰਜ ਰੂਟ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚਾਹਵਾਨ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰਵਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 8000 ਤੋਂ 10000 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

778-982-3900 ਜਾਂ 604-751-1408

ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੇਡੀਜ਼ ਸੰਗੀਤ, ਜਾਗੋ, ਮਾਈਆਂ,

ਵਿਆਹ, ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਫੋਨ ਸਿੰਗਰ)

306-861-5876

306-891-5441

Email : devicharno35@gmail.com

Follow @ charanjeet_861



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹੈਰੀਟੇਜ ਮੰਤਰੀ ਪਾਸਕਲ ਸੇਂਟ-ਓਂਜ ਅਗਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਲੜਨਗੇ

ਐਟਵਾ : ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹੈਰੀਟੇਜ ਮੰਤਰੀ ਪਾਸਕਲ ਸੇਂਟ-ਓਂਜ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਡਰਲ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਮ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਲਿਬਰਲ ਸੂਤਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੇਂਟ-ਓਂਜ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਉਂਥੈਕ ਦੀ ਬ੍ਰੇਮ-ਮਿਸਿਕੁਈ ਰਾਈਡਿੰਗ ਤੋਂ ਸੰਸਦ ਸਦੱਸੋਂ (ਐਮਪੀ) ਹਨ ਅਤੇ 2021 ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਸਦ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਨ।



ਸੂਤਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੇਂਟ-ਓਂਜ ਨੇ ਗਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਐਮਪੀ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜਕਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਰਬਿਕ ਵਿਕਾਸ ਏਜੰਸੀ (CED) ਦੇ ਕਿਊਬੈਕ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਵੀ ਅੰਤਰਿਮ ਕਾਰਜਭਾਰ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਮੰਤਰੀ ਸੋਰਾਇਆ ਮਾਰਟੀਨਸ ਫੈਰਾਡਾ ਨੇ ਮੌਟਰੀਅਲ ਦੀ ਮੇਅਰ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਹਰ ਕਰਕੇ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਸਰੀ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਭਾਈ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੂੰ ਸਦਮਾ, 31 ਸਾਲਾ ਜਵਾਨ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ

ਸਰੀ (ਡਾ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ) ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਸਰੀ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਸਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਭਾਈ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਪਿੰਡ ਮਹਿਰੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗਿਰਿਆ ਸਦਮਾ ਲੱਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਨ ਸਪੁੱਤਰ 31 ਸਾਲਾ ਅਰਸਜ਼ੋਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਬਿਰਾਜਿਆ। ਇਸ ਦੁਖਦੀ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਰਸਜ਼ੋਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਚ ਸਦੀਵੀ ਨਿਵਾਸ ਬਖਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ੇ। ਭਾਈ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 604 518 6150 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



July 18th 1994 to Feb 18th 2025

Archjot Singh Gill

March 1st 2025

Funeral Services at
Riverside Funeral Home
& Crematorium
7410 Hopcott Rd,
Delta
2.00 pm

Gian Singh Gill
604.518.6150

Bhog & Antim Ardas
Gurdwara Sahib
Dasmesh Darbar,
Surrey
4.00 pm

Jeewan Singh Gill
250.891.6351

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਯੂਰਪ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ

ਸਰੀ : ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਮੈਲੇਨੀ ਜੋਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲੀਆ ਯੂਰਪ ਦੋਵੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਰਪੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਡੈਨਲਡ ਟਰੰਪ ਦੇ ਮੁੜ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਰਬਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਆਸਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋਲੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਕਸਰ ਯੂਰਪੀ ਨੇਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਰੀਕਾ ਵਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਉਤੇ ਵਪਾਰਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਨਵੇਂ ਟੈਰਿਫ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਰਬਿਕ ਨੀਤੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਰਪੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਟਰੰਪ ਮੁੜ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਧਰਕ ਜੁਲਮ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣੀਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਵਪਾਰਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋਲੀ ਨੇ ਯੂਰਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਲੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਟਰੰਪ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ 51ਵਾਂ ਸੂਬਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ

ਕੁਝ ਅਮਰੀਕੀ ਸੀਨੋਰੇਟ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੱਸ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ। ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸੂਬਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਗੇ।" ਮੈਲੇਨੀ ਜੋਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਫਰਾਮ, ਜਰਮਨੀ ਅਤੇ ਬੈਲਜਿਅਮ ਵਿੱਚ ਉਚੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਿਉਨਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ, ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਅਤੇ ਆਰਕਟਿਕ ਖੇਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਰਪੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਆਰਬਿਕ ਸੁਤਤਰਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੀਏ।

ਕੈਨੇਡਾ ਜੁਨ 2025 ਵਿੱਚ ਜੀ-7 ਸੰਮੇਲਨ ਦੀ ਮੇਜਬਾਨੀ ਕਰੇਗਾ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੂਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਸ ਗਠੋੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। 2014 ਵਿੱਚ, ਕ੍ਰੀਮੀਆ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਕਾਰਨ ਰੂਸ ਨੂੰ ਜੀ-8 ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਵਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੋਲੀ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੀ ਇਸ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹੋਧੀ ਨਾ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ।

ਮੈਲੇਨੀ ਜੋਲੀ ਦੇ ਇਹ ਬਿਆਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹੈਂ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯੂਰਪੀ ਭਾਈਵਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਆਰਬਿਕਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ। ਅਗਲੇ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਟਰੰਪ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਗਾ।

Guru Nanak's Free Kitchen LOVE ALL, FEED ALL



ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਬੇਨਤੀ
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਿਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਕਿਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਇਮਾਰਤ 'ਚ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਉਪਕਰਨ ਲਿਆਏ ਜਾਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੱਜਣ ਸੇਵਾਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

778-895-1453, 604-771-7170

ਟੋਰੋਂਟੋ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਡੈਲਟਾ ਜਹਾਜ਼ ਹਾਦਸਾ: ਮਲਬਾ ਹਟਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ

462 ਉਡਾਣਾਂ ਹੋਇਆਂ ਰੱਦ, ਯਾਤਰੀ ਹੋ ਰਹੇ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰ



ਟੋਰੋਂਟੋ: ਟੋਰੋਂਟੋ ਦੇ ਪੀਅਰਸਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਹਾਦਸਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਮਲਬਾ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਏਅਰਲਾਈਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲੱਗੇ।

ਜਹਾਜ਼ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਏਅਰਪੋਰਟ ਦੇ ਦੋ ਰਨਵੇਅ ਅਜੇ ਵੀ ਬੰਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਬ-ਪੱਛਮ ਰਨਵੇਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਆਸਤ ਰਨਵੇਅ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਨਵੇਅ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਨੂੰ ਕਈ ਉਡਾਣਾਂ ਦੀ ਰਵਾਨਗੀ ਅਤੇ ਆਗਮਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣੀ ਪਈ।

ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਨੇ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ \$30,000 (ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ) ਮੁਆਵਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਏਅਰਲਾਈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਰਕਮ "ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ" ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ, ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਫਲਾਈਟ 4819 ਲੈਂਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਲਟ ਗਈ ਸੀ। ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ 76 ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ 4 ਕਰੂ ਮੈਂਬਰ ਸਵਾਰ ਸਨ। ਸਭ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਗਈ, ਪਰ ਕਈ ਲੋਕ ਜ਼ਖਸ਼ੀ ਹੋਏ।

ਕੈਨੇਡਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਫਟੀ ਬੋਰਡ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਐਜੰਸੀਆਂ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੀਅਰਸਨ ਏਅਰਪੋਰਟ ਦੀ ਸੀਈਓ ਡੈਬੋਰਾਹ ਡਾਲਿੰਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ "ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਫਟੀ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸੱਤ ਮੈਂਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ, ਜਦਕਿ 13 ਹੋਰ ਸੈਂਬਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਡੈਲਟਾ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਨਿਰਮਾਤਾ ਮਿਟਸੁਕਿਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

