Friday, October 31, 2025

ਪੰਜਾਬੀ ਜਰਨਲ

PUNJABI JOURNAL

ਕੱਤਕ 10, ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ: 557 | Volume: 18, Issue: 44 | Ph: 604-312-5678

www.punjabijournal.ca, Email: punjabijournal@gmail.com

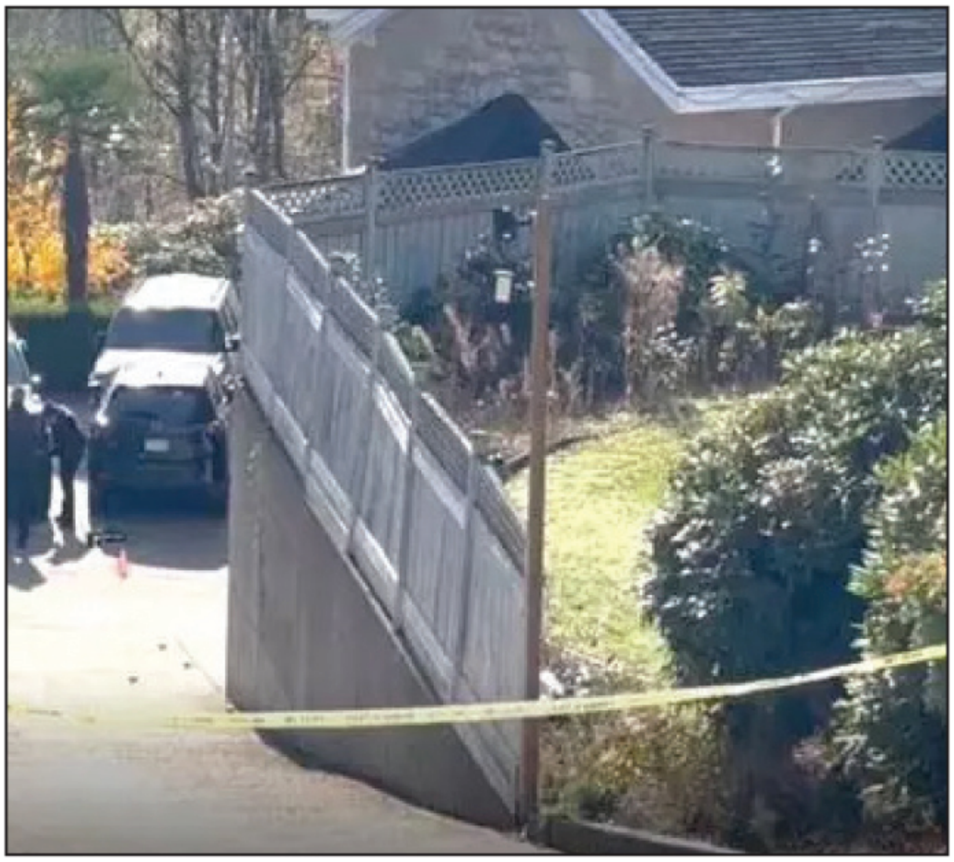
Prabu

www.prabufoods.com

7035 128 St #106, Surrey, BC V3W 4E1

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਬਿਜਨਸਮੈਨਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬੋਚੇ

ਸਰੀ ਦੇ 56 ਐਵੀਨਿਊ ਵਿਚ ਵੀ ਚੱਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ



ਸਰੀ : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ 2 ਸ਼ੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੱਧੂ ਵੱਲੋਂ ਕਬੱਡੀ ਪ੍ਰਮੋਟਰ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ ਦੇ ਘਰ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੱਧੂ ਦੀ ਪੋਸਟ ਨਾਲ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸਟ ਵਿਚ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ ਨਾਲ ਨਿਜੀ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਇਹ ਵਾਰਦਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਕਪਿਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਕੈਫ਼ੇ 'ਤੇ 2 ਵਾਰ ਗੋਲੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਚਲਵਾਈਆਂ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੋਸਟ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋ ਸ਼ੱਕੀਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਵੀਰਵਾਰ ਵੱਡੇ ਤੜਕੇ 56 ਐਵੇਨਿਊ ਅਤੇ ਕਿੰਗ ਜਾਰਜ ਬੁਲੇਵਾਰਡ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਘਰ 'ਤੇ ਹੋਈ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿਚ ਕਈ ਜਣੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਪਰ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸਾਰਜੈਂਟ ਟਿਗੇ ਪੌਲਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੌਣ ਹਨ।

ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਲਟੀਨੈਸ਼ਨਲ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ੱਕੀ ਅੜਿੱਕੇ ਆ ਗਏ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਆਇਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣਗੇ।

ਇਥੇ ਦਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਸਰੀ ਦੇ ਇਕ ਘਰ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗਿਰੋਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੈਰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ 604 599 0502 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਫਾਈਲ ਨੰਬਰ 25-95384 ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਣ 'ਚ 2 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ

ਟੋਰਾਂਟੋ : ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਦੇ ਮਾਣ ਵਿਚ ਇਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਲੋਂ 2 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਯਾਦਗਾਰੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਝਲਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗੀ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੌਜ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ 100 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਆਲਮੀ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੌਜ ਵੱਲੋਂ 10 ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫੌਜਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ 18ਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਡੇਅ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਆਲਮੀ ਜੰਗ ਦੇ ਨਾਇਕ ਬੁਕਮ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਮਾਧ 'ਤੇ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਕਮ ਸਿੰਘ ਅਤੇ 9 ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਫੌਜੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਰੈਜੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਅਤੇ 20ਵੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਨਫੈਂਟਰੀ ਬਟਾਲੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਫਰਾਂਸ ਤੇ ਬੈਲਜੀਅਮ ਵਿਚ ਜੰਗ ਲੜੀ। ਬੁਕਮ ਸਿੰਘ ਨੇ 1919 ਵਿਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਿਲਟਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਫੌਜੀ ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਦਫ਼ਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਯਾਦਗਾਰੀ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੰਤਰੀ ਜਿਲ ਮੈਕਨਾਈਟ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਬਲਤੇਜ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

SABZI MANDI SUPERMARKET

Chal Chaliye Sabzi Mandi Chal Chaliye ...

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਫਰੂਟ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਗਰੋਸਰੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ

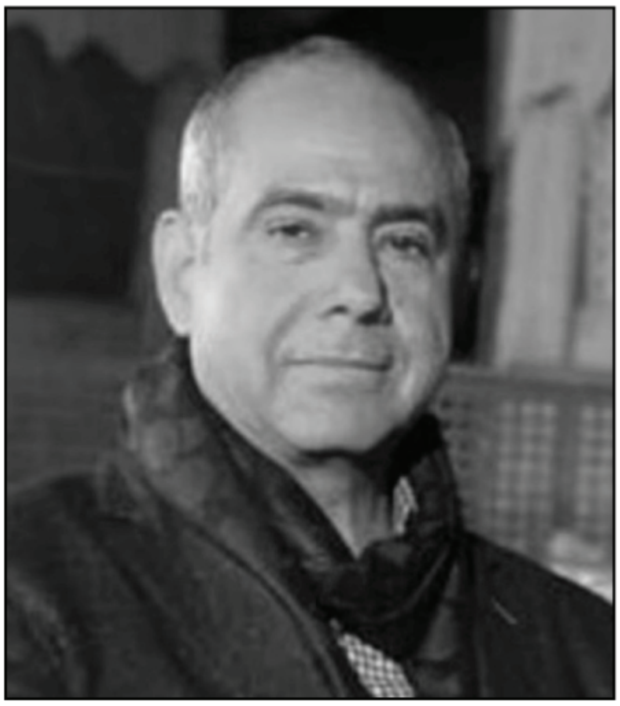
ਸਬਜ਼ੀ ਮੰਡੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਸੀ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਹੱਤਿਆ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿੱਚ 68 ਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਕੱਪੜਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਸੀ ਦੇ ਕਤਲ ਮਾਮਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਅਰਪਨ ਸਾਹਸੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਿਸੇ ਗਿਰੋਹ ਨਾਲ ਕੋਈ ਟਕਰਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਫਿਰੌਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਵੱਲੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਰਪਨ ਸਾਹਸੀ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ:

“ਕੋਈ ਕਾਲ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਬਲੈਕਮੇਲ ਨਹੀਂ - ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਕਤਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਅਤੇ ਬੇਤੁਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।”



ਅਰਪਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਸੀ 1991 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੰਪਨੀ, ਕੈਨਮ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਅਰਪਨ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਦੋਸ਼ੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫੜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਕਤਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ, ਲਾਰੈਂਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਗੈਂਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੈਨੇਡਾ-ਅਧਾਰਤ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗੋਲਡੀ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਨਾਮ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਕਤਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ।

ਗੈਂਗ ਦਾ ਕਾਰਨ: ਦਾਅਵੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਰਸ਼ਨ ਸਾਹਸੀ “ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਡਰੱਗ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ” ਅਤੇ ਉਸਨੇ “ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਸੇ” ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ: ਗੈਂਗ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਸਾਹਸੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਗੈਂਗ ਨੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹੀ ਹਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ।

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਗੈਂਗ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਟੋਇਟਾ ਕੋਰੋਲਾ ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਭੱਜਦੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਰਾਗ ਹੁਣ ਇਸ ਕਾਰ ਅਤੇ ਗੈਂਗ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡੂੰਘੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭਾਰਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਾ ਕਤਲ

ਐਡਮਿੰਟਨ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਭਾਰਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਦੁਖਦ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਵਾਰਦਾਤ 19 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੇ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ 55 ਸਾਲ ਦਾ ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਸੱਗੂ ਆਪਣੀ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਨਾਲ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਕ ਅਣਪਛਾਤਾ ਸ਼ਖਸ ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਰ ਨੇੜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ। ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟੋਕਿਆ ਤਾਂ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਹਰਕਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸ਼ਖਸ ਨੇ ਆਰਵੀ ਦੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਵਾਰ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਹਮਲੇ ਮਗਰੋਂ ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਪੰਜ ਦਿਨ ਆਈ.ਸੀ.ਯੂ. ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਮਗਰੋਂ ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਮ ਤੋੜ ਦਿਤਾ। ਉਧਰ ਐਡਮਿੰਟਨ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 40 ਸਾਲ ਦੇ ਕਾਇਲ ਪੈਪਿਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਆਇਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰ ਹੁਣ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਵੀ ਸਿੰਘ ਸੱਗੂ ਅਤੇ ਪੈਪਿਨ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਪੈਪਿਨ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੀ 4 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਹੈ।

PUNJABI JOURNAL

Volume: 18, Issue: 44 || Ph: 604-312-5678 || Friday, October 30, 2025

ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਤੇ ਜਗੀਰ ਕੋਰ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾਨ ਕੀਤੇ

ਵੈਨਕੂਵਰ: ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਤੇ ਜਗੀਰ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ ਵਲੋਂ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਭਾਈ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਗੁਰੂਘਰ ਵਿਖੇ ਸ਼ਰਧਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਹਰਮਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੋਪਾ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲੇਕ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਢਿੱਲੋਂ ਜੋੜੇ ਦੇ ਦਾਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ 1980 ਵਿਚ ਬੀਬੀ ਜਗੀਰ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਕੇ ਕਨੇਡਾ ਆਏ ਸਨ। ਸ. ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਾਨਪੁਰ ਤੋਂ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਫਿਰ ਯੂ.ਪੀ.ਐੱਸ.ਸੀ. ਵਿਚ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ।

ਉਹ ਜ਼ਿਲਾ ਜਲੰਧਰ ਦੀ ਤਹਿਸੀਲ ਫਿਲੌਰ ਦੇ ਕਸਬਾ ਅੱਪਰਾ ਲਾਗਲੇ ਪਿੰਡ ਮੰਡੀ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਆ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ ਮਕੈਨਿਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ। ਉਪਰੰਤ ਅਮੈਰਿਕਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੇਨਟੀਨੈਂਸ ਵਿਚ ਬਤੌਰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ 3 ਸਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। 9 ਸਾਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ।

12 ਸਾਲ ਸਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। ਭਾਵ 24 ਸਾਲ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਕਮਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰ. ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਪਰੌਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਦਸ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੇ। 2011 ਵਿਚ ਉਹ ਇੰਡੀਆ ਗਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਰਿਚਮੰਡ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਵਾਸ ਪੂਰੇ ਕਰ ਗਏ।

ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਉਹ ਕਹਿ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਾ ਬੀਬੀ ਹਰਭਜਨ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਓਵਰੇਨ ਕੈਂਸ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਉਹ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੀ ਰਹੀ।

2011 'ਚ ਮੈਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੋਲਿਨ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਦੀ 4 ਮਾਰਚ 2022 ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵਧੀਆ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਉਹ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਰੀ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਮੀਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ

ਸਰੀ: ਸ. ਹਮੀਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਜੀ 89 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਇਸ ਫ਼ਾਨੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਗਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਗੁਰਨਾਨਕ ਸਹਿਬ ਸੜ੍ਹੀ-ਡੈਲਟਾ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸੜ੍ਹੀ (ਯੌਰਕ ਸੈਂਟਰ) ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚ, ਵਿਖੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਹੁਦਿਆਂ ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਵੱਡਮੁਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ, ਸੰਗਤ ਦੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਲਦਾਰ ਸਾਥੀ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ ਦੇ ਗਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਿੰਡ ਭੂਤਨੇਂ ਜਿਲਾਂ ਸੰਗਰੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਤੌਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬਲੌਕ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਆਫੀਸਰ ਦੇ ਆਹੁਦੇ ਤੇ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ। 2 ਨਵੰਬਰ -2025 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ 12.30 ਵਜੇ RIVERSIDE FUNNERAL HOME & CREMATORIUM DELTA ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਰੀ, (ਯੌਰਕ ਸੈਂਟਰ)—7938-128 ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ, ਵਿਖੇ 2.30 ਵਜੇ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦੁਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ 604 780 2704 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

WCC WESTERN COMMUNITY COLLEGE

JUMPSTART YOUR CAREER WITH WESTERN COMMUNITY COLLEGE!

