Friday, May 15, 2026

ਪੰਜਾਬੀ ਜਰਨਲ

PUNJABI JOURNAL

ਜੇਠ 2, ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ: 557 | Volume: 20, Issue: 19| Ph: 604-312-5678
www.punjabijournal.ca, Email: punjabijournal@gmail.com

WCC WESTERN COMMUNITY COLLEGE

ABBOTSFORD
Unit 201, 3670 Townline Rd Abbotsford, BC

SURREY
Unit 201 8318 120 St Surrey, BC

SOUTH SURREY
Unit 204, 15850 24 Avenue, Surrey, BC 0G1

wcc.ca | Tel : 604.594.3500

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਚੋਰ ਮੋਰ੍ਹੀਆਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਓਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਫਿਊਜੀ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਮੰਤਰੀ ਲੀਨਾ ਮੈਟਲੇਜ ਡਾਇਬ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੰਸਲਟੈਂਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ 15 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ 'ਕਾਲਜ ਆਫ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੰਸਲਟੈਂਟਸ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਗੇ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਜੁਰਮਾਨੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਪ੍ਰੈਲ 2027 ਤੋਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਕੰਸਲਟੈਂਟਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਏਜੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

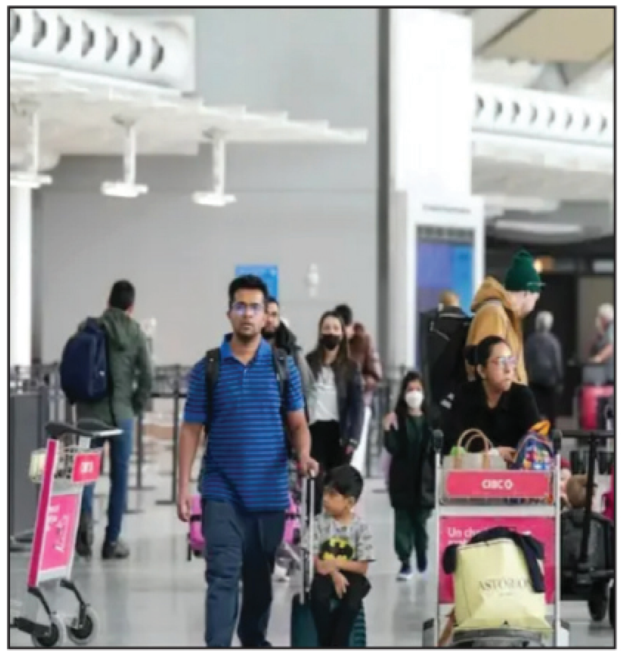
ਮੰਤਰੀ ਲੀਨਾ ਡਾਇਬ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਾਲਜ ਦਾ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੰਤਰੀ ਕੋਲ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਬੋਰਡ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਬੇਈਮਾਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਫੰਡ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਲੋਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲਜ ਦੀ ਅੰਤਰਿਮ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੇਟ ਲੈਂਬ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਖਰੜਾ 21 ਦਸੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਗਜ਼ਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਆਪਣੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਣ।

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਸਲਟੈਂਟਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੁਣ ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਗਲੋਬਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ



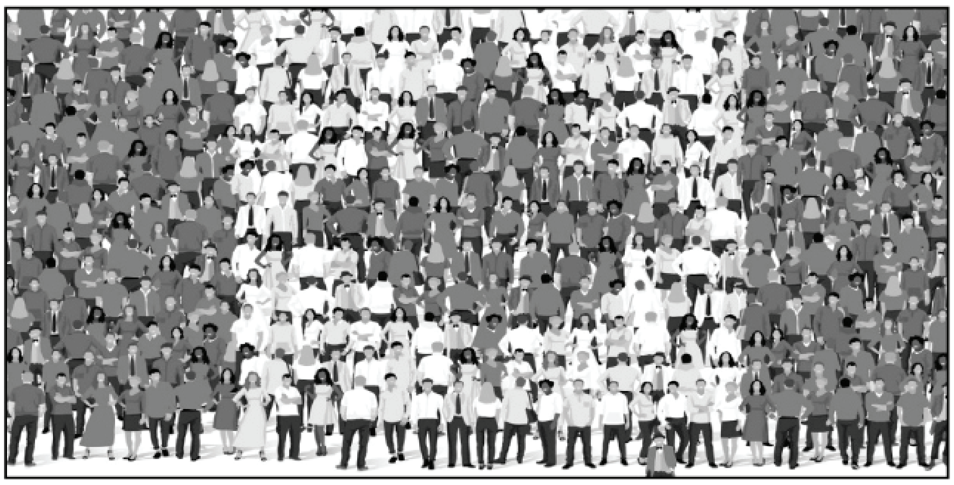
ਓਟਵਾ: ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗਲੋਬਲ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਯੁੱਧ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਊਲ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਉਡਾਨਾਂ ਰੱਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਰਾਹੀਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫਿਊਲ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ।