21 ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 19 ਨੂੰ ਛੁਟੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਜਦਕਿ 2 ਯਾਤਰੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਹਨ। ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਕੋਰੀ ਕੈਚ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਈ ਲੋਕ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਚੋਟ ਕਾਰਨ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ 462 ਉਡਾਣਾਂ ਰੱਦ ਹੋਈਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਬਹਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗੀਆਂ।

ਸੀਈਓ ਡਾਲਿੰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਸਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਤਕ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਵਾਂਗੇ।"

ਟੋਰੋਂਟੋ ਪੀਅਰਸਨ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਵਾਪਰੇ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਵੱਡੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ

1.9% 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ

ਐਂਟਵਾ : ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਅੰਕਤਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਨਵਰੀ 2025 ਦੌਰਾਨ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 1.9% 'ਤੇ ਦਰਜ ਹੋਈ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ ਦੇ ਅੰਕਤੇ ਜਨਤਕ ਸਰਵੇਖਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਜੀਅੈਸਟੀ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਰਹੀ।

ਜਨਵਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 8.6% ਵਧ ਗਈਆਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 1.7% 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ।

ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਟੈਕਸ ਛੋਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੈਕਸ ਛੋਟ ਕਾਰਨ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ 'ਤੇ ਖਰੀਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਮਾਨ 'ਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ, ਪਰ ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਲਭ ਕਾਢੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਗ੍ਰੇਸਰੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਵਿੱਚ 0.6% ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜੋ ਮਈ 2017 ਤੋਂ ਬਾਅਦ 0.6% ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਮੌਰਗਜ਼ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਅੰਕਤਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੌਰਗਜ਼ ਵਿਆਜ ਲਾਗਤਾਂ 10.2% ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਘੱਟੋਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਬੂਜ਼ਦ ਕਿਰਾਏ ਅੰਦਰੋਂ ਘਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਗਸਤ 2023 ਵਿੱਚ 30.9% ਦੀ ਸਿਖਰਲੀ ਦਰ 'ਤੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ 17ਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜੀਅੈਸਟੀ ਛੋਟ ਨਾ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਸਲਾਨਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ 2.3% ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 2.7% ਹੋ ਜਾਂਦੀ।



HOMELAND MORTGAGE CORP.

ਜੇ ਮੈਰਟਗੇਜ਼ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਹੂ ਮਿਲੋ।
ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੈਰਟਗੇਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਵੰਪ ਘੱਟ ਰੇਟ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ
- ਰੈਜਿਡੈਂਸੀਅਲ ਮੈਰਟਗੇਜ਼
- ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਮੈਰਟਗੇਜ਼
- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੈਰਟਗੇਜ਼
- ਸੈਕਨਡ ਅਤੇ ਬਰਡ ਮੈਰਟਗੇਜ਼



Kuldeep Panesar
Mortgage Consultant
Cell : 604-308-6839

PROFESSIONAL AND EXPERIENCED
Ph.: 604-593-6622, Fax : 604-593-6615

#201-7928 128St. (York Business Centre) Surrey BC V3W 4E8

Website : www.homelandmortgage.ca
E-mail : homelandmortgage@hotmail.com

YOUR NEIGHBOURHOOD LAYER

RISHI LAW CORPORATION

Criminal Law

- » Assault Charges
- » Drug Charges
- » Theft/Fraud
- » Uttering Threats
- » Driving Offences

Divorces Probate

- All kind of Notary Services

Services offered in Punjabi, Hindi & English

Two Locations to serve you

Surrey
604-505-6454
(By appointments only)



NEWTON DENTURE CLINIC INC.
Web: www.newtondentures.ca | Email: newtondentures@gmail.com

ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ।

ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ

"Over 20 years experience as Denturist"

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦ ਲਵਾਉਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲਗਵਾਏ ਹਨ। ਦੰਦ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲਗਵਾਣੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਵਾਏ ਦੰਦ ਵਿਲੋਂ ਹਨ ਜਾਂ ਟੂੰਗ ਗਏ ਹਨ।
- ਬਲਰਾਜ ਨਾਲ ਅਪਾਈਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ ਪਰ ਖਾਣਾ ਥੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਚੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਲਰਾਜ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਹਨ।

BALRAJ (REGGIE) GILL

R.D. Bsc. Registered Denturist

ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ 604-590-9747

Surrey #211-8334-128 St. Surrey BC V3W 4G2
(Second floor Khalsa Business Centre)



ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਈ ਸੂਬੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਠੰਢ ਦੀ ਚਪੇਟ 'ਚ, 15 ਮੌਤਾਂ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 6 ਸੂਬੇ ਕੈਂਟਕੀ, ਜਾਰਜੀਆ, ਵਰਜੀਨੀਆ, ਪੱਛਮੀ ਵਰਜੀਨੀਆ, ਟੈਨੇਸੀ ਅਤੇ ਇੰਡੀਆਨਾ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਠੰਢ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟ 'ਚ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਕੈਂਟਕੀ 'ਚ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ 12 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੱਛਮੀ ਵਰਜੀਨੀਆ 'ਚ 2 ਅਤੇ ਜਾਰਜੀਆ 'ਚ 1 ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਅੰਕਤਿਆਂ ਅਨਸਾਰ, 14 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ 'ਚ ਬਿਜਲੀ ਠੱਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ 17 ਹਜ਼ਾਰ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਰੈਸਕਿਊ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਕੈਂਟਕੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ 1000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਮੁਹੱਿਮਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਹਨ।

ਪੱਛਮੀ ਵਰਜੀਨੀਆ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਪੈਟ੍ਰਿੱਕ ਮੌਰਿਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕ ਲਾਪਤਾ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਸੂਬਿਆਂ 'ਚ ਕਰੀਬ 9 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਪੋਲਰ ਵੋਰਟੈਕਸ ਕਾਰਨ ਭਾਰੀ ਠੰਢ 'ਚ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਫਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਦਰ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨੀ ਐਂਡਰਾਈ ਓਰੀਸਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦਰਜ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ



ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਈਨਸ 50 ਤੋਂ ਮਾਈਨਸ 60 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਾਤ ਮੌਸਮੀ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਕੈਂਟਕੀ 'ਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਅਲੋਨੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੈਡਰਲ ਰਾਹਤ ਟੀਮਾਂ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪੱਛਮੀ ਵਰਜੀਨੀਆ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਰੈਸਕਿਊ ਟੀਮਾਂ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ

ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਜਖਮੀ ਅਤੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਵਧਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇਹ ਸੂਬੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੋਹਰੀ ਆਫ਼ਤ—ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਠੰਢ—ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਜਾਰੀ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 25% ਟੈਰਿਫ਼ ਦੇ ਐਲਾਨ ਨਾਲ ਫਾਰਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਫਿੱਗੇ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ, ਸੈਮੀਕੰਡਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਅਲਾਇੰਸ (IPA) ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਜੈਨ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਐਲਾਨ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਈ ਫਾਰਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ 10% ਤੱਕ ਟੁੱਟ ਗਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਟਰੰਪ ਨੇ ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ 'ਤੇ 25% ਟੈਰਿਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਲਈ ਇਹ ਖਬਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਭਾਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਇੰਪੋਰਟਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ 2024 'ਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ 8.73 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਐਕਸਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਲ ਫਾਰਮਾ ਐਕਸਪੋਰਟ ਦਾ 31% ਹੈ। ਟੈਰਿਫ਼ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਭਾਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਉੱਚੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀਆਂ, ਵਧੀਆ, ਸਵਾਦੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ



ਸਾਂਝਾ ਪੰਜਾਬ ਸਵੀਟਸ

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸਮੇਂ, ਪਕੋੜੇ, ਸ਼ਪੈਸ਼ਲ ਖੋਏ ਦੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਲੱਡੂ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਨਮਕੀਨ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

100%
Vegetarian



Special Rates for
Gurdwara & Mandir

CONTACT : SATJINDER SAMRA

604-930-9099

E-mail : sanjhapunjabsweets@gmail.com | Website : www.sanjhapunjabsweets.com

1-B 12830 96 Ave, Surrey, BC V3V 6A8

Keep Smiling Denture Clinic

Complete Denture Implant Denture Partial Denture
Care Home Mobile ਸਾਂਝਾਂਕਲਾਹ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੇ ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਘਸੀ ਹੋਈ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡੈਂਟਲ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਦਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ Suction Denture ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਮਿਲੋ ਅਸੀਂ ਜਾਪਾਨੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫਿਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ (CERTIFIED) ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਦੰਦ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ, ਦੰਦ ਪੁਰਾਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਵਾਏ ਦੰਦ ਢਿੱਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਅਲਾਇਨ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਮਿਲੋ।



Gagan Chahal R.D.
Registered Denturist



Book Your Appointment

778-600-0811 | 778-600-0810

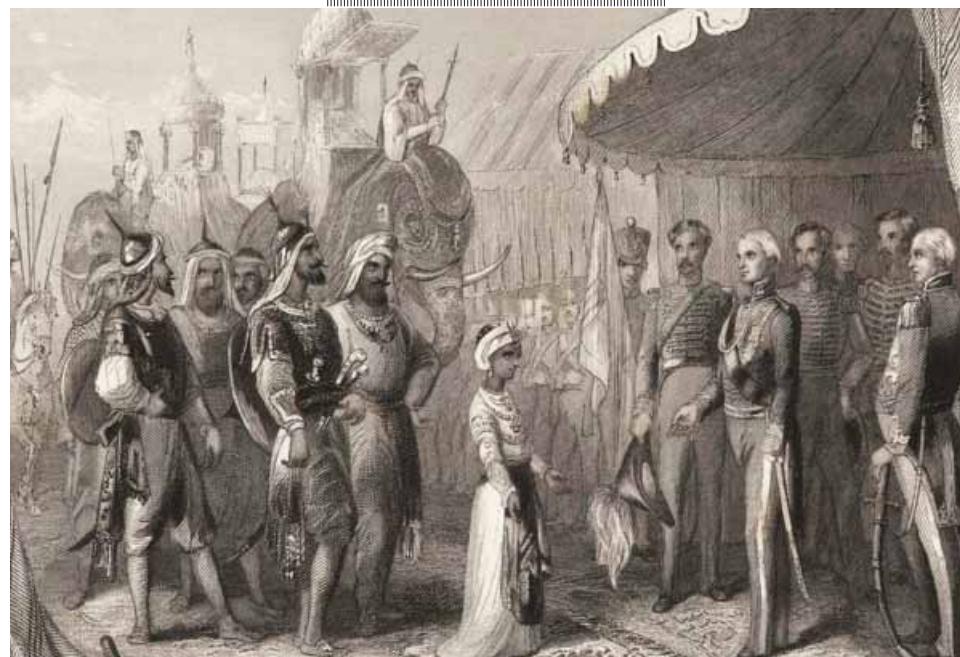
6834 King George Blvd Surrey BC | 2644 Cyril St Abbotsford BC

ਲੜੀ ਜੋੜਨ ਲਈ ਪਿਛਲਾ ਅੰਕ ਵੇਖੋ

3. ਰਾਜ ਪਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧਰਮ, ਕੌਮੀ ਰਸਮੋਂ ਰਿਵਾਜ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਕੌਮ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਰਾਜ ਪਰਬੰਧ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੇ, ਜੋ ਲੋਡ ਪਈ 'ਤੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਬਦਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਪਰਬੰਧ ਲਾਹੌਰ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਕੱਠਾ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਉਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਓਹੋ ਦੋਸ਼ੀ ਅਫਸਰ ਰਹਿਣਗੇ, ਜੋ
- ਹੁਣ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਰਾਜ ਸਭਾ (ਰੀਜ਼ੈਸੀ ਕੌਂਸਲ) ਬਾਪੇਗੀ। ਇਸ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਰਦਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਮਾਤਹਿਤ ਹੋਣਗੇ।
5. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਰਦਾਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਗੇ : ਸ: ਤੇਜ ਸਿੰਘ, ਰਾ: ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਅਟਾਰੀ ਵਾਲਾ, ਦੀਵਾਨ ਦੀਨਾ ਨਾਥ, ਫਕੀਰ ਨੂਰ ਦੀਨ, ਸ: ਰਣਜੋਰ ਸਿੰਘ ਮਜ਼ਿਠਾ, ਭਾਈ ਨਿਧਾਨ ਸਿੰਘ, ਸ: ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਕਾਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸ: ਸਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਸੰਯਾਵਾਲੀਆ। ਗਵਰਨਰ-ਜੈਨਰਲ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਪੇ ਹੋਏ (ਨਾਮਜ਼ਦ) ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
6. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕੌਂਸਲ ਮੁਲਕ ਦਾ ਰਾਜ-ਪਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹਿਕਮੇ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅੱਖਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ।
7. ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫੌਜ-ਸਿੰਨੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਤੇ ਜਿਸ ਹਾਲ ਵਿਚ ਗਵਰਨਰ-ਜੈਨਰਲ ਠੀਕ ਸਮਝੇ-ਲਾਹੌਰ ਰਹੇਗੀ, ਜੋ ਮਹਾਰਾਜ਼ੇ ਤੇ ਉਸਦੇ ਮੁਲਕ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।
8. ਗਵਰਨਰ-ਜੈਨਰਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅੱਖਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿ ਲਾਹੌਰ ਰਾਜ ਦੇ ਜਿਸ ਕਿਲ੍ਹੇ 'ਚ ਚਾਹਵੇ, ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਰਕਾਰ

ਸਿੰਘ ਰਾਜ ਕਿਵੇਂ ਗਿਆ...?

ਲਿਖਤ : ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਸ਼ੀਤਲ



ਲਾਹੌਰ ਸਹਿਰ ਤੇ ਏਸ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਅਮਨ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਬਦਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇ।

9. ਲਾਹੌਰ ਦਰਬਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ 22 ਲੱਖ ਰੁਪੈ-ਨਾਨਕ ਸਾਹੀ-ਸਾਲਾਨਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਫੌਜ ਆਦਿ ਦਾ ਖਰਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਰਕਮ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਕੇ 13 ਲੱਖ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਮੱਈ ਜਾਂ ਜੂਨ ਵਿਚ ਤੇ 8 ਲੱਖ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਨਵੰਬਰ ਜਾਂ ਦਸੰਬਰ ਵਿਚ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।
10. ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮਾਤਾ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦ ਕੌਰ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਤੇ ਉਹਦੇ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਭੇਚ ਲੱਖ ਰੁਪਏਂ ਸਾਲਾਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਇਆ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਰੂਪੈ ਨੂੰ ਖਰਚਣ ਦਾ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅੱਖਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ।

11. ਇਸ ਅਹਿਦਨਾਮੇ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰਤਾਂ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੀ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ (ਨਾਬਾਲਗੀ) ਵਿਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੀਆਂ। 4 ਸਤੰਬਰ, 1854 ਈ। ਨੂੰ ਜਦ ਮਹਾਰਾਜਾ 16 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਹ ਅਹਿਦਨਾਮਾ ਮੁਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਗਰ ਗਵਰਨਰ-ਜੈਨਰਲ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜੇ ਦੇ ਜੁਆਨ (16 ਸਾਲ ਦਾ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਹਿਦਨਾਮਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਓਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਲਾਹੌਰ ਦਰਬਾਰ ਤੇ ਗਵਰਨਰ-ਜੈਨਰਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਕਿ

ਲੜੀਵਾਰ ਕਿਸਤ 47

ਹੁਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੱਖਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦਾ ਰਾਜ ਪਰਬੰਧ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਹਿਦਨਾਮਾ-ਜਿਸ ਵਿਚ 11 ਸ਼੍ਰਤਾਂ ਹਨ-16 ਦਸੰਬਰ, 1846 ਈ., ਨੂੰ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ, ਸਰਦਾਰਾਂ, ਅਮੀਰਾਂ ਤੇ ਅਫਸਰਾਂ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਹਨ-ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤਾ।"

ਭਰੋਵਾਲ ਦੀ ਸੁਲ੍ਹਾ ਪਿੱਛੋਂ

ਏਸ ਸੁਲ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦ ਕੌਰ ਨੂੰ ਡੇਢ ਲੱਖ ਸਾਲਾਨਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇ ਰਾਜ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਰਾਜ-ਪਰਬੰਧ ਨਵੀਂ ਕੌਂਸਲ (ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧੀਨ ਸੀ) ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੈਨਰੀ ਲਾਰਸਨ ਬਣਿਆਂ ਤੇ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਰਦਾਰ ਤੇਜ ਸਿੰਘ, ਰਾ: ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਅਟਾਰੀ ਵਾਲਾ, ਦੀਵਾਨ ਦੀਨਾ ਨਾਥ, ਫਕੀਰ ਨੂਰੁਦੀਨ, ਸ: ਰਣਜੋਰ ਸਿੰਘ ਮਜ਼ਿਠਾ, ਭਾਈ ਨਿਧਾਨ ਸਿੰਘ, ਸ: ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਕਾਲਿਆਂ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸ: ਸਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਸੰਯਾਵਾਲੀਆ ਬਾਪੇ ਗਏ।

ਹੈਨਰੀ ਲਾਰਸਨ

ਜਿਸ ਆਸੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹ ਸੁਲ੍ਹਾ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉੱਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਹੈਨਰੀ ਲਾਰਸਨ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਦਿਲੀ ਵਹਿਮ ਸੀ, ਜਾਂ ਗਿਣੀ ਮਿਥੀ ਗੇਂਦ? ਇਹ ਇਡਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨੇ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹਾਕਮਾਨਾ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਚਿੰਨੀ ਲਿਖੀ ਤੇ ਉਹਦੇ ਨਿਤ ਵਿਹਾਰ 'ਤੇ ਕਰਤੀ ਨੁਕਤਾਚਿੰਨੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਉਤਰ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੇ ਬੜੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬੜੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਏ ਤੇ ਦੁਰੇਡੀਆਂ ਮਿਥੀਆਂ ਹੋਈਆਂ -ਚਲਦਾ

BHULLAR

EXCAVATING AND DEMOLITION

- Excavating
- Laneway Homes
- Landscaping Service
- Demolition of Garage

LAND CLEANING

WATER & SEWER LINES

FULLY INSURED AND LICENSED

- Backfill
- Driveways
- Lot Grading
- Sand and Gravel

- Drain Tile (New and old House)
- Ditch Digging & Cleaning
- Concrete Breaking

We do townhouses
Quality work Reasonable rate
Fast & friendly Service



Vicky Bhullar
778-681-8200

Pavi Bhullar
647-667-9242

Bill Bhullar
778-891-4556

Jassi Bhullar
604-441-7118



ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਿਉਂ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ?

ਲਿਖਤ : ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੁਲਤਾਨ

ਜੇ ਐਫ ਕੇ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਸਹਿ ਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਸਤਾ ਪਿਆ। ਕਲਕੱਤੇ ਦਾ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੰਗਲਾ ਬੋਲਣੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰਿਸਲਤੇ ਕਾਫਲੀ ਵਧੀਆ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਦੇ ਤਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਮੈਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਤ ਭਾਸਲਾ ਬੰਗਲਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਪਰ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ। ਉਹ ਤਕਰੀਬਨ ਸੌ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ੁਲਤ ਪੋਸਟਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰਮੈਂਟ ਵੀ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸਲਾ ਵਿਚ ਕਰਦੇ, ਜਦਕਿ ਔਸਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸਲਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਜਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ। ਬੋਲਚਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਸਲੁੰਧ ਜਲੁਬਾਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਲੁੰਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਗਲਤ ਸਲੁੰਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਭਾਸਲਾ ਦੇ ਵਿਆਕਰਣ 'ਤੇ ਵੀ ਪੁਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫੋਟੋਪਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਸਿਲਕਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸਲਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਇਸ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਨਿਉ ਯਾਰਕ ਵਿਚ ਵੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬੰਗਲਾ ਨਾਲ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸਲਾ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਸਲੀ ਦਾ ਇਜਲਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਪਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੁਰਾ ਟਿੱਲ ਲਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਦਦਸੂ ਜਲਬਾਨ ਬੋਪਣ ਦਾ ਪਰ ਬਲਹਾਰੇ ਜਾਈਏ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਨਾਪਾਕ ਇਗਾਦੇ ਦਾ ਡਟ ਕੇ 'ਭਾਸਲਾ ਅੰਦੋਲਨ' ਦੇ ਰਸੂਪ ਵਿਚ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਭਾਸਲਾ ਅੰਦੋਲਨ 21 ਫਲਵਰੀ 1952 ਨੂੰ ਢਾਕਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਅੰਰੰਭ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਅੰਦੋਲਨ ਇੰਨਾ ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਜਲਬਰਦਸਤ ਸੀ ਕਿ ਹੰਭ ਕੇ 1956 ਵਿਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ 'ਬੰਗਲਾ' ਭਾਸਲਾ ਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਭਾਸਲਾ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣੀ ਪਈ। ਇਸ ਅੰਦੋਲਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫਲੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸਲੀਹੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ। ਹੁਣ ਹਰ ਸਾਲ 21 ਫਲਵਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਸ਼੍ਵਰੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਲਾ ਦੇ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸਲਾ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਚੇਚਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ



ਇਲਾਕੇ ਜੈਕਸਨ ਹਾਈਟਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਬੰਗਲਾ ਜਲੁਬਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਬੰਗਲਾ ਜਲੁਬਾਨ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਵੱਡੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਬਿਜ਼ਨਸਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਵਿਚ ਬੰਗਲਾ ਭਾਸਲਾ ਵਿਚ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ ਮਿਲਾਣਗੇ। ਕਦੇ ਜੈਕਸਨ ਹਾਈਟ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੇ ਬਿਜ਼ਨਸਾਂ ਦਾ ਗੜ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਉੱਥੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬਿਜ਼ਨਸ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਚੀਨੇ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਏਸਲੀਅਨ ਕੌਮੀਅਤਾਂ ਵਾਂਗ ਗੇਰੇ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਦੀ ਗੁੱਡ ਬੁੱਕ ਵਿਚ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਮ-ਖਮ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਦੀ ਹਿੱਕ 'ਤੇ ਦੀਵਾ ਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਠੋਸ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਫੋਕੀ ਸਲਾਨ ਦੀਆਂ ਫੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਦੇ ਬੱਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਮੁਹਿਕ ਸਵੈਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸਿੱਖ ਵੀ ਸਵੈਮਾਨ ਦੀ ਅਣਹੋਦ ਦਾ ਸਿਲਕਾਰ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੌਰਾਨ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਡਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਇਹੋ ਸਿੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਲੁਬਾਨ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਧੰਸਾਅਧਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਜਨਮ ਜਾਤ ਗੇਰੇ ਹੋਣ। ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੁਂ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੀ ਸਲਰਮ ਤੇ ਹਾਜਾ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਦਾਸ਼ਲਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਬਾਂ ਗੱਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧੱਤੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਲੁੰਧਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੈਰਾਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਸਰਲ ਤੇ ਸੌਖੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸਲਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸਲਾ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ, ਫਿਰ ਤਾਂ ਰੱਬ ਹੀ ਰਾਖਾ ਹੁੰਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਜਲੁਬਾਨ ਦਾ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਅਭਿਨੇਤਾ ਬਲਰਾਜ ਸਾਹਨੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਕਹਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਣੀ ਆਉਣੀ ਜਲ਼ਰਸ੍ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਲੈਦਾਈ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਜਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸਲਾ ਲਿਖਣ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖੀਆਂ। ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਕਦੇ ਜਾਗੇਗਾ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜ਼ਾਅਬ ਅਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਗੁਰਸ੍ਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਸ੍ਹ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ? ਹੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ! ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭਾਸਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗਲੈਬੀ ਦਾਨ ਬਖਸ਼ਿਲਸਲ ਕਰੋ!