TRAIN FOR IN-DEMAND CAREERS IN:

MASSAGE THERAPY
GRADUATE IN 52 WEEKS

AVIATION
EARN YOUR PPL & CPL

PHARMACY TECHNICIAN
HIGH-DEMAND, HIGH-PAYING FIELD

APPLY NOW: WCC.CA

ਸਰੀ ਨੋਰਥ ਤੋਂ ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਮਨਦੀਪ ਧਾਲੀਵਾਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਸਰੀ, (ਹਰਦਮ ਮਾਨ)- ਸਰੀ ਨੋਰਥ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਕੰਸਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੌਹਨ ਰਸਟਿਡ ਨੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਗੂਆਂ, ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਰਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ।

ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਸਭ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਨੇਤਾ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮਸਲੇ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰੀ ਨੋਰਥ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੌਮਾਂ, ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਵੱਸਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੁਚੱਜਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜੀਵਨ ਮਿਲੇ। ਚਾਹੇ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ, ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ—ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਹਰ ਮਸਲੇ ‘ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇਗਾ।

ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਨਾਗਰਿਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਾ ਆ ਸਕਣ, ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਬਣੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ – ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਣਨੀ, ਸਮਝਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ। ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ।

ਪਾਰਟੀ ਨੇਤਾ ਜੋਹਨ ਰਸਟਿਡ ਨੇ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਨੇਤਾ ਹਨ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਝੜ ਜਾਣੇ ਪੱਤੇ ਪਰ, ਔੜ ਨਹੀਓਂ ਮੁੱਕਣੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ, ਦੌੜ ਨਹੀਓਂ ਮੁੱਕਣੀ
ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਧੂਣੀ ਕਦੇ, ਸੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ, ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

****

Peg ਤੇ ਪੈਮਾਨਾ ਸਦਾ, ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਪਾਈਦੇ
ਯਾਰੀ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਦਾ,ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਲਾਈਦੇ
ਢੱਡ ਖੜਕਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੇਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ, ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

****

ਰੇਤਿਆਂ ਦੀ ਕੰਧ ’ਤੇ, ਚੁਬਾਰੇ ਪਾਈ ਬੈਠਾ ਐਂ
ਸਾਂਭੇ ਨਹੀਓਂ ਜਾਣੇ ਜੋ, ਖਿਲਾਰੇ ਪਾਈ ਬੈਠਾ ਏਂ
ਖਿੱਦੋ ਪਈ ਖਿੱਲਰੀ, ਸਮੇਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

****

ਆਉਂਦੇ ਨੀਂ ਚਲਾਉਣੇ, ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਓਂ ਭੰਡੀਦੇ
ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਕਦੇ ਯਾਰੋ, ਯਾਰ ਨਹੀਓਂ ਭੰਡੀਦੇ
ਗੁੱਸਾ ਗਿਲਾ ਸਾਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੱਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਮਿੱਤਰੋ ਬਦਾਮਾਂ ਵਾਂਗੂੰ, ਚੱਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਗੱਲਬਾਤ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਮੇਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ, ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

****

ਜੀਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਾਈਆਂ ਦਾ, ਗੰਡਾਸਾ ਖੜਕੇ
ਖੁੱਲਦੇ ਦੁਨਾਲੀਆਂ ਦੇ, ਫਾਇਰ ਲੜਕੇ
ਇੱਦਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਫੇਰ, ਵੇਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਗੱਲਬਾਤ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਮੇਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

****

ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਨਾ ,ਚੁਗਾਠਾਂ ਪੱਟੀਏ
ਬੰਦਿਆਂ ’ਤੇ ਵਾਹਲੀਆਂ ਨਾ,ਆਸਾਂ ਰੱਖੀਏ
ਰੱਬ ਦੀ ਸਹੋਤਿਆ ਓ,ਟੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ,ਬਰੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਧੂਣੀ ਕਦੇ, ਸੇਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਗੱਲਬਾਤ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਮੇਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਕੁਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਡਾਨਸੀਵਾਲ

ANSATEL COMMUNICATIONS

Helping Lower Mainland Businesses Since 1983

Panasonic ideas for life

- VOIP Telephone Systems
- VOIP Phone Lines
- Data & Telephone Cabling
- Automatic Call Distribution
- CTI (Computer Telephone Integration)
- Wireless & Corded Headsets
- Multiline Wireless Telephones
- Lease Or Rental Packages
- Service Other Makes & Models

Helping Lower Mainland Businesses Since 1983

Customized Solutions to Suit Your Needs.

604-872-6500

2148 Kingsway, Vancouver | www.ansatel.com - info@ansatel.com

24/7 SALES & SERVICE

ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਪਿੜ੍ਹ ਬੰਨ੍ਹਿਆ

ਸਰੀ: ਇੰਡੋ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਸਰੀ-ਡੈਲਟਾ ਦਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਉੱਪਰਲੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ 1.00 ਵਜੇ ਪ੍ਰਧਾਨ : ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਪੂਰੀ ਧੂਮ- ਧਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

ਜਿਨਾਂ ਕਵੀ ਸੱਜਣਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ, ਉਹਨਾ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਲਕਟ, ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਚਾਹਲ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਜੱਸੀ, ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਪ੍ਰਿ; ਮਲੂਕ ਚੰਦ ਕਲੇਰ, ਜੀਤ ਮਹਿਰਾ, ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਸਵਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਭੰਮੀਆ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ, ਪ੍ਰੋ: ਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਨਿਰੰਜਨ ਸਿੰਘ ਲੇਹਲ, ਸੁਖਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਅਟਵਾਲ, ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਲੇਹਲ, ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੌਹਲ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ, ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ ਆਦਿ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਖੂਬ ਰੰਗ ਬੰਨੇ। ਸਟੇਜ ਸਕੱਤਰ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।

ਪਹਿਲੀ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਡੇ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ ਜਿਹੜੇ 90 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰ: ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਢੇਸੀ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਸ੍ਰ: ਗੁਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ : ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸ਼ਲਾਘਾ

ਸਰੀ, (ਹਰਦਮ ਮਾਨ) – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਹਾਊਸ ਦੌਰਾਨ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਬ੍ਰਦਰਹੁਡਜ਼ ਵੈਲਫੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਜੈਸੀ ਸੁੰਨੜ ਨੇ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਿਲਾਵਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੜੀਵਾਰ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ‘ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਦੰਡ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਧਾਇਕ ਬਰਾਇਨ ਟੈਪਰ ਨੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵੱਨੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹੜ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 12 ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰਕਮ ਭੇਜਣਾ, ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ, ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨਾ – ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮਰਪਿਤ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਧਨੋਆ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨਕਟਲਾ, ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਢੱਡੇ ਅਤੇ ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਮਾਈਨਿੰਗ ਮੰਤਰੀ ਜਗਰੂਪ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਵੱਲੋਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਾਹ ਪਾਰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਬਰਾੜ ਨੇ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਤਾ ਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Transparent IMMIGRATION SERVICES INC

- Visitor Visa/Extension
- Super Visa
- Study Permit/ PGWP
- LMIA
- Work Permit
- Spousal Sponsorship
- Express Entry Application
- PR Application/Renewal
- Citizenship Application
- Family Sponsorship

Maninder Kaur (RCIC)

For more information Contact 778-951-8252

#219, 7928-128 St. Surrey, British Columbia, V3W 4E8

Email: info@transparentimmigration.com

CONNECT INSURANCE BROKERS INC.

ਸੁਪਰ ਵੀਜ਼ਾ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ

Autoplan [Home [Travel

Mortgage [Tenant

Call Now:

604.553.6616

165-23233 Gilley Road

Richmond, BC V6V 1E6

WCC WESTERN COMMUNITY COLLEGE

REGISTERED MASSAGE THERAPIST

PROGRAM

START YOUR **RMT JOURNEY**

Gain hands-on training, in-depth knowledge, and clinical experience to become a licensed massage therapist in BC. Our RMT program prepares you for CCOA board exams and a successful career in healthcare.

FLEXIBLE SCHEDULES

FINANCIAL AID AVAILABLE

97% **GRADUATE** EMPLOYMENT RATE

$80* **HOURLY WAGE** AVERAGE

SURREY CAMPUS | 604.594.3500 | WCC.CA/RMT

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਨ ਵਿਲੱਖਣ ਨਜ਼ਾਰੇ

SA
MEDIA GROUP

ਪੰਜਾਬੀ ਜਰਨਲ
DELTA OFFICE:
#3 7953 120 St. Delta
BC., V4C 6P6
Ph : 604-312-5678
EMAIL:
punjabijournal@gmail.com
connect@asianjournal.ca

The publisher does not guarantee the insertion of any particular advertisement on a specified date, or at all. Further, the publisher does not accept liability for printing and beyond the amount for the space actually occupied by that portion of the advertisement in which error occurs. The publisher reserves the right to cancel any contact at any time.

ਪੰਜਾਬੀ ਜਰਨਲ ਵਿਚ ਛਪੇ ਮੈਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀ ਹੈ।

RETURN UNDELIVERABLE TO CIRCULATION WING
SA MEDIA GROUP
14308 62nd Ave.,
Surrey BC, V3S 0K5
PUBLICATION MAIL
Contract/Agreement
is 41798524

1520799 BC Ltd
SA Media Group
(Punjabi Journal)
is not responsible or legally liable for any matter or typing mistake.

Managing Director
SAHEBJIT SINGH RANDHAWA

For Advertising
Call 604-312-5678

Graphic Designer
Ashu Kashyap

ਭਾਰਤ ਵਾਂਗ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵੀ ਚਾਰ ਰੁੱਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਸ਼ 'ਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਤੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰੀ ਅਰਧਗੋਲੇ ਵਿਚ ਬਸੰਤ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੱਖਣ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਚੱਲਦਾ ਸਿੱਧਾ ਭੂ-ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਝੜ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਉੱਤਰ ਤੋਂ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਚੱਲਦਾ ਸਿੱਧਾ ਭੂ-ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਨ 'ਚ ਇੱਕੋ ਧਾਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਥੇ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਂਬਾ ਛੇੜਨ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਫੇਰਿਓਂ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਮੁਲਕ ਹੈ, ਜੋ ਪੰਜ ਟਾਈਮ ਜ਼ੋਨਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਘੁੱਗ ਵੱਸਦੇ ਸੂਬੇ : ਓਂਟਾਰੀਓ, ਕਿਊਬੈਕ, ਅਲਬਰਟਾ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ 'ਚ ਵਿਚ ਚਾਰ ਰੁੱਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ 'ਚ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਮੌਸਮ ਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