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

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ਖ਼ਾਸ



ਓਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਭਾਸ਼ਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਣਤਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਸਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਜਨਗਣਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਲਟ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਘਰ-ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਅੰਕੜਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜੈਫ ਬਾਊਲਬੀ ਮੁਤਾਬਕ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰੀਬ 32 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਤੇ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏਅਰਬੱਸ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਏਅਰਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚਾਲੇ 150 ਜੈੱਟ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੌਦਾ

ਸਰੀ: ਏਅਰਬੱਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਏਅਰਲਾਈਨ 'ਏਅਰਏਸ਼ੀਆ' ਨਾਲ 150 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਣੇ ਏ220 ਜੈੱਟ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਦਾ ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੌਂਟਰੀਅਲ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਮਿਰਾਬੇਲ ਵਿਖੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੈਰੋ-ਬਾਡੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਆਰਡਰ ਹੈ। ਏਅਰਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸੀਈਓ ਟੋਨੀ ਫਰਨਾਂਡੇਜ਼ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਏ220-300 ਜਹਾਜ਼ 2028 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਨ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਏਅਰਬੱਸ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਜਹਾਜ਼ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਮੁਖੀ ਲਾਰਸ ਵੈਗਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੌਦਾ ਗਲੋਬਲ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਾਬਕਾ ਬੰਬਾਰਡੀਅਰ ਦੇ ਸੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਏਅਰਬੱਸ ਨੇ 2018 ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਕੇ ਏ220 ਵਜੋਂ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨਵੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕੜੀ ਦੱਸਿਆ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਿਰਾਬੇਲ ਅੱਜ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਰਾਬੇਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਇਸ ਸੌਦੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਆਰਥਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਏਅਰਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸੀਈਓ ਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਰਾਬੇਲ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵੇਗਾ।

PUNJABI JOURNAL

Volume: 19, Issue: 20 || Ph: 604-312-5678 || Friday, May 15, 2026

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 31ਵੇਂ ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਵਜੋਂ ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਨੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਅਹੁਦਾ

ਸਰੀ: ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 31ਵੇਂ ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਕਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 31ਵੇਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ 3 ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਨਿਯੁਕਤੀ ਅਤੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਇਨਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਛਾਪ ਛੱਡਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਦਵਾਨ ਅਤੇ ਜੱਜ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 5 ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ ਹਰ ਉਸ ਉੱਚੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨਦਾਨ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਅਦਾਲਤ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅੱਜ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਲ 1996 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਕਾ ਯੂਗੋਸਲਾਵੀਆ ਅਤੇ ਰਵਾਂਡਾ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਹੱਥ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹੀ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਜ ਦੇ ਮੁਖੀ 'ਤੇ ਯੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਸੀ। ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਨੇ ਸਾਲ 2004 ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ 2017 ਤੋਂ 2018 ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਵਜੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਡੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 100 ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ 42 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਰੇਰੀ ਡਾਕਟਰੇਟ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੈ। 'ਕੰਪੈਨੀਅਨ ਆਫ਼ ਦਿ ਆਰਡਰ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ' ਵਰਗੇ ਸਨਮਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ।

ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਰੀ ਸਾਈਮਨ ਨੇ ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਰੀ ਸਾਈਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨੂਇਟ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਲੂਈਸ ਆਰਬਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੰਨ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਮੇਅਰ ਬਰੈਂਡਾ ਲੌਕ ਦਾ ਬਿਆਨ

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗੋਲੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ।

ਗੈਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਬੋਰਡ ਦੇ ਚੇਅਰ ਹਾਰਲੀ ਚੈਪਲ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ 4 (ਕਲੋਵਰਡੇਲ) ਦੀ ਸਟਾਫਿੰਗ ਲਈ, ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਗੈਂਗ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਗੈਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਸੂਲੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੰਧ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਫਸ਼ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਗੈਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਸਰੀ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਐਂਟੀ-ਗੈਂਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੈਂਗ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਮੁਖੀ ਵੱਲੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲ ਗੈਂਗ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੈਂਗ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਸਰੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ 2021 ਤੋਂ ਲਗਭਗ 100 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਹੀ 189 ਨਵੇਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫ਼ੰਡ ਦੇ ਕੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀ ਵਸਨੀਕ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਫਸ਼ ਕੋਲ ਗੈਂਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਗੰਨ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਠੋਸ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

WCC

WESTERN COMMUNITY COLLEGE

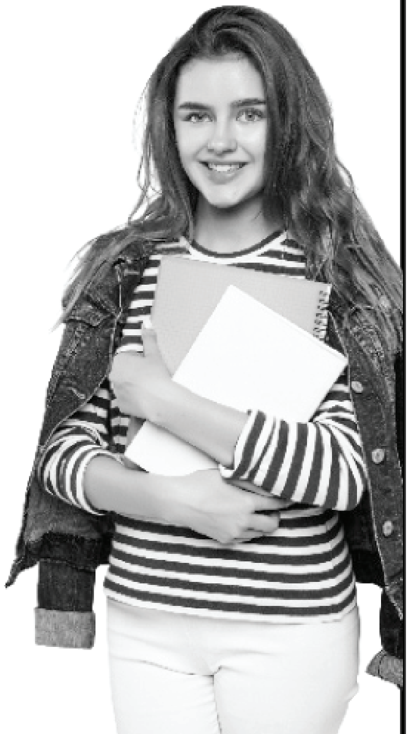
JUMPSTART YOUR CAREER WITH WESTERN COMMUNITY COLLEGE!