Passport Photos
Family Portraits
Graduation
Fashion | Glamour
Photo Restoration
Photography
for all occasions



ਪਾਸਪੋਰਟ ਫੋਟੋ 2 ਫੋਟੋ \$5 ਦੀਆਂ

ROYAL PHOTO STUDIO
ਵਿਆਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਸੇਵਾ
HD Blu-Ray, Cinematography
#171-8138 128 Street, Surrey (Payal Business Centre)
8140-120 Street, Surrey (ਇੰਡੀਆ ਕੋਂਸਲੇਟ ਦੇ ਥਾਂ)

Mandeep S. Dhillon 604-594-2131, 778-840-4600

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ? ARE YOU IN DEBT?

ਤੁਸੀਂ ਕਰਜੇ ਤੇ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸੇ ਤੁਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਫਾਈਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਹੋਵੇ

- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਲਈਨ ਆਫ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
- ਜੀ.ਐਸ.ਟੀ.
- ਕੋਲੈਕਸ਼ਨ ਕਾਲਜ
- ਟੈਕਸ ਸਥਾਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ
- ਅਸੀਂ ਬੈਂਕਰਪਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Kulwinder Bains
Certified Credit Counsellor
778-998-9402

Any type of Financial Problems?
- Personal or Business Loan
- Canada Revenue Debt
- Credit Cards - Line of Credits
- Student Loan
- We help you in Bankruptcy and Proposals

DEBT BY 70%
WE CAN REDUCE YOU
ਸਾਡੇ ਰੇਟ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਨਿਬ ਹਨ।

DDS: Diverse Debt Solutions Ltd.
unit # 205-12899-76 Ave. Surrey



ਸਿਹਤ ਸੰਸਾਰ



ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਕੇ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਣਾ, ਖੱਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਗਤੀਹੀਣ ਜੀਵਨ, ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ-ਸੈਲੀ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਥਿਤ ਸਰ ਗੰਗਾ ਰਾਮ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਕ ਸੀਨੀਅਰ ਡਾਕਟਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਛਾਬੜਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅੱਗੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜ, ਅੰਗ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੈੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁੜਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਜੂਦ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਡਿਸਕ ਸਲਿਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 30 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਡਿਸਕ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਹੋ ਜਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਵਿਚ

ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਜਦੋਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਨਾ ਦੇਵੇ



ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਮੋਟਾਪਾ ਯਾਨਿ ਓਵਰਵੇਟ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਦਰਬਾਜਾ ਵੀ ਉਚਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਓਵਰਵੇਟ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਵਜ਼ਨ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ, ਮੱਧ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਯਾਨਿ ਹਰ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ, ਜਾਂ ਬੀਐਮਆਈ ਨੂੰ ਓਵਰਵੇਟ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਟ 5 ਫੀਟ 9 ਇੰਚ :

ਵਜ਼ਨ ਰੇਂਜ	ਬੀਐਮਆਈ	ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
124 ਪੈੰਡ ਜਾਂ ਘੱਟ	18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ	ਅੰਡਰਵੇਟ
125 ਤੋਂ 168 ਪੈੰਡ	18.5 - 24.9	ਹੈਲਦੀ ਵਜ਼ਨ
169 ਤੋਂ 202 ਪੈੰਡ	25.0 - 29.9	ਓਵਰਵੇਟ
203 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈੰਡ	30 ਜਾਂ ਵੱਧ	ਮੋਟਾਪਾ
271 ਪੈੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ	40 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਕਲਾਸ - 3 ਮੋਟਾਪਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁਨਿਆ ਭਰ ਵਿਚ 1975 ਤੋਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਲ 2016 ਵਿਚ 5 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ 340 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਨ। 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 1.9 ਬਿਲੀਅਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ 'ਤੇ 650 ਮਿਲੀਅਨ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਨ। ਸਾਲ 2019 ਵਿਚ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ 38 ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਿਆ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖਪਤ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਖਰਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦਰਮਾਨ ਅੰਨ੍ਹੜੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਡਰਨ ਲਾਈਫ ਸਟਾਇਲ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਂਤ੍ਰਿਕ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣਾ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਐਕਟੀਵਿਟੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ

ਸੋਡੀਅਮ ਸੂਗਰ, ਅਤੇ ਆਇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਓਵਰਵੇਟ ਕਾਰਨ ਦਿਲ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਸੂਗਰ, ਕੈਸਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਮਸ਼ਕੁਲੋਸਕੇਲਟਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫੈਕਚਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਕੈਸਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ :

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਚਰਬੀ, ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ ਫੂਡ ਲਵੇ। ਪਾਡਕਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ, ਮਸ਼ਕੁਲੋਸਕੇਲਟਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫੈਕਚਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਕੈਸਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੋਲ-ਵੀਟ ਤਾਜੇ ਫੱਲ, ਜੂਸ, ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਮਿਕਸ ਵੈਜ਼ੀਟੇਬਲ ਸੂਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਡਾਈਟ ਨੂੰ ਪਲਾਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਦੀ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਯੋਗਾ, ਤੇਜ਼ ਸੈਰ (ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ), ਅਤੇ ਵਰਕ ਆਉਟ ਨੂੰ ਲਾਈਫ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਵੇ। ਵੱਧ ਰਹੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ



ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਕਰੋ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਗਲੋਬਲ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਯਾਨਿ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਦੇਣ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਭਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ-ਫੀਡ ਯਾਨਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੱਘਾਉਣ ਨਾਲ ਭਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਲਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੇ।

ਸਟ੍ਰੈਸ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੈਲੈਕਸ ਰਹਿਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਵੀ ਰੱਖੋ। ਡੇਲੀ 8-10 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜੰਕ-ਫੂਡ ਪਿੱਜਾ, ਬਰਗਰ, ਫਰਾਈਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਮੀਟ, ਪੋਪਸ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਜਾਂ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟੋਸ਼ਨੀਅਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸਰੀਰਕ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚਲਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੇ।

ਅਨਿਲ ਧੀਰ
Columnist



ਲਿਖਤ : ਡੀ. ਆਰ. ਬੰਦਨਾ,
ਜਲੰਧਰ

ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਬਾਲ ਕਹਾਣੀ

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਕ ਰਾਜ ਦਾ ਰਾਜਾ ਦਰਬਾਰ ਲਾਈ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਦਰਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਕ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ, 'ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਹੜੀ ਹੈ?' ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਸਾਰੇ ਦਰਬਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ।

ਇਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਹੀਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।' ਹੋਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਮੇਡੀ ਹੀਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।' ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਸੌਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।' ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਇਕ ਦਰਬਾਰੀ ਉਠਿਆ ਤੇ ਬੋਲਿਆ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਪਾਣੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ।'