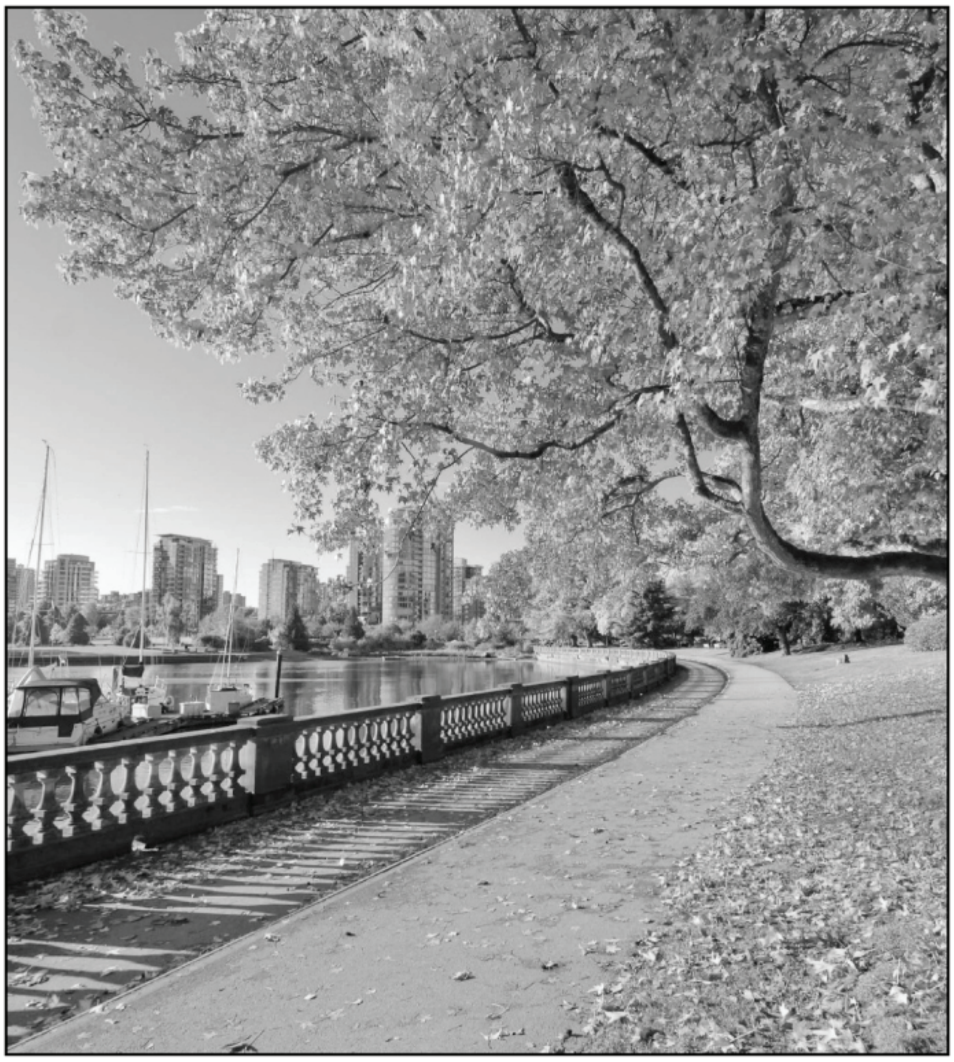
ਪੱਤਝੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ:

23 ਸਤੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਰਾਤ ਤੇ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਤਰੀ ਗੋਲਾਅਰਧ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਤਝੜ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਤਾਰੀਕ ਵਿਚ ਇਕ-ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਦਾ ਵਾਧਾ-ਘਾਟਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਸਤੰਬਰ, ਅਕਤੂਬਰ, ਨਵੰਬਰ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ ਹੈ ਮਨਭਾਉਂਦੀ ਰੁੱਤ ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਪੱਤਝੜ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਬਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਤ ਪਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰੁੱਖ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਡਿੱਗਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਵਾਵਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਖੋਹ ਕੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੈਨਵਸ 'ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੰਗ:

ਇਸ ਰੁੱਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਰੰਗ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਸੋਨ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਨਾਰੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਮੀਂਹ ਵਾਂਗ ਡਿੱਗਦੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੰਗੀਲੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਕਈ ਖ਼ਾਸ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੂਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਲੈਂਡ ਸਕੈਪ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੰਪਕਿਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਹ ਮਨੌਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਠਾ ਕੱਦੂ ਜਾਂ ਪੰਪਕਿਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ।

ਪੱਤਝੜ 'ਚ ਪੇਠੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕਿੰਨੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਪਕਿਨ ਪਾਈ, ਪੰਪਕਿਨ ਨਾਨ/ਰੋਟੀ, ਬਰੈੱਡ, ਪੰਪਕਿਨ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਕੌਫੀ, ਚਾਹ ਆਮ ਮੁਹੱਈਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਸਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਆਦੀ ਮਠਿਆਈਆਂ:

ਪੱਤਝੜ ਵਿਚ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਫਲਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੈਰੇਮਲ ਸੇਬ, ਟੌਫੀਆਂ, ਕੈਂਡੀਆਂ, ਪੇਠਾ ਪਾਈ, ਸੇਬ ਪਾਈ, ਪੇਕਨ ਪਾਈ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਪੇਠਾ ਪਾਈ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰੜੇ ਦੀ ਕਰੀਮ (whipped cream) ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਯਾਦ ਰੱਖਿਓ, ਬੜਾ ਸੁਆਦ ਆਵੇਗਾ।

ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ:

ਤੀਬਰ ਗਰਮੀ ਪਿੱਛੋਂ ਪੱਤਝੜ ਜੀਕੂੰ ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਘੇ ਦਿਨ ਤੇ ਨਿੱਘੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਠੰਢੀ ਪੌਣ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੌਣ ਮੁਹੱਬਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਫ਼ੈਸ਼ਨ:

ਪੱਤਝੜ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਜੈਕੇਟਾਂ, ਬੂਟ, ਸ਼ੌਰਟਸ, ਨਵੀਂ ਡਰੈੱਸ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਫਲਿਪ ਫਲੌਪ ਬੜੇ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਇਰ ਪਿਟਸ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹ ਬੜਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਲਾ ਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ:

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲੋਵਿਨ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਿਆਡੋ ਲੋਸ ਮੁਰਟੋਸ ਲਈ 'ਖੋਪੜੀ' ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਥੈਂਕਸ ਗਿਵਿੰਗ ਲਈ 'ਕੋਰਨੋਕੋਪੀਆ' ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੱਤਝੜ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚੋਖਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ:

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਦਿਨ ਹੈਲੋਵਿਨ, ਥੈਂਕਸ ਗਿਵਿੰਗ, ਡਿਆਡੋ ਲੋਸ ਮੁਰਟੋਸ ਜਿਹੇ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਆਦਲੇ ਖਾਣੇ, ਬਹੁਰੰਗੇ ਕੱਪੜੇ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਫੰਕਸ਼ਨ, ਕਸਟਿਊਮ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਫਿਲਮ ਸ਼ੋਅ, ਟਰਿੱਕ, ਮਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਇਸੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲੋਵਿਨ ਮੁਰਦਾ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਬੱਚੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਂਗ ਘਰ-ਘਰ ਕੈਂਡੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ, ਟਾਫ਼ੀਆਂ, ਸਵੀਟਸ ਆਦਿ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਡੀਆਂ ਵੰਡਣ ਦੀ ਬੜਾ ਜੋਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੱਤਝੜ ਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗਾਂ:

'ਔਟਮ ਡੇਅ' ਆਇਲ ਪੇਂਟਿੰਗ ਵੈਨਕੂਬਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਪੌਲ ਚੀਜ਼ਿਕ ਦੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਲੈਂਡ ਸਕੈਪ ਅਧੁਨਿਕ ਕਲਾ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ। ਡ੍ਰਾਨ ਨੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਆਰਟ ਦੀ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਲੱਭੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੇਂਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਲੋਰੈਂਜ਼ੋ ਨੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਰਟ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਂਡੀ ਗੋਲਡਸਵਰਦੀ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਹਿਣੀਆਂ, ਪੱਤੇ, ਪੱਥਰ, ਬਰਫ਼, ਕਾਨੇ, ਕੰਡੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿੱਤਰ ਕਲਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਜਣਨ ਤੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਨੈਨਸੀ ਅਜ਼ਾਰਾ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਅੰਸਲ ਐਡਮਜ਼, ਐਲਬਰਟ ਬਾਇਰਸਟੈਟ ਸੈਲੀਮਾਨ, ਕਲਾਊਡਮੋਨੈਟ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਚਿਤਰਨ ਵਾਲੇ ਮਕਬੂਲ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਹਨ।

ਇਮੋਜ਼ੀ:

ਇਮੋਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ 'ਫਾਲਿੰਗ ਲੀਫ' ਇਮੋਜ਼ੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਝੜੀ ਪੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੋਕ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੁਨਰਜਨਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਮੈਪਲ ਰੁੱਖ ਦਾ ਪੱਤਾ ਪਿਆਰ, ਸੰਤੁਲਨ, ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਰਕਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਪੱਤਝੜ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੇ ਰੰਗ ਸ਼ੂਗਰ ਮੈਪਲ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਤੇ ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੇ ਰੰਗਾਂ 'ਚ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ:

ਪੱਤਝੜ ਦੌਰਾਨ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਰੰਗੀਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਣਯੋਗ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂਟਰੀਅਲ, ਕਿਊਬੈਕ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਆਈਲੈਂਡ, ਓਂਟਾਰੀਓ, ਨਿਆਗਰਾ ਫਾਲਜ਼, ਬੈਂਫ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ, ਐਲਬਰਟਾ, ਵੈਨਕੂਬਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਓਕਾਂਗਨ ਘਾਟੀ, ਪਰਕ ਓਮੇਗਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

- ਹਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਮਾਇਰ

ਪੈਸੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੌਧਿਕ ਕੰਗਾਲੀ ਵੱਲ ਧੱਕਿਆ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਤੋਰ ਵੱਖਰੀ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸਾ ਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਕ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਰਥਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਪੱਛੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਪਰ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਵਰਸਾਏ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦੋ ਰਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿ ਪੈਸਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਪੈਸਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਦਗੀ ਤੇ ਸਹਿਜ ਰੂਪ 'ਚ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਵਿਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਭਰਮਜਾਲ ਤੇ ਚਕਾਚੌਂਧ 'ਚ ਪੈ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਜਾਪਣ। ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪੈਸਾ ਵਹਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੀ ਪੱਠੇ ਪਾਉਣੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਪ ਹੋਈ ਸਾਦਗੀ:

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਦਗੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋਪ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੇ। ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਉੱਚੀ ਸੋਚ ਦਾ ਮੁਹਾਵਰਾ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਤੇ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਭਰਮ ਜਾਲ 'ਚ ਫਸ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪੈਸਾ ਹੋਇਆ ਭਾਰੂ:

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਸੋਚਾਂ ਦੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੌਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਸਰੋਕਾਰ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਹੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੌਲਤ, ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ, ਕੋਠੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਕ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਂਕੀ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਭਾਰੂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਤੇ ਲਾਲਸਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਲਤਾੜਦਾ, ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ 'ਚ ਹੋਰ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸੁੱਖ-ਆਰਾਮ ਤੇ ਚੈਨ ਵੀ ਖੋਹ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਹਫਿਆ ਹੋਇਆ ਦੌੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਸਹਿਜਤਾ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਭੰਗ:

ਅਜੋਕੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਤੋੜਾ-ਖੋਹੀ ਵਿਚ ਰੁੱਝਿਆ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਬੈਠ ਕੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਛੱਡੋ, ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਵੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਗ਼ਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹਿਜ਼ ਰਸਮੀ ਤੇ ਮੂੰਹ-ਮੁਲ੍ਹਾਜ਼ੇ ਤਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦਾ ਰੋਣਾ ਰੋਂਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹਫਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ/ਗ਼ਮੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਤੇ ਠਰ੍ਹੰਮਾ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਪ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਡਿਓਢਾ ਕਰ ਕੇ ਮੋੜਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ, ਤਲਖ਼ੀ, ਤਣਾਅ, ਨਫ਼ਰਤ, ਹਉਮੈ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਚਿਪਕੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਮੀਨਾਂ-ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੇ ਝਗੜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਰਾਲ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਝੂਠ, ਫਰੇਬ, ਧੋਖਾ ਤੇ ਲਾਲਸਾ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਛਾਵਿਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸਹਿਜਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਦਾ ਦੱਸਿਆ ਰਾਹ:

ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਸਾਂ-ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਏਨੀਆਂ ਵਧਾ ਲਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ 'ਚ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵਸ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨੇਕ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤਿਆਂ, ਜਾਇਜ਼/ਨਜਾਇਜ਼ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਨੇਤਾ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਸ਼ਾਹੀ-ਠਾਠ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਪੈਸਾ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਵਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਪੈਸਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੀਰ ਹੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦਾ ਸਕੂਨ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ।

ਮਨਫ਼ੀ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣ:

ਅਸਲ 'ਚ ਸਾਦਗੀ, ਸਹਿਜਤਾ, ਸਵੈਮਾਣ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਵਰਗੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਮੀਰ ਤੇ ਧਨਾਢ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੋ ਨੰਬਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਦੌਲਤ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਿਰਤਾਂ ਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਮਾਜ ਹੀ ਇਸ ਰਾਹੇ ਤੁਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਲੇ ਮੱਧਵਰਗੀ ਲੋਕ ਵੀ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਸਮੇਂ ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਕੇ ਫਾਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਦੌੜ 'ਚ ਅਜੋਕੇ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ ਹੀ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਭਾਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਾਧਨਹੀਣ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਗ਼ਰੀਬੀ 'ਤੇ ਝੂਰਦਾ ਬੇਵੱਸੀ 'ਚ ਦਰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਹੰਢਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲਾਲਸਾ:

ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਗ਼ਰੀਬੀ, ਭੁੱਖਮਰੀ, ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਕੜ, ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ 'ਚ ਲੋਕ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੌਲਤਮੰਦ ਧਨਾਢਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਉਡਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ:

ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਾਰਨ ਸਿਆਸੀ ਨੇਤਾ, ਧਨਾਢ ਉਦਯੋਗਪਤੀ, ਵੱਡੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰਦੇ-ਪੁੱਜਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ 'ਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਜਮ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਲੈਣੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਵੱਲ ਇਕ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਗੁਰਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਣਕ

ਸਿਕਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ਛੁਟਕਾਰਾ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਮੌਸਮ 'ਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਕਰੀ ਕਰ ਕੇ ਵਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝੜਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਕਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਸਿੱਕਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ:

ਤੁਸੀਂ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੱਖਣ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ (ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਬਣਾਏ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬਚੀ ਤੇਲ ਤੇ ਖਲ ਦੀ ਗਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਮੇਥੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਮਿਲਾਉ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਰਿੰਗਰਾਸ ਵੀ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਉ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਸੋ ਤੇ ਵਾਲ ਧੋ ਲਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਲਗਾਉ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਕਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਲੀ ਭਰਿੰਗੜੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਵਿਚ ਅਣੂ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 56 ਫ਼ੀਸਦ ਵਧਦੈ

ਇਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਰਹਿਣ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੋਨ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 56 ਫੀਸਦ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ 40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ 'ਚ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਫਲਿੰਡਰਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਯੂ.ਕੇ. ਕੇ ਲਗਭਗ 89,000 ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁੱਟ ਉਤੇ ਪਹਿਨੇ ਸੈਂਸਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਗਏ 130 ਲੱਖ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਉਤੇ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਗਈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 47 ਫੀਸਦੀ ਵੱਧ, ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ 32 ਫ਼ੀਸਦ ਵੱਧ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ 28 ਫ਼ੀਸਦੀ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਜਰਨਲ ਆਫ ਦਿ ਅਮੈਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਜੇ.ਏ.ਐਮ.ਏ.) ਨੈਟਵਰਕ ਓਪਨ' ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, ''40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰਾਤ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਸੀ।''

ਵਿੰਡਰੇਡ ਨੇ ਕਿਹਾ, ''ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।'' ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਤਾ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

A CREATIVE DESIGN & PRINT SOURCE
ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਅਤੇ
ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਡ
DESIGN 360
GRAPHICS & PROMOTIONS INC.
.... create a new
GRAPHIC DESIGNING
PRODUCT PHOTOGRAPHY
OFFSET / DIGITAL PRINTING
SIGNAGES DISPLAYS
CONTACT: AMANDEEP SINGH
604 590 0066 / 604 317 8750
#1 13415 76 AVE. SURREY

ਚੁੰਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲਲਾਰੀਆ ਮੇਰੀ

ਦੁਪੱਟਾ ਭਾਰਤੀ ਵਸਤਰ ਸਲਵਾਰ ਕਮੀਜ਼ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਲਵਾਰ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਤੀਜੇ ਬਸਤਰ ਨੂੰ ਦੁਪੱਟਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਪੱਟੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਸਲਵਾਰ, ਕਮੀਜ਼, ਸਾੜ੍ਹੀ, ਘੱਗਰੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ ਦੁਪੱਟੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗ ਦੁਪੱਟੇ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਰਹੇ। ਦੁਪੱਟਾ ਦੋ ਪੱਟਾ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤਿੰਨ ਗਜ ਲੰਬਾ ਤੇ ਡੇਢ ਗਜ ਚੌੜਾ ਜਾਂ ਫੁਲਕਾਰੀ ਉਤੇ ਬਾਰੀਕ ਮਲਮਲ ਦਾ ਦੁਪੱਟਾ ਜੋੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਧਾਰਾ ਵਿਚ :

ਬੁਕਲ ਮਾਰੋਂ ਖੇਸ ਦੀ,
ਵਹੁਟੀ ਆਈ ਲਾੜੇ ਦੇ ਮੇਚ ਦੀ।
ਚੁੰਨੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲਲਾਰੀਆਂ ਮੇਰੀ
ਅਲਸੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੀ।

ਦੁਪੱਟੇ ਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਇਆ ਗਾਣਾ ਦੁਪੱਟਾ ਤੇਰਾ ਸੱਤ ਰੰਗ ਦਾ ਬਿੰਦਰਖੀਆ ਦਾ ਗਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਕਬੂਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁਪੱਟੇ 'ਤੇ ਕਈ ਗੀਤ ਫ਼ਿਲਮਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਹਵਾ ਮੇਂ ਉੜਤਾ ਜਾਏ ਨੀ ਮੇਰਾ ਲਾਲ ਦੁਪੱਟਾ ਮਖਮਲ ਦਾ, ਨੀ ਮੇਰਾ ਲਾਲ ਦੁਪੱਟਾ ਮਖਮਲ ਦਾ।'

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਦੀਆਂ ਨੂੰਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਪਿੰਡ ਦਾ ਸਿਆਣਾ ਬੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ, ਦੁਪੱਟੇ ਜਾਂ ਚੁੰਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਡ ਕਢਦੀਆਂ ਸਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਸਹੁਰੇ ਤੇ ਜੇਠ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੁੰਢ ਕਢਦੀਆਂ ਸਨ।

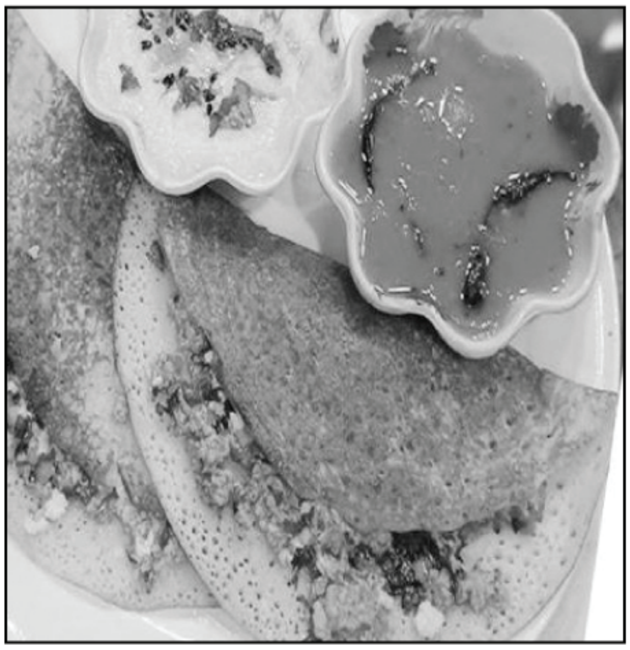
ਅਣ-ਵਿਆਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੰਨੀ ਰਖਦੀਆਂ ਸਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਵਜਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਟੰਡਾ ਛੇੜਦਾ ਵੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੋਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਜੁਅੱਰਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਦੀ। ਇਹ ਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਸੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਪਿੰਡ ਦੀ ਧੀ-ਭੈਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀ-ਭੈਣ ਸਮਝਦੇ ਸੀ। ਕਿੰਨੇ-ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਬਰਾਤਾਂ ਠਹਿਰਣੀਆਂ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਧੀ ਭੈਣ ਦਾ ਵਿਆਹ ਸਮਝ ਸ਼ਰੀਕ ਹੁੰਦੇ। ਦੁੱਧ, ਮੰਜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਭੇਜਦੇ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਛੁੱਟੀਆਂ
ਜਦੋਂ ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਤੂੰ ਆਇਆ,
ਹੱਥ ਉਤੇ ਲਾ ਕੇ ਮਹਿੰਦੀਆਂ ਵੇ ਮੈਂ
ਸੰਗਲੀ ਦੁਪੱਟਾ ਰੰਗਵਾਇਆ।
ਅੱਧਾ-ਅੱਧਾ ਘੁੰਢ ਕੱਢ ਕੇ,
ਸਹੁਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਬਲਾਵਾਂ,
ਕੌਣ ਆਖੂ ਹੌਲਦਾਰਨੀ,
ਕਿਤੇ ਆਵੀਂ ਨਾ ਤੁੜਾ ਕੇ ਨਾਵਾਂ।
ਸ਼ੌਂਕੀਆਂ ਦੁਪੱਟਾ ਨੀ ਮੈਂ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਰੰਗਿਆ,
ਹਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ-ਰੋਕ ਮਾਹੀਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਿਆ।
ਨੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਹੀ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰਚ ਰਹਿਣ ਦੇ,
ਨੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਉਰ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਵਿਚ ਨੱਚ ਲੈਣ ਦੇ।

ਹੁਣ ਨਾ ਕੁਆਰੀ ਕੁੜੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨੂੰਹ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਰੰਗਤ ਵਿਚ ਰੰਗ ਕੇ, ਨਾ ਦੁਪੱਟਾ ਰਿਹਾ, ਨਾ ਚੁੰਨੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਘੁੰਢ।

- ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ

ਪਨੀਰ ਮਸਾਲਾ ਡੋਸਾ



ਸਮੱਗਰੀ : 1 ਕੱਪ ਕੱਚਾ ਚਾਵਲ, 1 ਕੱਪ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚਾਵਲ, 1 ਕੱਪ ਕਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ, 2 ਕਟੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ, 1 ਟੀ ਸਪੂਨ ਕਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰਾ ਧਨੀਆ, ਰੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਲ, ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ।

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ : ਕੱਚੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਬਰੀਕ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੀਸਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਲਉ। ਹੁਣ ਪਨੀਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਕਟੇ ਹੋਏ ਧਨੀਏ ਨੂੰ ਚਾਵਲ ਪੇਸਟ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।

ਹੁਣ ਡੋਸਾ ਫ਼ਰਾਈਪੈਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਭਰ ਕੇ ਡੋਸਾ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਤਵੇ 'ਤੇ ਡੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫੈਲਾ ਦਿਉ। ਹਲਕਾ ਮੋਟਾ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਹੁਣ ਡੋਸੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਲ ਫੈਲਾਉ। ਘੱਟ ਸੇਕ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਣ ਦਿਉ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਸਾਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।

STAR AUTOBODY

ICBC c.a.r. shop VALET
Accredited Collision Repairs & Valet Service

ICBC Glass EXPRESS

SPECIALIZE
• All vehicles any make or model
• Commercial Trucks, any make or model

CERTIFIED
• ICBC CARSHOP Valet Express Shop with certified technicians and equipment
• ICBC Glass Express
• Private Insurance Companies

SERVICE
Open Monday-Saturday - 8 am to 6 pm
• Courtesy Cars
• Vehicle pick-up and drop-off

We handle private insurance claims:
family INSURANCE · intact INSURANCE · canadian direct insurance · economical INSURANCE · CNS · RSA

604-597-5151
8277-124th St., Surrey, BC V3W 9G2
Ph: 604-597-5151 / Fax: 604-597-5195
www.startautobody.net

ਏਆਈ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗੀ ਬਿਮਾਰੀ!