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

ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਲੁੱਟ! ਆਡਿਟ ’ਚ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਖੁਲਾਸੇ

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਖੁਲਾਸੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ‘ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਕੋਨਸਟੋਗਾ ਕਾਲਜ ‘ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਆਡਿਟ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲਜ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਾਖਲਿਆਂ ਜ਼ਰੀਏ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਮਗਰੋਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਡਿਟ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ 2021 ਤੋਂ 2023 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 150 ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਾਲਜ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕਮਾਈ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਲਜਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜ਼ਰੀਆ ਬਣ ਗਏ ਸਨ।

ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਰਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ 55 ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਟਲੀ ਯਾਤਰਾ ‘ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਲਰ ਉਡਾਏ ਗਏ। ਸਟਾਫ ਦੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ‘ਤੇ ਭਾਰੀ ਰਕਮ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਲਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਵਾਲ ਉੱਠ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਭਰੀ ਫੀਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੀਸਾਂ ਭਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵੇਚ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਜਮ੍ਹਾ ਪੂੰਜੀ ਖਰਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕਰਜ਼ੇ ਲਏ ਸਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਕਿਰਾਏ, ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹਨ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਈ ਕਾਲਜ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ‘ਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਦਾਖਲੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ਾ ਨਿਯਮ ਸਖ਼ਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਈ ਕਾਲਜ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹਨ।

ਲੋਕ ਤੱਥ ਗੀਤ

ਕੋਈ ਰਾਜ ਨੀ ਦਿੰਦਾ, ਹੱਥਾਂ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ
ਬਾਡਰ ਸੇਫ ਨੀ ਰਹਿੰਦੇ,ਸੌ ਕੇ ਗੱਦਿਆਂ ਤੇ
ਕਦੇ ਛਤੀਰ ਨੀ ਖੜਦੇ, ਥੰਮਾਂ ਕੱਚਿਆਂ ਤੇ
ਕਦੇ ਤਾਜ ਨੀ ਟਿਕਦੇ,ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ

****

ਵਾਹਲਾ ਨੀਵੇਂ ਹੋਈਏ,ਲੋਕੀਂ ਦੱਬ ਲੈਂਦੇ
ਵਾਹਲੇ ਮਿੱਠੇ ਹੋਈਏ,ਲੋਕੀਂ ਚੱਬ ਲੈਂਦੇ
ਕਾਬੂ ਸੱਪ ਨੇ ਆਉਂਦੇ, ਧੌਣੋਂ ਨੱਪਿਆਂ ਤੇ
ਕਦੇ ਤਾਜ ਨੀ ਟਿਕਦੇ, ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ

****

ਦੁਨੀਆ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ, ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ
ਸਦਾ ਫਰੂਟ ਨੇ ਲਗਦੇ, ਰੁੱਖਾਂ ਹਰਿਆਂ ਨੂੰ
ਡੂਨੇ ਈ ਬਣਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ
ਕਦੇ ਤਾਜ ਨੀ ਟਿਕਦੇ, ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ

****

ਖਾ ਖਾ ਠੋਕਰਾਂ ਬੰਦਾ,ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਏ
ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਾਂ ਪੰਛੀ ,ਉੜਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਏ
ਮੱਛੀ ਵਾਪਸ ਮੁੜਦੀ,ਪੱਥਰ ਚੱਟਿਆਂ ਤੇ
ਕਦੇ ਤਾਜ ਨੀ ਟਿਕਦੇ, ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ

****

ਇਹ ਚੁੱਭਣੋ ਨੀ ਹੱਟਦਾ,ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ
ਆਦਤ ਨਹੀਓਂ ਜਾਂਦੀ, ਬੰਦਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ
ਰੱਸੀ ਵਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ,ਵਿਚੋਂ ਕੱਟਿਆਂ ਤੇ
ਕਦੇ ਤਾਜ ਨੀ ਟਿਕਦੇ, ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ

****

ਡਓਕਏ ਯਰਾਨੇ ਰਹਿ ਗੇ,ਅੱਜਕੱਲ ਯਾਰਾਂ ਦੇ
ਹਰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਬੈਠਾ, ਅੱਜਕੱਲ ਮਾਰਾਂ ਤੇ
ਟਕੇ ਟਕੇ ਨੂੰ ਪੈਂਦੇ, ਮੁੱਲ ਪਿਆਰਾਂ ਦੇ
ਹਰ ਸ਼ਹਿ ਵਿਕਦੀ ਵੇਖੀ,ਵਿੱਚ ਬਜਾਰਾਂ ਦੇ
ਡਾਨਸੀਵਾਲ਼ੀਆ ਵਿਕਦੀ, ਦੁਨੀਆ ਟਕਿਆਂ ਤੇ
ਕਿਹਨੂੰ ਯਾਰ ਬਣਾਈਏ, ਮੂੰਹ ਜਿਹੇ ਵੱਟਿਆਂ ਤੇ
ਘਰ ਨਹੀਂ ਵੱਸਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਨਾਰਾਂ ਪੱਟਿਆਂ ਦੇ
ਕਿੱਲ ਠੋਕ ਕੇ ਲਾਈਏ, ਯਾਰੋ ਫੱਟਿਆਂ ਤੇ
ਡੂਨੇ ਈ ਬਣਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ

ਕਦੇ ਤਾਜ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ, ਝੁਕਿਆਂ ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ
ਜੁਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਜ ਨੇ ਟਿਕਦੇ, ਮੱਥਿਆਂ ਤੇ
ਵੈਰੀ ਸੂਤ ਨੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਠੋਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆਂ ਤੇ

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

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥ ਮਾਨਸ ਕੀ ਜਾਤ ਸਭੈ ਏਕੈ ਪਹਿਚਾਨਬੋ "RECOGNIZE ALL HUMAN RACE AS ONE" -GURU GOBIND SINGH JI

Khalsa Diwan Society
GURDWARA SAHIB SUKH SAGAR (EST. 1906)

Special General Meeting
Khalsa Diwan Society New Westminster, BC
(the "Society)

May 14, 2026

Notice is hereby given to members of Khalsa Diwan Society – New Westminster (the "Society") of a Special General Meeting of members to be held as follows:

Date: May 31, 2026
Time: 11:00am
Location: Sukh Sagar Gurdwara
347 Wood Street, New Westminster, BC

WHERE AS: The Society may from time to time, borrow money and it is the intention of the Members that the Society borrow from Vancouver City Savings Credit Union (the "Lender") and to grant security therefor.

NOW IT BE RESOLVED THAT:

1. The Society is going to purchase real estate property with a civic address of 346 Wood Street, New Westminster BC V3M 6P9.
2. Legal description of property LOT 2, PLAN LMP1695, DISTRICT LOT 757, GROUP 1, NEW WESTMINSTER LAND DISTRICT
3. The Society needs to borrow from the Lender amount of $1,190,000 for the purpose of purchasing the property upon such terms and conditions as may be determined, from time to time, by the Directors of the Society.
4. The Society herby grants to the Directors of the Society for a period of one year from the date of these Special Resolutions the authority to grant to the Lender such security for loans made by or to be made by the Lender to the Society as may be required from time to time by the Lender and as agreed to by the Directors.

Harbhajan Singh Athwal
KDS New Westminster, President

info@sukhsagar.ca
www.sukhsagar.ca
/gurdwarasahibsukhsagar

347 Wood Street,
New Westminster, BC
Canada V3M 5K6

Main: 604.521.3111
Office: 604.638.7380
Fax: 604.521.4936

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਡਿਪੋਰਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀ

ਟੋਰਾਂਟੋ : ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਅਸਾਇਲਮ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਰੁੱਧ ਲਾਮਬੰਦ ਹੁੰਦਿਆਂ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਵਿਰੁੱਧ ਫ਼ੈਡਰਲ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਰਜਨ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਾਇਰ ਕਰ ਦਿਤੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਅਯੋਗ ਮੰਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਰਫ਼ਿਊਜੀ ਲਾਅਇਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਾਅਇਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ ਐਂਡ ਫਰੀਡਮਜ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਿਬਰਲ ਸਰਕਾਰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਪਨਾਹ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਬੈਕਲਾਗ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਸਾਇਲਮ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਲ ਵਕੀਲਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਅਸਾਇਲਮ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਰੁੱਧ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਉਭਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਮੁਲਕ ਛੱਡਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਦਿਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆ ਅਸਾਇਲਮ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਉਤੇ ਬਿਲ ਸੀ-12 ਅਧੀਨ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਚਿੱਠੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਰਫ਼ਿਊਜੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਫ਼ਿਊਜੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਰਫ਼ਿਊਜੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੀ ਰਿਮੂਵਲ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਹੀਰਾਂ ਘੱਤ ਦਿਤੀਆਂ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਜੀਬੋ ਗਰੀਬ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਘਿਰ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਕ ਪ੍ਰੀ ਰਿਮੂਵਲ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਥੇ ਦਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ 24 ਜੂਨ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਇਆ ਪਨਾਹ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਦਾਅਵਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਖਸ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਸਾਇਲਮ ਕਲੇਮ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਗਏ।

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
Become a Massage Therapist
Graduate In Under 2 Years with an average hourly wage of $80/hr*
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