ਰਾਜਾ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਬੋਲਿਆ ਕਿ, 'ਕੀ ਤੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ?' ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਪਰ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਾਂਗਾ।'

ਇਹ ਦਰਬਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦੇਵੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦਿਨ ਰਾਜੇ ਦਾ ਦਿਲ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦਰਬਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਚਲ੍ਹੇ ਪਰ ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਰਾਜੇ ਅੱਗੇ ਸ਼ਰਤ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਜੀ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਜਾ ਮੰਨ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਦਰਬਾਰੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਚਲਾ

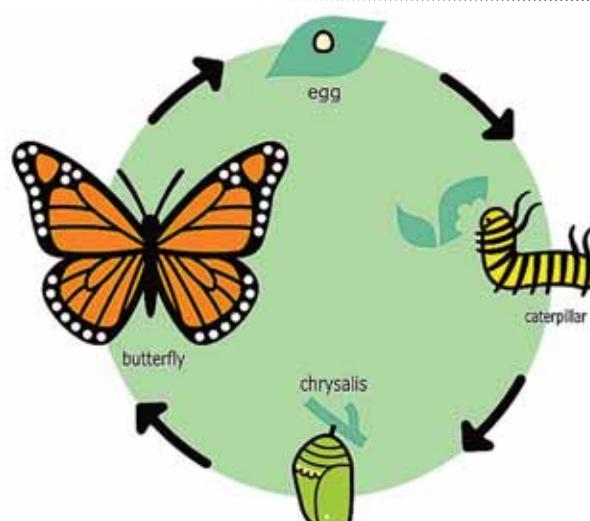


ਗਿਆ। ਦਰਬਾਰੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਲੋਟਾ ਨਾਲ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਿਆਂ-ਖੇਡਿਆਂ ਕਾਢੀ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ। ਤਾਂ ਰਾਜੇ ਨੇ ਦਰਬਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, 'ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਿਆਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਤਿਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਲਿਆਵੋ।' ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਮੌਕਾ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜਾ ਦਿੱਤਾ। ਰਾਜਾ ਗਟਾਗਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲੱਗਾ। ਰਾਜਾ ਕਾਢੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ 'ਚ ਜਾਨ ਆਈ। ਦਰਬਾਰੀ ਬੋਲਿਆ ਕਿ 'ਹੇ ਮਹਾਰਾਜ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਡ੍ਰੀ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ਰਾਜਾ ਖਸੁ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੋਲਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਬੋਡ੍ਰੀ ਦੇਰ ਮੈਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਸਕਦੀ, ਤੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਲਿਆ।' ਦਰਬਾਰੀ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਕਾਢੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੁਹਿੰਦਿਆ। ਰਾਜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਹੋਰ ਲੱਗ ਗਈ। ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮਹਾਰਾਜ, ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਕਿਤਿਹਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।' ਰਾਜੇ ਨੇ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਗਲੇ ਨਾਲ ਦਰਬਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, 'ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਗਲਾ ਸੁੱਕ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਤੂੰ ਕਿਤਿਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਰਿਹਾ।' ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਰਾਜੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖੀ, ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਉਹ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੱਡਫ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਾਜਾ ਗਟਾਗਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲੱਗਾ। ਰਾਜਾ ਕਾਢੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ 'ਚ ਜਾਨ ਆਈ। ਦਰਬਾਰੀ ਬੋਲਿਆ ਕਿ 'ਹੇ ਮਹਾਰਾਜ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਡ੍ਰੀ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ਰਾਜਾ ਖਸੁ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੋਲਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਬੋਡ੍ਰੀ ਦੇਰ ਮੈਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਸਿੱਖਿਆ : ਬੱਚਿਓ, ਪਾਣੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਉਹ ਵਡਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਿਤਲੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ



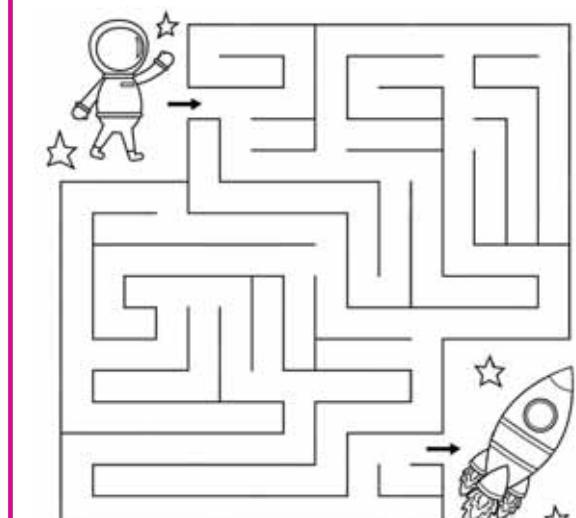
ਤਿਤਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਜਿਸੇ ਤਿਤਲੀਆਂ ਹੋਣ, ਸਮਾਂ ਉਥੇ ਫੁੱਲ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਕਈ ਰੰਗਾਂ ਦੇ। ਜੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੋਰੇ-ਭਰੇ ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਫਸਲਾਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤਿਤਲੀਆਂ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਜੰਤੂ ਵਰਗ ਦੇ ਫਾਈਲਮ ਆਰਬੋਰੋਫੋਡਾ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇਨਸੈਕਟਾ ਜਾਂ ਕੀਟਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰੀ ਅਸਥੀਪੰਨਰ ਨਾਲ ਫਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਈਟਿਨ ਨਾਂਅ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੀਟਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜੋੜੇ ਖੰਭ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਜੋੜੇ ਜੋੜਦਾਰ ਲੱਭਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦੋ ਅੰਤੀਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤਿਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤਿਤਲੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਲਾਰਵਾ ਤੇ ਪਿਯੂਪਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਵਿਕਸਤ ਤਿਤਲੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰੇ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਵਸਥਾ ਲਾਰਵਾ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਕੀਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਸਤ ਮਾਦਾ ਅਜਿਹੇ ਪੋਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਆਂਡੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ, ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਂਡੇ ਕੁਝ ਹਡਿਓਂ ਤੱਕ ਪੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ

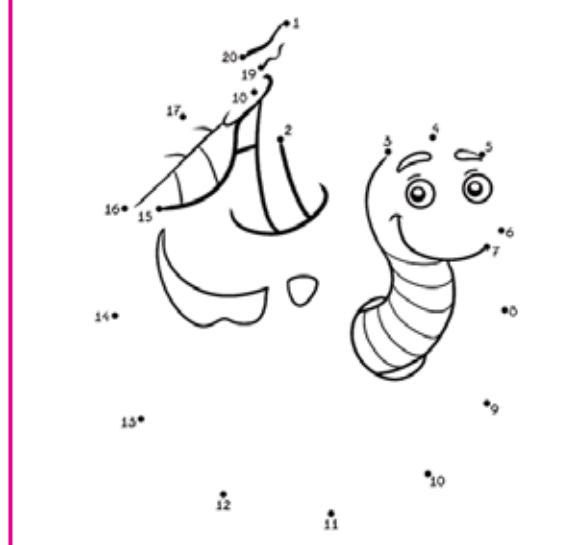
ਲੇਖਕ : ਸੰਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਡਚਵਾਲ,
ਮੋਬਾਈਲ : 94175-50741