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸੀ ਯਾਨੀ ਏਆਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਐ...ਜੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਐ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਏਆਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਐ? ਇਕ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਏ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ 'ਬ੍ਰੇਨ ਰਾਟ' ਸ਼ਬਦ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟਰੈਂਡ ਕਰ ਰਿਹੈ,, ਇਹ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੈ,, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟੀਆ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੰਟੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਏ। ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਕਾਰਨੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿਚ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਏ ਕਿ ਹੁਣ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਯਾਨੀ ਏਆਈ ਵੀ ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਐ।

ਖੋਜੀ ਟੀਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਐਲਐਲਐਮ ਬ੍ਰੇਨ ਰਾਟ ਹੈਪੋਥੇਸਿਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਂਚਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭ੍ਰਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਆਨਲਾਈਨ ਡਾਟਾ 'ਤੇ ਟਰੇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਐ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਏਆਈ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਐਕਸ ਦੇ ਘਟੀਆ ਜਾਂ 'ਜੰਕ' ਡਾਟਾ 'ਤੇ ਟਰੇਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 'ਟੂਡੇ ਓਨਲੀ', ਵਾਓ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਲ, ਕਲਿੱਕਬੇਟ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਡਲ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਨੂੰ ਰੀਜ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਟੈਸਟ ਵਰਗੇ ਬੈਂਚਮਾਰਕਸ 'ਤੇ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀ। ਏਆਈ ਮਾਡਲ ਦਾ ਰੀਜ਼ਨਿੰਗ ਸਕੋਰ 74.9 ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 57.2 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਜਦਕਿ ਲੌਂਗ ਕੌਂਟੈਕਸਟ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 84.4 ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 52.3 ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ।

ਸਟੱਡੀ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਡਾਟਾ ਨਾਲ ਏਆਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਲਕਿ 'ਥਾਟ ਸਕੀਪਿੰਗ' ਵਰਗੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲੱਗੀ,, ਯਾਨੀ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲੱਗੀ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਕਿ ਏਆਈ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਪੈਥਿਕ ਵਰਗੇ ਨਕਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਵਧਣ ਲੱਗੇ, ਜਦਕਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਰਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਾਲੇ ਡਾਟਾ ਰਾਹੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਟਰੇਂਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੇ ਘਟੀਆ ਡਾਟਾ ਦਾ ਅਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਜੰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਏ।

ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਕਨੀਕੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਯੁੱਗ ਲਈ ਇਕ ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਸਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਇਰਲਲ ਕੰਟੈਂਟ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਖੋ ਰਹੇ ਨੇ...ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਆਈ ਮਾਡਲ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਡਾਟਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਨੇ। ਜੇਕਰ ਏਆਈ ਨੂੰ ਸਵੱਛ, ਤੱਥ ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਡਾਟਾ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਓਨੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇਗੀ, ਜਿੰਨੀ ਅੱਜ ਐ।

ਉਧਰ ਏਆਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਏ ਕਿ ਹੁਣ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਟਾ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਸਕ੍ਰੈਪਿੰਗ ਕਰਕੇ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਏਆਈ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਬ੍ਰੇਨ ਰਾਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਆਲਟੀ ਕੰਟਰੋਲ, ਡਾਟਾ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਵੈਲੀਡੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਐ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 2 ਭਾਰਤੀ ਪਰਵਾਰਾਂ 'ਤੇ 35 ਥਾਵਾਂ' ਤੇ ਚੱਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ

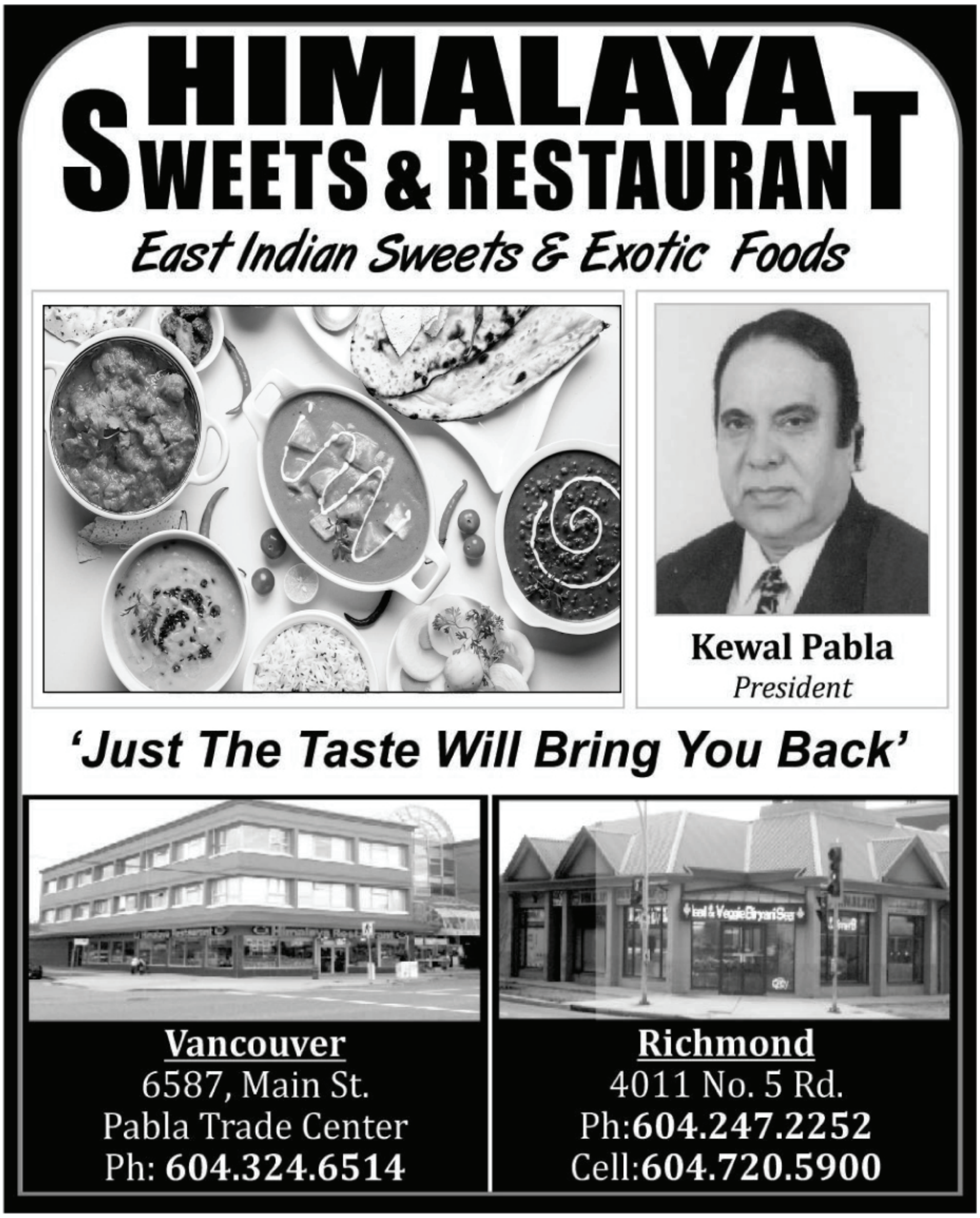
ਜਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਦੀਆਂ 65 ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਹੋਈਆਂ

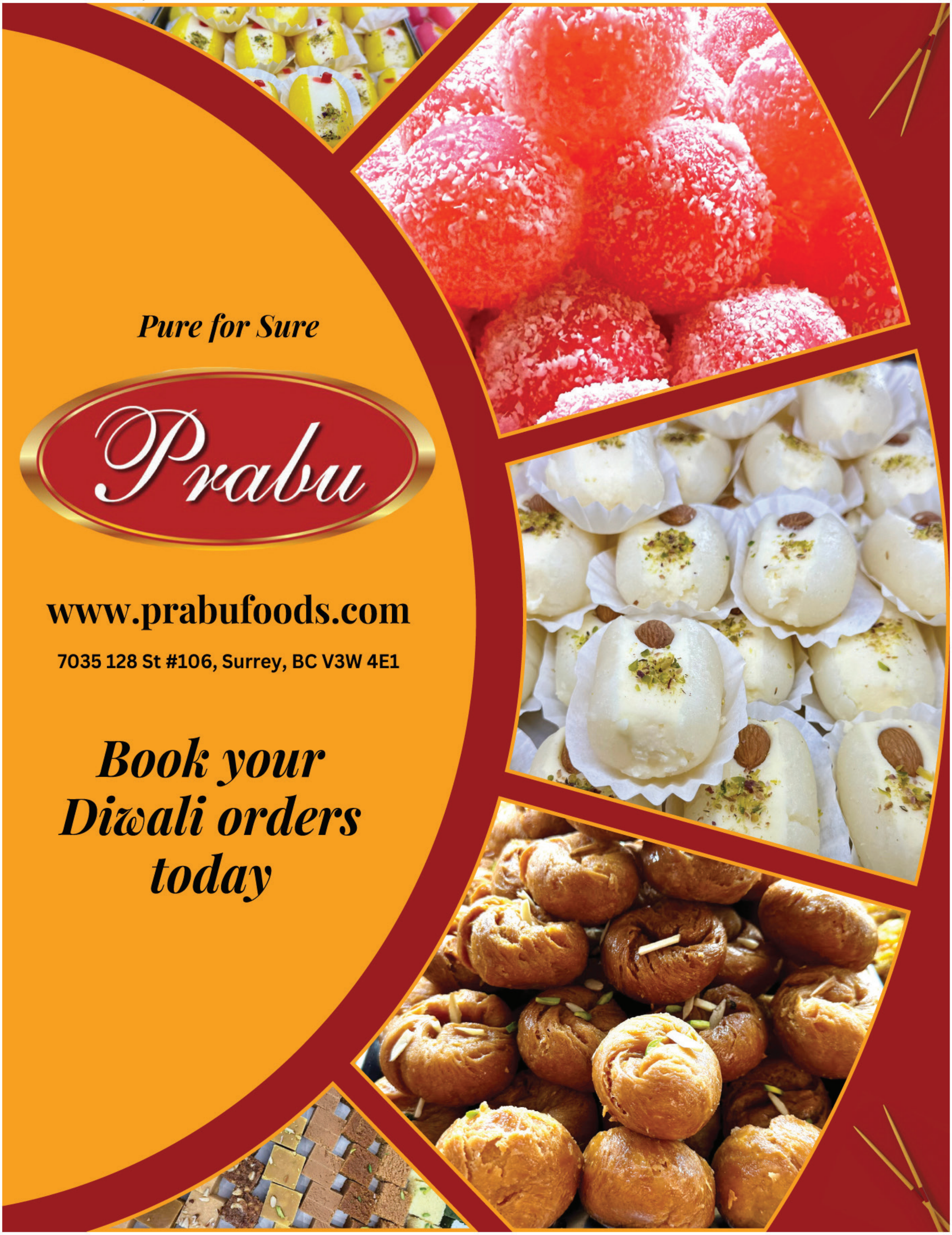
ਸਰੀ : ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਉਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਸਰੀ ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਵਿਖੇ ਤੜਕੇ ਦੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 124ਵੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੇ 7800 ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਪੌਣੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਗੋਲੀਆਂ।

ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਵੇਲੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਭਾਰਤੀ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਾ। ਉਧਰ ਡੈਲਟਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 78 ਬੀ ਐਵੇਨਿਊ ਦੇ 11200 ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਇਕ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸਰੀ ਵਾਲੀ ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਮਸਾਂ 12 ਬਲਾਕ ਦੂਰ ਹੈ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਡੈਲਟਾ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਸਟਾਫ਼ ਸਾਰਜੈਂਟ ਮਾਈਕ ਵਾਈਟਲੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਐਸ.ਯੂ.ਵੀ. ਵਿਚ ਆਏ ਅਤੇ ਇਕ ਜਣੇ ਨੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਘਰ ਉਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾ ਦਿਤੀਆਂ।

ਕੁਝ ਹੀ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਮੁਢਲੀ ਪੜਤਾਲ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਵਾਰਦਾਤ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕਸਟੌਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ੀਅਲ ਐਕਸਟੌਰਸ਼ਨ ਟਾਸਕ ਫ਼ੋਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀ ਦੀ ਵਾਰਦਾਤ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਸਾਰਜੈਂਟ ਹੌਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਪੜਤਾਲ ਮੁਢਲੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਹੈ ਪਰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਨੂੰ ਟਾਰਗੈਟਡ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਸਰੀ ਅਤੇ ਡੈਲਟਾ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਥੇ ਦਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਸਰੀ ਦੇ 103 ਏ ਐਵੇਨਿਊ ਦੇ 13000 ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀ ਵਾਰਦਾਤ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਔਰਤ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਇਕੱਲੇ ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਜਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਡਰਾਉਣ ਦੀਆਂ 65 ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 35 ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਚੱਲੀਆਂ। ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੈਰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ 604 599 0502 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਿਆਂ ਫਾਈਲ ਨੰਬਰ 25-94161 ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਕਈ ਗੱਡੀਆਂ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਫੂਕਣ ਦੀ ਵਾਰਦਾਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਈਵੇਅ 410 ਅਤੇ ਸਟੀਲਜ਼ ਐਵੇਨਿਊ ਈਸਟ ਨੇੜੇ ਇਕ ਆਟੋ ਬੌਡੀ ਸ਼ੌਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।




Pure for Sure
Prabu
www.prabufoods.com
7035 128 St #106, Surrey, BC V3W 4E1
Book your
Diwali orders
today

WALKER HOUSE

NOW SELLING

NORTH DELTA'S FLAGSHIP
HIGH-RISE COMMUNITY

Soaring 29-storeys above North Delta's skyline, Walker House offers 17,000 SF of amenities and unobstructed sweeping vistas of the Fraser River, North Shore Mountains and urban landscape.

Starting from the mid $400s. Parking included.

BOOK A PRIVATE VIEWING
WalkerHouseDelta.com

BMG REAL ESTATE
BUILDING COMMUNITIES

MARKETING BY
rennie

This is not an offering for sale. Any such offering can only be made with a disclosure statement. Prices are subject to change without notice. The developer reserves the right to make changes and modifications to the information contained herein without prior notice. Artist's renderings are representations only and may not be accurate. E.&O.E.

ਮੇਰੇ ਦਿਲ 'ਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਹੈ : ਦਿਲਜੀਤ ਦੋਸਾਂਝ

ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ-ਅਦਾਕਾਰ ਦਿਲਜੀਤ ਦੋਸਾਂਝ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਅਦਾਕਾਰ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲਜੀਤ ਨੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਧਰਤੀ ਇੱਕ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਇੱਕ ਓਂਕਾਰ,' ਭਾਵ ਸਭ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਧਰਤੀ ਵੀ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗਾ।" ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ।" ਦਿਲਜੀਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਗਿਆ, ਅਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ।' ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ, ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।" ਅਮਰੀਕੀ ਵਕੀਲ ਗੁਰਪਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਸਿੱਖਸ ਫਾਰ ਜਸਟਿਸ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਦਿਲਜੀਤ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ 1 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਗਾਇਕ ਦੀ ਇਹ ਪੋਸਟ ਧਮਕੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈ ਹੈ। ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਅਮਿਤਾਭ ਬੱਚਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ੋਅ "ਕੌਨ ਬਨੇਗਾ ਕਰੋੜਪਤੀ 17" ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਲਜੀਤ ਨੇ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇ ਦਿੱਗਜ ਦੇ ਪੈਰ ਛੂਹੇ ਸਨ। ਦਿਲਜੀਤ ਆਪਣੇ "ਔਰਾ" ਦੌਰੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੇ ਅਮੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 5 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਐਡੀਲੇਡ ਅਤੇ 9 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਪਰਥ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ।

56 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਮਾਂ ਬਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕਾ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ !

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੰਜਾਬੀ ਪਲੇਬੈਕ ਗਾਇਕਾ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਦਰਮਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਿੱਟ ਗੀਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲਏ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੀ ਗਈ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲ ਗਈਆਂ ਕਿ 56 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਾ ਤਾਂ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਨਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੂਜ਼ਰਾਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਬੱਚਾ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੋਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਉਹ ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ।" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਗਾਇਕਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਾਂ ਬਣਨ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ, ਉੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਸੀਬੋ ਲਾਲ ਦਾਦੀ ਬਣੀ ਹੈ, ਮਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬਾਲੀਵੁੱਡ

ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਅਦਾਕਾਰ
ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਾਹ

'ਜਾਨੇ ਭੀ ਦੋ ਯਾਰੋ' ਅਤੇ 'ਮੈਂ ਹੂੰ ਨਾ' ਜਿਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ 'ਚ ਯਾਦਗਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਮੇਡੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹਾਸਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੌਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਾਹ (74) ਦਾ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਸ਼ਹੂਰ ਟੀ ਵੀ ਲੜੀਵਾਰ 'ਸਾਰਾਭਾਈ ਵਰਸਿਜ਼ ਸਾਰਾਭਾਈ' 'ਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਂਦਰਾ ਪੂਰਬੀ ਸਥਿਤ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਸਾਥੀ ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਕ ਰਮੇਸ਼ ਕਡਾਤਲਾ ਨੇ ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਦੋਸਤ ਅਸ਼ੋਕ ਪੰਡਿਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸਮਿਜ਼ਾਜ ਸ਼ਖ਼ਸ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਲਈ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਹੈ। ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਫਰਾਹ ਖ਼ਾਨ, ਕਰਨ ਜੌਹਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਫਿਲਮੀ ਹਸਤੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ 'ਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਜਨਮ 25 ਜੂਨ, 1951 'ਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਜਾਨੇ ਭੀ ਦੋ ਯਾਰੋ', 'ਮਾਲਾਮਾਲ', 'ਹੀਰੋ ਹੀਰਾਲਾਲ', 'ਮੈਂ ਹੂੰ ਨਾ' ਅਤੇ 'ਕਲ ਹੋ ਨਾ ਹੋ' ਜਿਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਈ। ਫਿਲਮ ਐਂਡ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸ਼ਾਹ ਸ਼ੁਰੂ 'ਚ 'ਅਰਵਿੰਦ ਦੇਸਾਈ ਕੀ ਅਜੀਬ ਦਾਸਤਾਨ' (1978) ਅਤੇ 'ਗਮਨ' (1979) ਜਿਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ 'ਚ ਛੋਟੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ 'ਚ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਸਨ। ਫਿਲਮਸਾਜ਼ ਕੁੰਦਨ ਸ਼ਾਹ ਦੀ 1983 'ਚ ਆਈ ਫਿਲਮ 'ਜਾਨੇ ਭੀ ਦੋ ਯਾਰੋ' 'ਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡੀ'ਮੈਲੋ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਅ ਕੇ ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡੀ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅੰਗ ਕਸਦੀ ਕਾਮੇਡੀ ਫਿਲਮ 'ਚ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਨਸੀਰੂਦੀਨ ਸ਼ਾਹ, ਓਮ ਪੁਰੀ ਅਤੇ ਪੰਕਜ ਕਪੂਰ ਵੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀ ਵੀ ਲੜੀਵਾਰ 'ਯੇਹ ਜੋ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' 'ਚ 55 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 'ਫਿਲਮੀ ਚੱਕਰ' 'ਚ ਉਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨਾਲ ਛਾਏ ਰਹੇ।

Dr. Dhanju

We'll take care of your Teeth

General
Exams/Cleaning
Dental Sealants
Root Canals
Crowns/Caps
Duentures
Gum Disease

Cosmetic
Teeth Whitening
Veneers
Smile Design

Surgical
Wisdom Teeth
Implants

High-Tech Exam
Dignodent
Digital X-Rays
Intra-Oral Camera

SURREY
206 - 15230 56 Ave
(HWY 10),
604-200-3993

SURREY
7126 King George
Blvd,
604.591.8999

RICHMOND
Suite 1946 6060 Minoru Blvd. Inside
Richmond Centre
(Close to Shoppers Drug Mart)
604.276.2442

SURREY
Suite 300 15850
24th Ave.
604.536.2700

JASSAL SIGNS

From Concept to Completion

- ***Vehicle Wraps***
- ***Business Cards Signs & Posters***
- ***Wide Format Printing***
- ***Banners & Truck Signs***
- ***Invoices & Logo Sheets***
- ***Logo Design & Real Estate Signs***
- ***Channel Letters & Light Boxes & More***

604-599-4221

Email: info@jassalsigns.com

Surrey

#101 - 7728 128 St,
Surrey

Cloverdale

#101- 6592 176 St,
Cloverdale

WWW.JASSALSIGNS.COM

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 32 ਹਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ

7 ਹਜ਼ਾਰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਨਿਕਾਲਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ 32 ਹਜ਼ਾਰ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਨੱਪਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਡਿਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਸਭ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 7 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਜਹਾਜ਼ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ 2 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅੰਕੜਾ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਗੈਰੀ ਆਨੰਦਸੰਗਰੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ 2024-25 ਦੌਰਾਨ 18 ਹਜ਼ਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਹਜ਼ਾਰ ਵੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।

7 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰਤੀ:

ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹਾਊਸ ਆਫ਼ ਕਾਮਨਜ਼ ਦੀ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਉਠਿਆ ਅਤੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਗੈਰੀ ਆਨੰਦਸੰਗਰੀ ਉਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਟੋਰੀ ਐਮ.ਪੀ. ਫਰੈਂਕ ਕੈਪੁਟੋ ਨੇ ਡਿਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਮੁਖੀ ਐਰਿਨ ਓ ਗੌਰਮਨ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ 32 ਹਜ਼ਾਰ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਫਰਾਰ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਬਾਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਪ੍ਰਵਾਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਗੈਰੀ ਆਨੰਦਸੰਗਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 99 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਏ. ਨੂੰ 55 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਅਫ਼ਸਰ

ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਰਾਹੀਂ 14 ਜੂਨ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁੱਜੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਥੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਸਾਇਲਮ ਕਲੇਮ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ

ਰਸਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਸਾਇਲਮ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗੈਰੀ ਆਨੰਦਸੰਗਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਬਜਟ ਸਮੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਰ.ਸੀ.ਐਮ.ਪੀ. ਅਤੇ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਏ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫੰਡਾਂ ਵਿਚ 2 ਫੀਸਦ ਕਟੌਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਰ ਦੋਹਾਂ ਲਾਅ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰ-ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਧੂ ਅਫ਼ਸਰ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਏ. ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 800 ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ 18 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਲਦ ਹੀ ਕਿਊਬੈਕ ਵਿਚ ਆਰੰਭੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦਕਿ 200 ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਫੜੋ-ਫੜੀ ਵਾਸਤੇ ਪੁਲਿਸ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਬਿਆਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੀਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਪੀਲ ਕ੍ਰਾਊਨ ਅਟਾਰਨੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Vol. 18, Issue: 44

Friday, OCTOBER 31, 2025

REALTY CLASSIFIEDS

W: www.realtyclassifieds.ca | E: design@swmediagroup.ca | Ph: 604-312-5678,

Bank of Canada cuts rate again in move real estate executives expect to spur deals

The Bank of Canada lowered its target overnight rate by a quarter percentage point to 2.25% in a move commercial property professionals expect to boost activity in the market.

The rate cut, the second by the central bank in less than two months, reflects ongoing economic weakness and an inflation rate expected to remain close to the 2% target. In mid-September, the Bank of Canada also lowered its benchmark lending rate by 25 basis points.

"The Canadian economy faces a difficult transition," the bank said in announcing its decision Wednesday. It cited structural damage from an ongoing trade conflict with the United States that "reduces the capacity of the economy and adds costs," limiting the role monetary policy can play in boosting demand.

The bank's Governing Council said "the current policy rate is about the right level to keep inflation close to 2% while helping the economy through this period of structural adjustment."

Commercial real estate leaders welcomed the central bank's decision.

"The Bank of Canada's move to cut the overnight rate is the good news we need right now," said Mark Fieder, President of Avison Young Canada, in a statement emailed to CoStar News. "Lower interest rates will further stimulate our market, generating appetite from those investors who have been cautiously holding off on the sidelines while fueling already-active investors with even more optimism."

Fieder added that some economic indicators are coming in better than expected, such as last week's inflation report, but he cautioned that unpredictability remains.

Residential brokers echoed that positive sentiment.

"With the Bank of Canada cutting its key interest rate to 2.25%, the second consecutive reduction, we could see a much-needed boost in consumer confidence across Canada's housing market," said Don Kottick, president of Re/Max Canada, in an emailed statement. "While inflation remains a concern, today's decision signals cautious optimism and may encourage more buyers to re-enter the market after months of hesitation."

Lifestyle
REAL ESTATE GROUP

1506-2180 Gladwin Rd

2 bedroom 2 bath with Panoramic views!

8646 - 115A Street

Investor Alert! Solid 4 bdrm 2 bath family home on a quiet street!

16113 - 13A Avenue

Immaculate, bright & spacious 3 bdrm 2 bath rancher in desirable South Surrey

#222 - 7837 - 120A St.

Spacious & bright 1692 sq ft townhouse close to everything!

12010 - 265A Street

1.5 acre ultimate multi generational estate property in Forest Hills!

14579 - 33B Avenue

Beautiful home with a one bedroom suite in South Surrey.

Tom Edwards
Personal Real Estate Corporation
604-341-6884
tom@northdeltahomes.com
www.northdeltahomes.com
www.lifestylerealestategroup.ca
@tomedwardsremax

RE/MAX (604) 590-4888
1 1925 80 Ave, Delta, BC V4C 1Y 1

Lifestyle REAL ESTATE GROUP

HARMINDER S. PATTAR PREC

Jovi | Realty.

604-377-2854

BUILDERS OR INVESTOR ALERT!

I have BIG Chinese Investors, they are looking for Investment in Multi-family Townhouses and Hotel sites. Call for more details.

2681 E 41 AVE, VANCOUVER

Court order sale, duplex that requires some finishing. 3 level (non-strata) front and back duplex for sale with 4 bed room & 3 bath room with 1749 sqft on each side, big duplex, separate entrance in the basement. Purchaser must be able to have a new home warranty and be a licensed builder. Buyer must do their due diligence from the City of Vancouver regarding permits. Good size lot appx. 4,653.00 sq.ft with detached garage and lane access.

~~$2,750,000~~

$2,498,000

COMMERCIAL PLAZA FOR SALE 2638-2640 CEDAR PARK PLACE, ABBOTSFORD

THIS IS A FULLY LEASED WITH 10 SEPARATELY LEASED RETAIL. COMMERCIAL PROPERTY SITUATED IN THE HEART OF ABBOTSFORD.. IT IS LOCATED JUST TWO BLOCK FROM CITY HALL CORNER OF SOUTH FRASER WAY AD CEDAR PARK PLACE. ITS OVER 17000 SQ FT BUILDING SITUATED ON OVER 13000 SQ FT LOT AREA, ITS HIGH VISIBLE PROMINENT WITH LARGE FRONTAGE.