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਾਰਵਦੇ ਹਨ। ਲਾਰਵਦੇ ਨੂੰ ਕੈਟਰਪਿੱਲਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਟਰਪਿੱਲਰ ਲਾਰਵਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਪਣੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੋਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਪੋਤਿਆਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਿਤਲੀ ਦੀ ਲਾਰਵਾ ਅਵਸਥਾ ਹਨਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਰਵਾ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੈਟਰਪਿੱਲਰ ਆਪਣੀ ਪੱਤ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਵਾਰ ਉਤਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੀਜੀ ਅਵਸਥਾ ਪਿਯੂਪਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਿਯੂਪੇ ਕੋਲੁਨ ਵਿਚ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਜਾਂ ਪੋਤਿਆਂ ਹੇਠ ਲੁਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਯੂਪਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਤਿਤਲੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਚੁਸਟੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਾਗਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਫਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਤਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੋਤਿਆਂ ਵਿਚ ਪਰਾਗਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ-ਬਿੰਬੀ ਖੰਭ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਮੂਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਣ।

ਰਸਤਾ ਲੱਤੇ



ਬਿੰਦੂ ਮਿਲਾਓ





ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਹਿ। ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ।।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰ ਸਿੰਘ ਸਭਾ

www.singhsabhasurrey.com

8115, 132 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ. V3W 4N5



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ
ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਵੇਰੇ ਨੂੰ

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ	: 4.00 ਵਜੇ
ਸਹਿਜ ਪਾਠ	: 4:30 - 6.00 ਵਜੇ
ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ	: 6.00 - 7.45 ਵਜੇ
ਅਰਦਾਸ / ਹੁਕਮਨਾਮਾ	: 7.45 - 8.00 ਵਜੇ
ਕਥਾ / ਹੁਕਮਨਾਮਾ	: 8.00 - 8.30 ਵਜੇ
ਕੀਰਤਨ	: 8.30 - 9.40 ਵਜੇ
ਕਥਾ	: 9.40 - 10.30 ਵਜੇ
ਢਾਡੀ	: 10.30 - 11.30 ਵਜੇ
ਸਮਾਪਤੀ	: 8:00 ਵਜੇ

ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੀਵਾਨ ਨੂੰ

ਚੌਂਕੀ ਸੋਦਰ	: 4:30-5:00 ਵਜੇ
ਪਾਠ ਸੋਦਰ	: 5.00 ਤੋਂ 5.30 ਵਜੇ
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ	: 5:30-6:40 ਵਜੇ
ਕਥਾ	: 6:40-7:15 ਵਜੇ
ਢਾਡੀ	: 7:15 - 8:00 ਵਜੇ
ਸਮਾਪਤੀ	: 8:00 ਵਜੇ

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ

ਬੀਬੀਆਂ ਵਲੋਂ
ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ
ਹਰ ਮੰਗਲਵਾਰ 11:30 ਤੋਂ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਾਕਾ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਮਨਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੋ ਅਖੰਡਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ।
- 1. ਭਾਈ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ ਦੋਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਦਾ 16ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ
- 2. ਭਾਈ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਖੰਡਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਅੰਨ੍ਤਰ 21 ਫਰਵਰੀ ਦਿਨ ਸੁੱਕਰਵਾਰ 9:30 ਵਜੇ ਭੋਗ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ 23 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ 9:30 ਵਜੇ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ ਉਪਰੰਤ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦੀਵਾਨ ਸਜਣਗੇ।
- ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਅਤੁੱਟ ਵਰਤੇਗਾ।
- ਐਤਵਾਰ 23 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭਾਈ ਸਤਿਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੋਹਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਕੈਂਬ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰਾਗੀ ਜੱਥਾ : ਭਾਈ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲੇ
ਭਾਈ ਤੇਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲੇ

ਕਥਾਵਾਚਕ : ਭਾਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ

ਢਾਡੀ ਜਥਾ : ਭਾਈ ਜਗਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਅਰਜਨਵਾਲ ਵਾਲੇ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ : ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸੰਬਿਆ ਕਲਾਸ ਅਤੇ
ਵਿਆਕਰਣ ਕਲਾਸ ਸ਼ਾਮ 7-8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ
ਫੋਨ : 604-590-3232, 604-590-3224

ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਮੁਖੀ ਐਡਮ ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਕੀਤਾ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ (ਏਕਜੋਤ ਸਿੰਘ): ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (VPD) ਦੇ ਮੁਖੀ ਐਡਮ ਪਾਲਮਰ (Adam Palmer) ਨੇ ਆਪਣੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਕਰੀਅਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧੀਕ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ, ਐਡਮ ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਮੁਖੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵੱਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਗੈਰਵ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।"

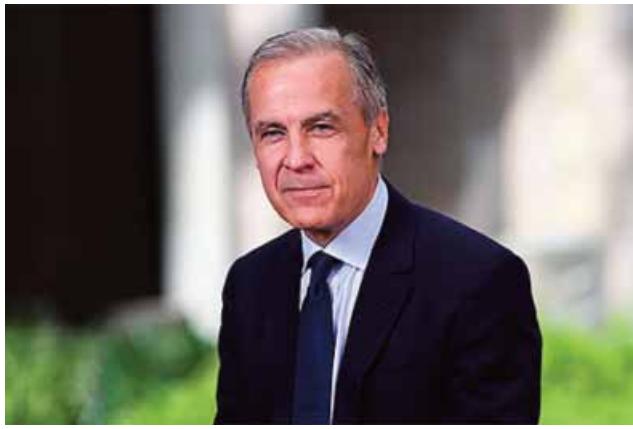
ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੌਰ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟੀ ਹੈ। ਡਫ਼ਯ ਵਿੱਚ 300 ਨਵੇਂ ਅਹੁਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ (180 ਨਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ 120 ਸਿਵਲੀਅਨ)

ਐਡਮ ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ, ਸਹਿਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।" -

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਈ 2015 'ਚ ਵੈਨਕੂਵਰ



2012 ਵਿੱਚ ਹਾਰਪਰ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਆਫਰ : ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ



ਅੰਟਵਾ : ਲਿਬਰਲ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਉਮੀਦਵਾਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਗਵਰਨਰ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਟੀਫ਼ਨ ਹਾਰਪਰ ਨੇ 2012 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਲਾਈਵ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਹੀ ਲਿਬਰਲ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਂਖ-ਵਾਂਖ ਅਹੁਦੇ ਆਫਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹਾਰਪਰ ਨੇ 2012 ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਗਵਰਨਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਚੋਣੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ।"

ਸਟੀਫ਼ਨ ਹਾਰਪਰ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸੰਚਾਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦਿਮਿਤਰੀ ਸੌਦਾਂ ਨੇ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ। ਹਾਰਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।"

ਪੀਅਰ ਪੱਲੀਐਵ ਦੀ ਪਤਨੀ ਐਨਾਡਾ ਪੱਲੀਐਵ ਨੇ ਵੀ ਕਾਰਨੀ ਦੀ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਬੋਰਡ (Vancouver Police Board) ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਮੁਖੀ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇਵਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਡਿਪਟੀ ਮੁਖੀਆਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਵੇਗਾ।

ਪਾਲਮਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਇਹ ਮੇਰਾ ਅਖੀਰਲਾ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ, ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹਾਂਗਾ।"

ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਫੈਡਰਲ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ 'ਚ ਕੰਜਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਾਲਮਰ ਨੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਫ਼ਯ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਬੋਰਡ ਅਗਲੇ ਮੁਖੀ ਵਜੋਂ ਕਿਸ ਦਾ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। This report was written by Ekjot Singh as part of the Local Journalism Initiative.