$7,500,000

5942 LAUREL ST VANCOUVER

WELL KEPT OLD HOUSE WITH 6800 sq FT LOT OVER 3000 SQ FT HIUSE ,5bed ROOM , 4 Bathrooms ON QUEITE ST ,, build DUPLX GOOD HOLDING PROPERTY ASKING 3.1 ML MORE INFORMATION PLS CALL

$2,945,000

COURT ORDER SALE

Court Order Sale. Property is sold as is where is. This 5 bedroom 4 bathroom split-level home is very well maintained in a family oriented neighbourhood. Quiet Street with tons of privacy, the generous kitchen boasts granite countertops and spacious island, while large windows flood the space with natural light. Private 2 car garage. Very well maintained. Located in a GREAT LOCATION with easy access to major highways, shopping, and schools. Measurements approx. buyer to verify if important. School Catchment: Maddaugh Elementary & EcholeSalish Secondary. For more information please call. (30811618)

$1,378,000

1035 23200 GILLEY ROAD

This brand-new 989 sqft commercial space located in Hamilton Village West. This provides best opportunity for those who wants to start their career. This unit is newly built and is ready to move in. Enjoy easy access for your clientele with recessed curb parking in front of the store, 30 at grade parking stalls plus 50 in the building's parkade. Situated on the ground floor of the brand new 130-unit condominium development in a fast growing Richmond hub, don't miss this opportunity to be at the centre of it all! (36829540)

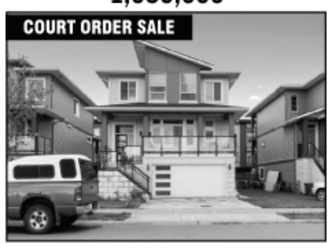
$849,000

#45 12036 66 AVE, SURREY $845,000

Discover this beautiful , bright and spacious 3-bedroom, 2.5-bathroom townhome in a highly desirable central location.The home features a spacious west-facing sundeck, perfect for soaking in the afternoon sun or enjoying evening relaxation.The double tandem garage offers convenient parking andextra storage. With public transit just steps away on scott road, commuting is a breeze.Families will love the proximity to top-rated schools, ensuringexcellent education options. You'll also find a variety of shopping, dining, and entertainment options nearby, making this home a perfect blend of convenience and comfort.

45594 MEADOWBROOK DRIVE, CHILLIWACK 1,050,000

COURT ORDER SALE



Court order sale built in 2019 5 bedrm, 4 bathrm perfect home very desirable location across the street from Meadowbrook park to raise your family ,modern 3 story with 1 bedroom basement suite with separate entrance ,home has amazing finishing w/ top quality kitchen ,stone counter tops, large island luxury spa bathroom, central air condition ,fenced yard, outside BBQ connections ,hi efficiency furnace tank-less water heater ,Embrace the fabulous area with amenities within walking distance to Meadowbrook park ,middle/high school , shopping ,transit ,close access to HWY 1, BEAUTIFUL PLAYGROUND RITR IN FRONT.

11132 PATRICIA DRIVE, DELTA $$1,340,000

COURT ORDER SALE

Court Order Sale. This 5 bedroom 3 bathroom split-level home is very well maintained in a family oriented neighborhood. Quiet Street with tons of privacy, very easily convert downstairs into a suite(Kitchen and separate entry already downstairs). Home gets tons of natural light and has had a few updates throughout the years: new floors, kitchen cabinets, deck in the backyard. Quick access to Alex Fraser Bridge to get Richmond and New Westminster & Highway 17 to get to Langley & Surrounding areas.

THE PUBLISHED INFORMATION IS FROM RELIABLE SOURCES BUT SHOULD NOT BE RELIED UPON WITHOUT VERIFICATION. REALTY CLASSIFIEDS ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR ITS ACCURACY. PLEASE CONTACT YOUR LOCAL REALTOR FOR FURTHER VERIFICATION AND DETAILS. THANK YOU.

AJIT THALIWAL

CELL: 604-727-5166

ajitsthaliwal@gmail.com

RE/MAX

OUR FIRST JOURNEY IS TO FIND THAT SPECIAL PLACE FOR YOU

WE SPECIALIZE IN LAND ASSEMBLY, LOTS AND RESIDENTIAL PROPERTIES

Starting at $979,000

RICHMOND
22811 Mclean Avenue

Introducing Another Award Winning Community by Infinity Living "Richstone Hamilton" nestled in the quiet rapidly growing Richmond Suburb of Hamilton. 25 Farmhouse inspired townhomes with gorgeous finishings estimated for completion in May 2025. These 3 Bedroom townhomes boast designer kitchens, Fisher & Paykel appliance package, authentic imported European tiles, Quartz countertops, custom wood work, Air Con/Heat Pump/HRV and double tandem/side by side garages. These units are very well appointed. Walking distance to Shopping, schools, parks, childcare and transit. Please contact us for more details and information .

$2,298,000

CHILLIWACK
44477 Yale Road

Over half an acre of prime development land next to Cap-It and other major anchors. The current use is non-conforming motel and 9 units are rented for great holding income. The property is M2 zoned for business industrial uses and ready for building permit for the development of your choice with very few restrictions. See City of Chilliwack M2 zoning permit guidelines.

$2,770,000

Richmond
3731 Royalmore Avenue

Beautiful new home in a great neighborhood on the best street, sparing no expense this home has everything you could want and more. Marble entry, and custom wainscotting throughout the home.

$2,398,000

Richmond
6411 Blundell Rd

Builders own home! Very Rarely on the Market this Gorgeous 6 Bed 5.5 Bath home with Coach House is not to be missed. Main home consists of 5 Bedrooms and 4.5 Bath Custom designed for the Owner/Builder. High Ceilings in the Living and Dining with beautiful wainscotting and custom woodworking throughout the home, all counter are either European stone & marble, imported tiles, custom cabinetry in the gourmet kitchen. Backyard built for entertaining with a covered patio. Huge Bonus on this home is the legal COACH HOUSE 1 Bedroom Suite with a separate laundry. Location is Key on the west side of Richmond but a very central location. A stones throw from all Levels of Schools, transit, shopping, doctors and the hospital. School Catchment: Blundell Elementary school and Stevenston London HS. OPEN HOUSE - Sat Sep 14 - 2-4pm.

$2,988,000

Richmond
8291 Bowcock Road

A True Show Home that is absolutely stunning and totally remodeled with all high end finishing's to perfection. This home is located in a very desirable and prime family Neighborhood.

$1,785,000

Richmond
3440 Trumond Ave

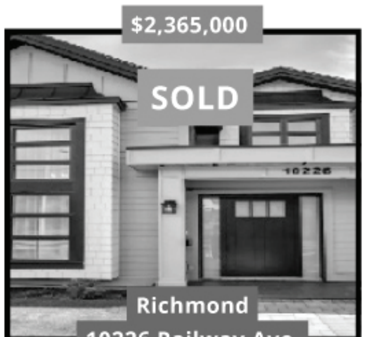
This property is located at 3440 Trumond Avenue, Richmond, BC, in the neighbourhood of Seafair. The current median list price for similar homes for sale in the vicinity is $1,910,000.

$1,450,000

Richmond
10320 Railway Ave

This property is located at 10320 Railway Avenue, Richmond, BC, in the neighbourhood of Steveston North.

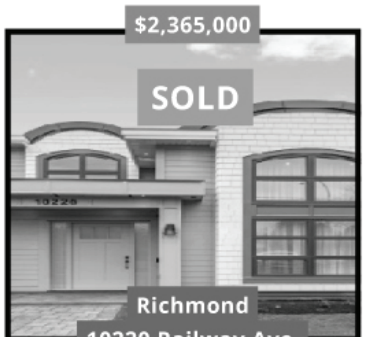
$2,365,000



Richmond
10226 Railway Ave

This property is located at 10226 Railway Avenue, Richmond, BC, in the neighbourhood of Steveston North.

$2,365,000



Richmond
10220 Railway Ave

This property is located at 10220 Railway Avenue, Richmond, BC, in the neighbourhood of Steveston North.

$2,800,000

Richmond
8811 Saunders Rd

Prime Location! Well kept 2 story house good size nice lot 6,000 sq. ft in a desirable neighborhood in North Delta. This house offers 3 beds and 1.5 baths on main floor.

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਅਜਿਰਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਭੈਅ, ਗੁੱਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜੋ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿੱਧੀਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਅਦਭੁੱਤ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਛੂੰਹਣ) ਰਾਹੀਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਵਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸਾਡਾ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਅਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਨੇਕ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਵਤ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਉਦੋਂ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਂਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਭੜਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਭੁੱਲ ਨੂੰ ਰਾਈ ਤੋਂ ਪਹਾੜ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਭ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਚਿਖਾ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੁਵਿਧਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਅਸਮੰਜਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿ ਕੇ ਨਿਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਵ ਚਿਕਤਸਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਥੈਰੇਪੀ (ਕਿੱਤਾ ਥੈਰੇਪੀ) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੰਮ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਸਾ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੀਕ ਚਿਕਤਸਕ ਇਸੇ ਵਿੱਧੀ ਨਾਲ ਮਰੀਜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੈਅ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੋਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾ ਵਿਚੋਂ ਅਸੀ ਕਿੰਨੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਬਚ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਵੀਂ ਬਚੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਵਿਹਲੜ ਦਿਮਾਗ ਕਾਲਪਨਿਕ ਸੋਚਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੰਜਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਸਲ ਨਾ ਬੀਜਣ 'ਤੇ ਉੱਥੇ ਘਾਹਫੂਸ ਉੱਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿਹਲੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਉੱਗੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿਤਾਵਾਂ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖਾਲੀਪਣ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਖਾਲੀਪਣ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਲਾਅ ਨੂੰ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਵਰਗੇ ਮਨੋਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ ਓਜ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੋਭਾਵ ਇੰਨੇ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵਿਅਸਤ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁਲਿਆ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲੱਗਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਖੋਖਲਾ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਜਾਰਜ ਬਰਨਾਰਡ ਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਵਪੂਰਤ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਕਰਨ ਧਰਨ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਹੀ ਮਾਰਿਆ ਕਰੋ ਪਰ ਬੇਕਾਰ ਨਾ ਬੈਠੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਜਾਗ ਉਠੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਲਹਿਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਰਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਿਵਾਰਣ ਦਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨਿਯਮ ਹੈ - ਵਿਅਸਤ ਰਹੋ। ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਵਿਅਸਤ ਰਹੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਣ ਲਈ 'ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ' ਆਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੇ.ਐਸ.ਅਮਰ

REAL PLUMBING

EMERGENCY SERVICE
7 DAYS A WEEK

FAST SERVICE

HOT WATER TANKS
SOLD - SERVICED
AND REMOVED

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬਲਮ
ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਤਵਿੰਦਰ ਰੀਹਲ

Satwinder Reehal

604-327-5096

RIGHTWAY PAINTING

ਵਧੀਆ ਕੰਮ-ਵਾਜਿਬ ਕੀਮਤ

Commercial & Residential
GENERAL PAINT
THE PAINT EXPERTS
QUALITY WORKMANSHIP

- Stucco Painting
- Driveway Sealing
- Power Washing
- Repaint Job

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੇਂਟ ਜੋਬ ਲਈ
ਜਸਬੀਰ ਭੰਡਾਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

JASVIR BHANDAL

604-834-4335 <> 604-581-5759

REALTY CLASSIFIED

KULVIR SAHOTA PREC.

778.863.2472
sahotakulvir@gmail.com

Top-selling Agent in Surrey Office
Since 2017, 2018, 2019, 2020, 50 SOLD in 2021

MLS MEDALLION CLUB MEMBER
Medallion Member
2017, 2018, 2019

PLANET GROUP REALTY INC.
Planet Group Realty Inc.
#266 - 8128 128 Street
Surrey, BC V3W 1R1
Tel: 604-572-1008

14373 66 Ave Surrey BC

Two storey house,5bed 3 full bath, 2bed basement suite, 7200 sf lot,
Asking:$1429K

12848 65 Ave Surrey

Renovated house 3bed 3bath,
6400 sf lot,
Asking: 1199K,

12846 68 Ave Surrey

Price $1,349,000

Excellent Opportunity to buy a 4-level Split House in West Newton, 7 Bed 4 Bath. 4 bed and 3 full bath upstairs for the main house. The property contains 2 unauthorized accommodations (2+1). The whole house rented for $6500. Walking Distance to School, Public Transit, Shopping, Market and All other Amenities.

101 8655 King George Blvd. Surrey

Price $829,000
CREEKSIDE VILLAGE. 2 level clean bright CORNER UNIT with 3 beds & 2.5 baths. Tiled entry, sliders to patio. priv. yard. BEAR CREEK PARK nearby,

19536 118B Ave

Two Storey house 5bed 4 full bath,
7500 lot,
Asking: 1429K

Townhouse for sale

2bed 2bath, 1246 sf,
Asking: $690K

Apartment for Sale

002-10760 135A Ave Brand new, 2bed 2bath, 800 sf,
Asking: $649K

77 15151 Edmund Drive, Surrey

3 Bed+Den, 3 Bath A centrally located unit within walking distance to all banks, restaurants, dollarama, shoppers drug mart. A list of recreation facilities & amenities, including YMCA, Fresh Street Market & Panorama Village Centre, all within walking distance.
Asking $949K

314-7445 120 Street

103 13725 72A AVENUE

13930 77 Ave Surrey BC

124 13725 72A AVENUE

314-7445 120 Street

#11 16357 15 AVE, SURREY

#22 12730 66 AVE SURREY

6139 142 ST SURREY

#201 13893 74 AVE SURREY

14071 59A AVE, SURREY

14948 62 AVE SURREY

11700 85B AVE DELTA

#34 9088 HOLT RD, SURREY

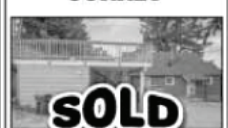
11826 87 AVE, DELTA

#202 7445 120 ST, DELTA

#138 13898 64 AVE SURREY

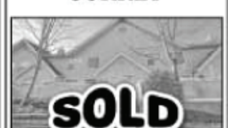
13343 STAMFORD PLACE SURREY

10014 120 ST SURREY



#100 5888 144 ST SURREY

#71 13706 74 AVE SURREY



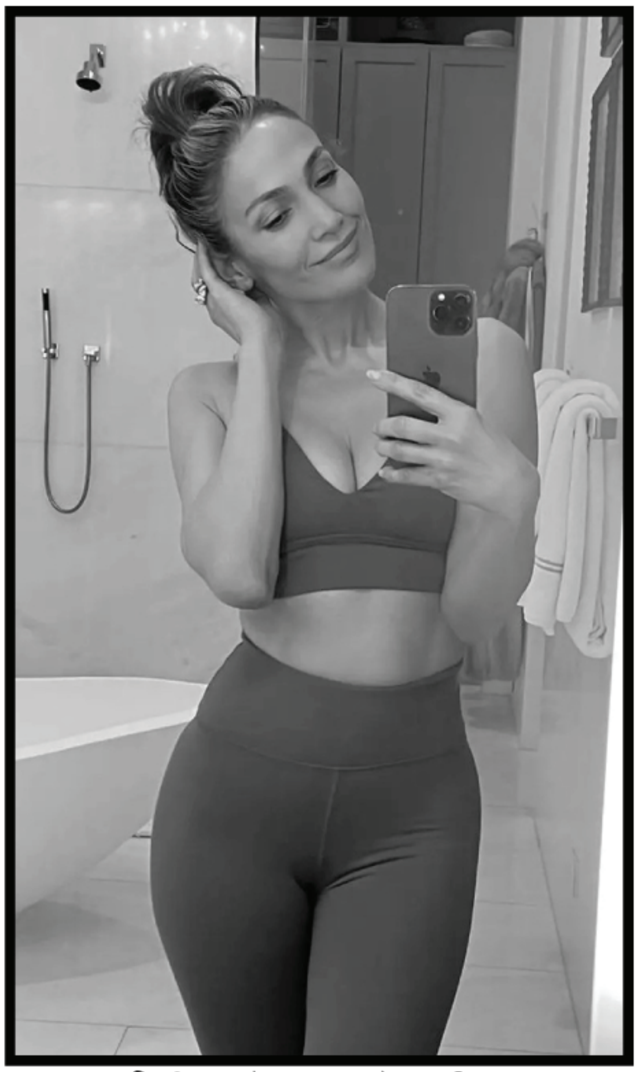
ਮੈਂ ਨੇਕਡ ਨਹੀਂ ਹਾਂ: 'ਨੇਹਾ

ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਗਾਇਕਾ ਨੇਹਾ ਭਸੀਨ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਣੇ 'ਜੁੱਤੀ ਮੇਰੀ' ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰਖੀਆਂ 'ਚ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਖ਼ੂਬ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨੇਹਾ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਟ੍ਰੋਲ ਹੋ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਇਕ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਈਵੈਂਟ 'ਚ ਹੌਟ ਪਿੰਕ ਸਵਿਮਸੂਟ ਡਰੈੱਸ ਪਹਿਨੀ।

ਇਸ 'ਤੇ ਨੇਹਾ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰ ਕੇ ਟ੍ਰੋਲਰਸ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਰਾਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਵੀਡੀਓ 'ਚ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗਾਣੇ ਦਾ ਇਕ ਮੂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਮੈਂ ਨੇਕਡ (ਨਿਰਵਸਤਰ) ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, " ਬਹੁਤ ਕਲੇਸ਼ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੌਬਾ- ਤੌਬਾ-ਤੌਬਾ, ਨੇਹਾ ਨੇ ਕੀ ਪਹਿਨ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਗਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਪਰ ਬਾਰਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ 'ਜੁੱਤੀ ਮੇਰੀ ਸੌਂਗ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਕ ਸਕਰਟ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਗਾਣੇ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ 'ਨੇਕੇਡ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।



ਜੈਨੀਫਰ ਲੋਪੇਜ਼ ਦਾ ਹੌਟ ਅੰਦਾਜ

ਦੂਆ ਲਿਪਾ ਦਿਲ ਚੀਰਵੇਂ ਅੰਦਾਜ ਵਿਚ

ਇਸ਼ਕ ਮੁਸ਼ਕ

ਤੇਜਸਵੀ ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਅਨੋਖਾ ਇਸ਼ਕ

ਕੁੰਦਰਾ ਅਤੇ ਤੇਜਸਵੀ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਪੂਲਰ ਕਪਲ ਹੈ।ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਸ਼ੋਅ 'ਚ ਕਰਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਅਵਿਕਾ ਗੌਰ ਅਤੇ ਮਿਲਿੰਦ ਚੰਦਵਾਨੀ ਦੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਚਾਰ-ਚੰਦ ਲਗਾਉਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਏ।

ਹੋਸਟ ਮੁਨੱਵਰ ਫਾਰੂਕੀ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾ ਦਾ ਵੀ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੇਜਸਵੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਤੇਜਸਵੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ," ਇੰਨੇ ਪੰਗੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਲੋਕ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਥੇ ਸਿੱਖਣ ਆਈ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਾਂ।" ਜਦੋਂ ਕਰਣ ਤੋਂ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੇ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਰਿਐਕਟ ਕਰਾਂ।ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।ਮੈਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੇਜਸਵੀ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਰਿਐਲਿਟੀ ਸ਼ੋਅ 'ਬਿੱਗ ਬੌਸ 15' 'ਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਥੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਲਿਵ- ਇਨ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜ ਤੇਜਸਵੀ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਕਰਣ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਇਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪੋਸਟ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ 'ਤੇ ਤੰਜ ਕੱਸ ਦਿੱਤਾ।

ਦਰਅਸਲ, ਕਰਣ ਦੀ ਐਕਸ ਗਰਲਫ੍ਰੈਂਡ ਅਨੁਸ਼ਾ ਸਾਂਡੇਕਰ ਨੇ ਇਕ ਪਾਡਕਾਸਟ 'ਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾਂ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ ਨੇ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਡੇਟਿੰਗ ਐਪਸ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤੇਜਸਵੀ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਤੰਜ ਕੱਸਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ, "ਹੁਣ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀਰਾਈਟ ਸਵਾਇਪ ਕਰਦਾ ਹੈ- ਮੇਰੇ ਲਈ। ਡ੍ਰੀਮ ਮੈਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਢੇਰਾਂ ਸ਼ੁੱਭਕਾਮਨਾਵਾਂ।"

No Fuel & Maintenance Charge

Level 1 Chief Flight Instructor

Train On CESSNA 172

From PPL to CPL, Your Aviation Career Begins Here

Embark on an exhilarating journey into the world of aviation with Western Community College's comprehensive Aviation Diploma program. Designed to equip aspiring pilots with the skills and knowledge needed to soar to new heights, this diploma offers a structured pathway from Private Pilot License (PPL) to Commercial Pilot License (CPL).

Eligibility Requirements

Age 16-29 | Permanent Resident, Canadian Citizen, Refugee Status

WESTERN COMMUNITY COLLEGE

Flying School
Hangar F, Unit 120,
1185 Townline Road
Abbotsford, BC V2T 6E1
abbyinfo@wcc.ca

Abbotsford
Unit 201, 3670 Townline Rd
Abbotsford, BC V2T 5W8
+1-604-776-1301
abbyinfo@wcc.ca

SABZI MANDI SUPERMARKET
Serving our Community since 2003
HAPPY HALLOWEEN!
HOT PRICE
FRESH OPO
ਲੌਕੀ
99¢ /lb
HOT PRICE
INDIAN RED CARROTS
ਦੇਸੀ ਲਾਲ ਗਾਜਰਾਂ
88¢ /lb
HOT PRICE
FRESH GARLIC
ਲਸਣ
1.29 /lb
HOT PRICE
FRESH RED ONIONS
ਲਾਲ ਗੰਢੇ
25lb
9.99 ea
NEW KRUNCH PANI PURI TRAY
ਨੀਊ ਕਰੰਚ ਪਾਨੀ ਪੂਰੀ
260g
4.99 ea
UNBEATABLE DEALS
PUNJABI BY NATURE SOYA CHAAP
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਸੋਯਾ ਚਾਪ
850g
2.99 ea
PEELED GARLIC
ਲਸਣ
5lb
9.99 ea
HANS GLUTEN FREE ATTA
ਹਾਨਸ ਗਲੂਟਨ ਫਰੀ ਆਟਾ
10lb
19.99 ea
BC GALA APPLES
ਗੈਲਾ ਸੇਬ
88¢ /lb
NEW KRUNCH COOKIES
ਨੀਊ ਕਰੰਚ ਕੁਕੀਆਂ
Asst., 2.2lb
5.99 ea
FUTURA CANOLA OIL
ਫੁਟੂਰਾ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ
5L
14.99 ea
BAAZ DURAM ATTA
ਬਾਜ਼ ਦੁਰਮ ਆਟਾ
20lb
11.99 ea
HANS GUR ATTA BISCUITS PIPA
ਹਾਨਸ ਗੁਰ ਆਟਾ ਬਿਸਕੁਟ ਪੀਪਾ
1.8kg
13.99 ea
#1 FRESH SPINACH
ਪਾਲਕ
Bunch
1.49 ea
TATA TEA
ਟਾਟਾ ਚਾਹ
220's
7.99 ea
PUNJABI BY NATURE SESAME OIL
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ
1L
8.99 ea
ROSHNI BASMATI RICE
ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ
8lb
8.99 ea
PUNJABI BY NATURE RUSK
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਰੱਸਕ
600g
4.99 ea
GREEN BC CABBAGE
ਪੱਤ ਗੋਭੀ
69¢ /lb
PUNJABI BY NATURE MASALA GUR/GUR
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਮਸਾਲਾ /ਪੇਸੀ ਗੁੜ
1kg
3.99 ea
CHENNAI CATERS DOSA BATTER
ਚੇਨਈ ਕੇਟਰਜ਼ ਡੋਸਾ ਬੈਟਰ
900ml
4.99 ea
JUMBO EGGPLANT
ਵੱਡੇ ਵਤਾਊਂ
2 for $4
ASIAN PEARS
ਏਸ਼ੀਅਨ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ
1.49 /lb
FRESH FENUGREEK METHI
ਮੇਥੀ
Bunch
1.69 ea
PROUDLY CANADIAN - PROUDLY PUNJABI!
Western Union
Western Union Money Transfers and Calling Cards available at all locations. 24 hour rate info line: 604-634-2400
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਫਰੂਟ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ
ਭਾਰਤੀ ਗਰੌਸਰੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਮੰਡੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
SALES DATES: Fri. October 31, 2025 - Wed. November 05, 2025
MasterCard VISA AMERICAN EXPRESS Interac
American Express accepted at three locations.
Prices in effect while quantities last and are subject to change without notice. We reserve the right to limit quantities. Photos are for illustrative purposes only and may not depict actual sale item.
STORES OPEN 7 DAYS A WEEK
Visit one of our great locations so we can serve you today!
NEWTON STORE: #106 - 12568 72nd Ave., Surrey 604-590-2400
NEWTON 80th AVENUE: 13208 80th Ave., Surrey 778-565-7880
NEWTON EXCHANGE: 101-13753 72 Ave., Surrey 604-581-2400
NEWTON EAST: 15299 68th Ave., Surrey 604-598-8006
ABBOTSFORD: 31831 S. Fraser Way, Abbotsford 604-864-9193
BURNABY: 7565 6th Street, Burnaby 604-553-6603
RICHMOND: 9371 No 5 Rd, Richmond 604-285-2400
NEWTON 64 AVE: 140- 6350 120 st, Surrey 778-565-1266
LANGLEY: #50 – 20150 Langley Bypass, Langley 604-427-3912
ABBOTSFORD: 2777 Gladwin Road, Abbotsford 604-744-2077
Prices in effect at the above listed store locations only.
You can also visit us online at www.sabzimandicanada.com