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ

ਪੰਜਾਬੀ ਲੈਂਗੂਏਜ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਪਲੀ) ਵਲੋਂ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦਿਨ

ਐਤਵਾਰ 23 ਫਰਵਰੀ 2025

ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਤੋਂ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਤਾਜ ਪਾਰਕ ਕਨਵਿੰਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ 8580 132 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ

ਤਾਜ ਪਾਰਕ ਕਨਵਿੰਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਦੀਪਕ ਬਿਨੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ

ਮੁੰਤੀਵਤ ਭਾਸ਼ਾਂ: ਜੈਸੀ ਸੁਨੜ, ਐਮ ਐਲ ਏ ਸਰੀ-ਨਿਊਟਨ, ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਅਤੇ

ਡਿਪਟੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਨਿਕੀ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਸੈਕਰੇਟਰੀ

ਮੁੰਤੀਵਤ (ਸਰੀ), ਨਿੱਮੀ ਦੌਲਾ (ਡੈਲਟਾ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਤ ਰਾਏ (ਐਬਟਸਫੋਰਡ) ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੁੰਤੀਵਤ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਗੀਤ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ - ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਜੇਡਿਨ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਰੋਹਨ ਗਿੱਲ ਵਲੋਂ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਪਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ - ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੈਰ ਅਤੇ ਹਰਮਨ ਪੰਧੇਰ

ਸਥਾਨਿਕ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ - ਸੁੱਖੀ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਬਿੰਦਰ ਰੋਡੇ

ਪਲੀ ਵਲੋਂ ਸੱਭ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੱਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਈ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਨੌਰ ਨਾਲ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਪਲੀ ਦੇ ਮੈਬਰ:

ਬਲਵੰਤ ਸੰਪੇੜਾ, ਪਾਲ ਬਿਨੰਗ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਬੈਸ, ਰਾਜਿੰਦਰ ਪੰਧੇਰ, ਰਣਬੀਰ ਜੌਹਲ, ਗੁਰਿੰਦਰ ਮਾਨ, ਹਰਮੇਹਨਜੀਤ ਪੰਧੇਰ, ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੈਰ, ਅਮਨਦੀਪ ਸ਼ੀਨਾ, ਰੀਤਿੰਦਰ ਕੈਰ, ਦਾਇਆ ਜੌਹਲ, ਸਾਧੂ ਬਿਨੰਗ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ:

ਬਲਵੰਤ ਸੰਪੇੜਾ - 604 - 836 - 8976

ਸਾਧੂ ਬਿਨੰਗ - 778 - 773 - 1886

ਪਾਲ ਬਿਨੰਗ - 778 - 889 - 8255

Punjabi Language Education Association (PLEA)



fruiticana *hee jaana!*

Your one and only **Punjabi**
neighbourhood store Since 1994

੧੯੯੪ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਣਾ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸਟੋਰ



UNBEATABLE BIGGEST SALE IN CANADA

UNBEATABLE EXTRA SUPER SPECIAL



Roma
Tomatoes
ਰੋਮਾ ਟਮਾਟਰ

69¢
lb



Jumbo Cauliflower
Size 9
ਵੱਡਾ ਗੋਬੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਸਾਈਜ਼ 9

\$2.99
ea.



Rapini
(Sarson
da Saag)
ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਸਾਗ

\$2.99
bunch



Red Onions
25 lbs
ਲਾਲ ਗੱਚੇ

\$16.88
bag



Fresh Garlic
ਤਾਜਾ ਲਸਣ

\$1.88
lb



Fresh Methi
ਤਾਜਾ ਮੇਥੀ

\$1.99
bunch



Fine Cane Sugar
(Indican) 8 lbs
ਗੰਨੇ ਦੀ ਖੰਡ 8lbs

\$5.99
bag

BOX SALE



Roma Tomatoes 25 lbs
ਰੋਮਾ ਟਮਾਟਰ
\$16.99
box



Cauliflower Jumbo Size 9
ਵੱਡਾ ਗੋਬੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਸਾਈਜ਼ 9
\$25.99
box



Green Bell Peppers Apx. 25 lbs
ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
\$23.99
box



Zucchini 22 to 25 lbs
ਜੁਕੀਨੀ ਸਕੂਐਸ
\$13.99
box



Gachak (Indican)
400 g
ਇੰਡੀਕਨ
ਗਚਕ

\$2.98
pkg.



Almond Oil
1 L (Indican)
ਇੰਡੀਕਨ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ
\$11.98
bottle



Indian Punjabi
Biscuits 1.5 lbs
ਇੰਡੀਕਨ ਪੰਜਾਬੀ
ਕੁਕੀਜ਼



Chickpeas &
Red Lentil Whole
ਚਿੱਠੇ ਕੋਲੇ
ਪੰਜਾਬੀ ਦਾਲ
\$5.98
pkg.



Red Lentil Whole, Red Lentil
Split, Black Chana & Chickpeas
4 lbs (Indican)
ਪੰਜਾਬੀ ਮਸ਼ਾ ਦੀ ਦਾਲ,
ਮਸ਼ਾ ਦੀ ਸਾਥੇ ਦਾਲ,
ਕੱਲੇ ਦੀ ਸਾਥੇ ਦਾਲ
\$88¢
lb

\$3.98
bag



SUPER SPECIAL
Zucchini
ਜੁਕੀਨੀ ਸਕੂਐਸ
59¢
lb



SUPER SPECIAL
Yellow Onions
ਪੀਲੇ ਗੱਢੇ 50 lbs
\$10.98
bag



SUPER SPECIAL
Green Bell Peppers
ਹਰੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
99¢
lb



SUPER SPECIAL
Long English
Cucumbers
ਲੈੜੇ ਇੰਗਲੰਡ ਥੀਏ
299¢
for



Ponkan Mandarin
(Santrae)
ਸੰਤਰੇ (ਪੋਕਾਨ ਸੰਤਰੇ)
\$1.99
lb



Cilantro
ਯਣੀਆ
2 bunches for \$1.28



Fresh Ginger
ਤਾਜਾ ਅੱਦੱਕਲ
\$1.58
lb



Seedless Oranges
(Small)
ਕੋਟਾ ਸੰਤਰੇ (ਧਿਨਾ ਬੀਜ ਤੋਂ)
99¢
lb



Russet Potatoes
Snoboy 10 lbs
ਆਰੂ ਰਸਟ ਸਨੋਬੋਡ
\$3.99
bag



Broccoli Crown
ਬਰੋਕਲੀ ਕਰਾਊਨ
\$1.49
lb



Fresh Spinach
ਪਾਲਕ
\$1.49
bunch



Roasted Peanuts
in Shell
ਭੁੱਜੀ ਮੂੰਗਦਲੀ
\$1.88
lb

Fri Feb 21, 2025 - Wed Feb 26, 2025

We reserve the right to limit the quantities while they last
Specials valid for Lower Mainland only

23 LOCATIONS TO SERVE YOU
IN BC & ALBERTA

Head Office: 7676 Anvil Way, Surrey
604-502-0005

fruiticana

SINCE 1994

BUSINESS HOURS
9 AM - 8 PM
7 DAYS A WEEK

Disclaimer: We reserve the right to add restrictions on products with a minimum purchase.

THE SOUTH SURREY/WHITE ROCK FRUITICANA NOW OPEN AT 1812, 152ND ST.

Newton	13783 72nd Ave, Surrey	604-590-2080	Fleetwood	15230 84 Ave.	236-317-6272	New Westminster	101-331 6th St.	604-395-3595
Newton	13174 64th Ave, Surrey	604-598-9220	Surrey	12990 72nd Ave.	604-503-5510	Abbotsford	2785 Bourquin Crescent W.	604-744-0328
Scott Road	12047 80th Ave, Surrey	604-591-5032	Surrey	12788 76A Ave, Surrey	604-597-1676	Abbotsford	31205 MacLure Rd.	604-504-5877
Scott Road	104-7028 120th St.	604-590-8864	Surrey	16788 64 Ave.	604-372-2023	Port Coquitlam	2807 Shaughnessy St.	604-464-0822
Cedar Hills	12867 96th Ave, Surrey	604-588-6620	Surrey	101-7228 192St.	604-575-3750	Vancouver	6257 Fraser St.	604-321-9931
Fleetwood	101-15933 Fraser Hwy	604-593-5163	Surrey	101-1812 152St.	604-539-5736	Richmond	4101 No.5 Rd.	604-244-9520