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

ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੱਧਮ

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਮੁਕਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਹਰੀਕੇ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਨਸ਼ੇੜੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹੀ ਤਸਕਰ ਕੋਲ ਚਿੱਟਾ ਲੈਣ ਗਿਆ। ਤਸਕਰ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿੱਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਨਸ਼ੇੜੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਹਵੇਲੀ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿੱਟੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾ ਲਿਆ। ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਤਸਕਰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਭੱਜ ਗਿਆ ਪਰ ਅੱਕੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਅੱਗੇ ਰੋਸ ਧਰਨਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਧਰਨੇ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ, ਔਰਤਾਂ, ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਮਰਦ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਸਰਪੰਚ ਨੇ ਭਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਚਿੱਟਾ ਰਿਓੜੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੀ ਪਿੰਡ ਦੇ 30 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਨੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 150 ਨੌਜਵਾਨ ਚਿੱਟੇ ਕਾਰਨ ਸਿਵਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਤਸਕਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਥਾਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਧੱਕੇ ਖਾਧੇ ਹਨ ਪਰ ਪੰਚਾਇਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਣਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਧਰਨਾ ਰਾਤ ਭਰ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਏਕੇ ਅਤੇ ਰੋਹ ਸਾਹਮਣੇ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਬੇਵੱਸ ਸੀ। ਤਸਕਰ ਦੀ ਕੋਠੀ ਮੂਹਰੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਅੱਥਰੂ ਕੇਰਦੇ ਮਾਪੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਤਸਕਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬੁਲੰਦ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਤਸਕਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਪਈ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਇਕ ਦਰਦਨਾਕ ਮੰਜ਼ਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਧਰਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦੀ ਹੀ ਦਾਸਤਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਉੱਪਰੋਥਲੀ ਹੋਈਆਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮੌਤਾਂ ਕਾਰਨ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਦਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣ ਦੀ ਦੁਹਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਅਜਿਹੇ ਭਾਣੇ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਰੇ ਹਨ। ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਲਿਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਦੇਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਸ਼ਾ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਗਰਾਉਂ ਤਹਿਸੀਲ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਪੰਚ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦੇ ਅੱਧੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਚਿੱਟਾ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾੜਾਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕੰਡਾ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਜੇਬਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ਰੇਆਮ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਂ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਲੰਬੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਚਿੱਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਦੁਖਾਂਤ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਾਪ ਨੌਜਵਾਨ ਪੁੱਤ ਦੀ ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੋਢਾ ਦੇਣ ਉਪਰੰਤ ਭੁੱਬਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ''ਇਸ ਪੁੱਤ ਦਾ ਸਿਵਾ ਹਾਲੇ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਮੇਰਾ ਦੂਜਾ ਪੁੱਤ ਵੀ ਚਿੱਟੇ ਕਾਰਨ ਬਸ ਦੋ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਹੀ ਕੱਟੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਕੱਖੋਂ ਹੌਲੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ।'' ਤਰਨਤਾਰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਇਕ ਬਦਨਸੀਬ ਔਰਤ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ। ਚਿੱਟੇ ਨੇ ਵਿਧਵਾ ਨਸੀਬ ਕੌਰ ਦੇ ਪੰਜ ਪੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਪੁੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਸੀਬ ਕੌਰ ਤੁਰਦੀ-ਫਿਰਦੀ ਲਾਸ਼ ਜਿਹੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤ ਚਿੱਟੇ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ, ''ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਕਈ ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟਾ ਸ਼ਰੇਆਮ ਵਿਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿਉ।'' ਮਾਨਸਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਰਪੰਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਪਿੰਡ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਤਸਕਰ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜਾਂ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਸਰਪੰਚ ਨੇ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ, ''ਹੁਣ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਘਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।''

ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਡਿਫੈਂਸ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਰਪੰਚ ਨੂੰ ਉਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਮੁਖੀ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵੀ ਲਾਏ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਸਰਪੰਚਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਦਿਆਂ ਰੰਗੇ ਹੱਥੀਂ ਫੜਿਆ ਗਿਆ। ਖੇਮਕਰਨ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਪੰਚ ਦੇ ਘਰੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਕੰਟਰੋਲ ਬਿਊਰੋ ਨੇ 18 ਕਿੱਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਕੀਮਤ 90 ਕਰੋੜ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਡਿਫੈਂਸ ਕਮੇਟੀ' ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡ੍ਰੋਨ ਰਾਹੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਤਸਕਰਾਂ ਤੋਂ ਹੈਰੋਇਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸਰਪੰਚ ਵਾਂਗ ਦਰਬਾਨਾਂ ਦੀ ਅੱਖ ਚੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਗ਼ ਦੇ ਮਾਲੀ ਦਗ਼ਾਬਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਹਿਕਾਂ ਦੀ ਪੱਤ ਰੁਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਭੂਸਰੇ ਹੋਏ ਕਈ ਤਸਕਰਾਂ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪੰਚਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਵੀ ਉਤਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਰਹੱਦ 'ਤੇ ਰਾਖੀ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੇ ਫ਼ੌਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਚਿੱਟੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਸਕਰ ਮਾਰ-ਮੁਕਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਭਾਣੇ ਵਰਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ 'ਚ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਕੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 'ਸਾਡਾ ਪਿੰਡ ਵਿਕਾਊ ਹੈ' ਦੇ ਬੋਰਡ ਵੀ ਲਾ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਰ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨੀ ਸੰਕਟ ਵੀ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਟਰਾਂ, ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਅਤੇ ਕੇਬਲ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਵੀ ਨਸ਼ੇੜੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 90 ਲੀਟਰ ਤੇਲ 100 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਵੇਚ ਕੇ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਂਬਾ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਕਬਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੜੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨੀ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 2.23% ਹਿੱਸਾ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ 21% ਹਿੱਸਾ ਇਕੱਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦਗੀ ਦਾ 45% ਹਿੱਸਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰਾਮਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 25 ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 26 ਹਜ਼ਾਰ ਕੈਦੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 31 ਹਜ਼ਾਰ ਕੈਦੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 45% ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ 163 ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 177 ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ 706 ਓਟ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 10 ਲੱਖ ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਓਟ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 102 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨੌ-ਐਂਟੀ ਡ੍ਰੋਨ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਲਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 54.41 ਕਰੋੜ ਖ਼ਰਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਤੇ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਮੁਰਮੂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਆਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 'ਯੁੱਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ' ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਚ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਦ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨਸਲਾਂ 'ਤੇ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

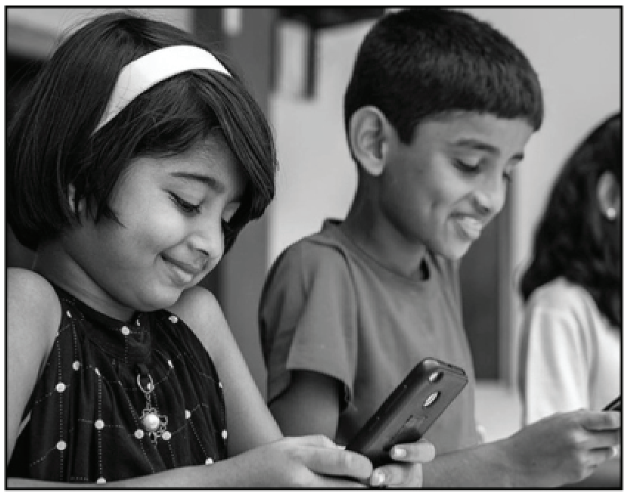
-ਮੋਹਨ ਸ਼ਰਮਾ

ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉੱਜੜ ਰਿਹਾ ਭਵਿੱਖ

ਵੀਹ ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਭੇਜਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕਬੱਡੀ, ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ, ਲੁਕਣ-ਮੀਟੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਕੇ ਥੱਕੇ-ਟੁੱਟੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁਸਕਾਨ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸੁਖਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸਕਰੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਨ। ਪਬਜੀ, ਫ੍ਰੀ ਫਾਇਰ, ਫੋਰਟਨਾਈਟ, ਕਾਲ ਆਫ ਡਿਊਟੀ, ਰੋਬਲਾਕਸ, ਗੈਂਸ਼ਿਨ ਇੰਪੈਕਟ, ਵੈਲੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬੀ.ਜੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਵਰਗੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਦਾਨੀ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸਕਰੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕੀ ਬੈਠੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਖੋਖਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਇਕਾਇਟ੍ਰਿਕ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2013 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 'ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਲ ਮੈਨੂਅਲ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼' ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਪਦਾਰਥਕ ਲਤ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਜੂਨ 2018 ਵਿੱਚ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੋਗ ਵਰਗੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਤਿੰਨ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: (1) ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਾ ਹੋਣਾ, (2) ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ (3) ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਸ਼ੌਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣਾ, ਗਲਤ ਪੋਸਚਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ,



ਨੀਂਦ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ, ਇਹ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਕਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੰਟਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਬੈਠ ਕੇ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟਸ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਬਿਤਾਏ ਹਰ ਘੰਟੇ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਲਗਭਗ 2 ਗੁਣਾ ਵਧਦਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਗੇਮਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਜੰਕ ਫੂਡ, ਚਿਪਸ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੇ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 'ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ' ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਇੱਕ ਖੋਜ ਰਿਪੋਰਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਅਤੇ ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ, ਸਿਮਪੈਥੈਟਿਕ ਟੋਨ (ਹਮਦਰਦੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ) ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਭਾਰ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ।

ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਟੈੱਕ ਨੈੱਕ ਸਿੰਡਰੋਮ' (ਤਕਨੀਕੀ ਗਰਦਨ ਦਰਦ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟਸ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਧੁਨਿਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਜੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੇਮਿੰਗ ਸਕਰੀਨਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਨੀਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਪੀਡੀਮੀਓਲੋਜੀ ਐਂਡ ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ' ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਲਖਨਊ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 13 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਮੋਬਾਈਲ ਗੇਮ ਖੇਡਦਿਆਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ 'ਸਡਨ ਗੇਮਰ ਡੈੱਥ' ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੀਮਚ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮਈ 2019 ਵਿੱਚ ਇੱਕ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਲਗਾਤਾਰ 6 ਘੰਟੇ ਪਬਜੀ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਬੈਟਲ' (ਲੜਾਈ) ਹਾਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਪਲਮਨਰੀ ਐਮਬੋਲਿਜ਼ਮ (ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣ ਜਾਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਡੀਅਕ ਅਰਿਦਮੀਆ (ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਐਡਰੇਨਾਲਿਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਮਰੇਜ (ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜ ਫਟ ਜਾਣਾ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨ-ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਲੂਟ ਬਾਕਸ, ਡੇਲੀ ਰੀਵਾਰਡਜ਼, ਸੀਜ਼ਨਲ ਬੈਟਲ ਪਾਸਜ ਅਤੇ ਲੀਡਰਬੋਰਡਜ਼ ਵਰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਡੋਪਾਮੀਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਇੱਕ 'ਡਿਜੀਟਲ ਨਸ਼ਾ' ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਜੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਲਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਸਾਲ 2023 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ 15 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੌਜਵਾਨ 'ਹਿਕੀਕੋਮੋਰੀ' (ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਮਹੀਨਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਗੇਮ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਬੇਅੰਤ ਕਲਪਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹਿਕੀਕੋਮੋਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। 30 ਸਾਲਾ ਹਿਕੀਕੋਮੋਰੀ ਤਾਕਾਯੁਕੀ ਇਵਾਸੇ ਨੇ 2010 ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ।

ਅਮਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਲ 2019 ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਟੈਂਸ਼ਨ ਡੈਫਿਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਅਧਧ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ, ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਮੈਡੀਸਨ ਨਾਮੀ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ (179 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 182,586 ਗੇਮਰਾਂ ਉੱਤੇ) ਅਨੁਸਾਰ ਗੇਮਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ (ਅਨਣਿੲਟੇ ਧਿਸੋਰਦੲਰ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ 'ਤੇ ਐਸਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਰ, ਪਾਬੰਦੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਤਾਅਨੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਮਾਰਨਾ, ਬੰਬ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਖੂਨ-ਖ਼ਰਾਬਾ ਕਰਨਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਲ 2020 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੰਸਕ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾਵਰ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੇਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੌਇਸ ਚੈਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਭੱਦੀ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ, ਨਸਲੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀ-ਡਿਫੇਮੇਸ਼ਨ ਲੀਗ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਾਲ 2023 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 11 ਕਰੋੜ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 8.3 ਕਰੋੜ ਗੇਮਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਟ ਫੀਚਰ ਰਾਹੀਂ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰੂਮਿੰਗ (ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲੇ, ਕੁੱਲ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦਾ 42% ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ 10 ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਹੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੇਮਾਂ 'ਫ੍ਰੀ ਟੂ ਪਲੇ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਥਿਆਰ ਜਾਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਅਸਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ 'ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੈਕਸ਼ਨ' ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਧੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਯੂ.ਪੀ.ਆਈ. ਰਾਹੀਂ ਚੁੱਪ-ਚੁਪੀਤੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਦੇ ਵਧਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਚੀਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2021 ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 3 ਘੰਟੇ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਝੂਠੀ ਉਮਰ ਦੱਸ ਕੇ ਗੇਮ ਨਾ ਖੇਡ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਨੇ 2011 ਵਿੱਚ ਹੀ 'ਸ਼ੱਟਡਾਊਨ ਲਾਅ' (ਸ਼ਹੁਟਦੋਾਨ ਲ਼ੳਾ) ਲਾਗੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਕਾਗਾਵਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਨੇ 2020 ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਰਫ਼ 1 ਘੰਟੇ ਦੀ ਗੇਮਿੰਗ ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2020 ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਐਪ ਪਬਜੀ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਸੀ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਜੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਚੀਨ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੇਮਿੰਗ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁਣ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਠੋਸ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਸੀਮਤ ਕਰਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੇਰੈਂਟਲ ਕੰਟਰੋਲ ਟੂਲ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੂਗਲ ਫੈਮਿਲੀ ਲਿੰਕ (ਘੋਗਲੲ ਢੳਮਿਲੇ ਲ਼ਿਨਕ), ਐਪਲ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ (ਅਪਪਲੲ ਸ਼ਚਰੲੲਨ ਠਿਮੲ) ਅਤੇ ਨੈੱਟ ਨੈਨੀ (ੲਟ 'ੳਨਨੇ) ਆਦਿ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਯੂ.ਪੀ.ਆਈ. ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਦੂਜੀ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬਿਠਾ ਕੇ ਸਮਝਾਉਣ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੇਸ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਸਮਝਣ ਕਿ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ, ਕਬੱਡੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਹਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਸੰਗੀਤ ਸਿੱਖਣ, ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ। ਚੌਥਾ ਅਹਿਮ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ-ਫ੍ਰੀ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਾਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਿਸਾਲ ਬਣਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਇਸ ਡਿਜੀਟਲ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਸਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਮਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ 'ਸੌਰੀ' ਦੱਸਦੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ!

ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਜੋ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਵੀ 'ਸੌਰੀ' ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਮਰਤਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੌਰੀ ਕਹਿਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਜੇਕਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦੀ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ 'ਚੰਗਾ ਬੱਚਾ' ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵਾਦ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ: ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਰੀ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਜੈਕਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੱਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਣਾ: ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੌਰੀ ਕਹਿ ਦੇਣਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਗੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ: ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਰੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ: ਲੋਕ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ। ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਰਹੋਗੇ: ਹਰ ਵੇਲੇ ਗ਼ਲਤੀ (ਗ਼ਿਲਟ) ਦਾ ਬੋਝ ਲਈ ਘੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਖਾਲੀਪਨ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਆਓ ਸੌਰੀ ਦੇ ਇਸ ਲੂਪ ਤੋਂ:

ਸੌਰੀ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਵਿਰਾਮ (ਪਓਸਏ) ਲਓ।

ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਜਿਹੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ।

ਆਪਣੇ 'ਸੌਰੀ' ਦਾ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੌਰੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਤਲਾਸ਼ੋ।

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

ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਆਗੂ ਬਾਈ ਅਵਤਾਰ ਗਿੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਮਾਰੋਹ

ਸਰੀ, (ਹਰਦਮ ਮਾਨ)- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਾਖੰਡਵਾਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੇਖੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਆਗੂ ਬਾਈ ਅਵਤਾਰ ਗਿੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਸਰੀ ਦੇ ਗਰੈਂਡ ਤਾਜ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਕੇ ਬਾਈ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈ ਅਵਤਾਰ 14 ਮਾਰਚ 2026 ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਰਤ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਚਾਨਕ ਸਾਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ ਦੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਈ.ਐਸ. ਆਈ. ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ "ਮਿਸ਼ਾਲਾਂ ਬਾਲ ਕੇ ਚਲਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰਾਤ ਬਾਕੀ ਹੈ" ਗੀਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਗੀਤ 'ਤੂੰ ਮੱਘਦਾ ਰਹੀਂ ਵੇ ਸੂਰਜ ਕੰਮੀਆਂ ਦੇ ਵਿਹੜੇ' ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਈ ਜੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੇਅਰ ਨੇ ਬਾਈ ਅਵਤਾਰ ਦੀ ਸੁਪਤਨੀ ਬੀਬੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਈ ਜੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਾਈ ਜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਬਾਈ ਜੀ ਦੇ ਸਪੁੱਤਰ ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਬਾਈ ਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਸਨਮਾਨ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਕੇ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ।

ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਸ਼ਮੀਰਾ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 'ਬਾਈ ਜੀ ਤੇਰੀ ਸੋਚ ਤ ਪਹਿਰਾ ਦਿਆਂਗੇ ਠੋਕ ਕੇ' ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਲਾਇਆ।

ਡਾਕਟਰ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ । ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਹੋਸਟ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਰੇਡੀਓ ਕੁਨੈਕਟ ਐਫਐਮ ਤੋਂ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੱਧੂ, ਕਾਮਰੇਡ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ, ਨਵਜੋਤ ਢਿੱਲੋਂ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਨਵਲਪ੍ਰੀਤ ਰੰਗੀ, ਜਸਵੀਰ ਮੰਗੂਵਾਲ ਅਤੇ ਬਲਵਿੰਦਰ ਬਰਨਾਲਾ ਨੇ ਬਾਈ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਰਿੰਦਰ ਚਾਹਲ ਨੇ ਬਾਈ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸੁਣਾਈਆਂ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ!

ਤੋੜਿਆ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਵੈਨਕੂਵਰ: ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਮਾਰ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਹੁਣ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਬਣਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 17,700 ਨੌਕਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਰ ਵਧ ਕੇ 6.9 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧਾ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਖੇਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਰਿਫ਼, ਵਪਾਰਕ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਅਤੇ ਤੇਲ-ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਾਰਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਵੀਆਂ ਭਰਤੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਰ 14.3 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਰਥਿਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਈ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਵੱਡੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।

HIMALAYA
SWEETS & RESTAURANT
East Indian Sweets & Exotic Foods

Kewal Pabla
President

'Just The Taste Will Bring You Back'

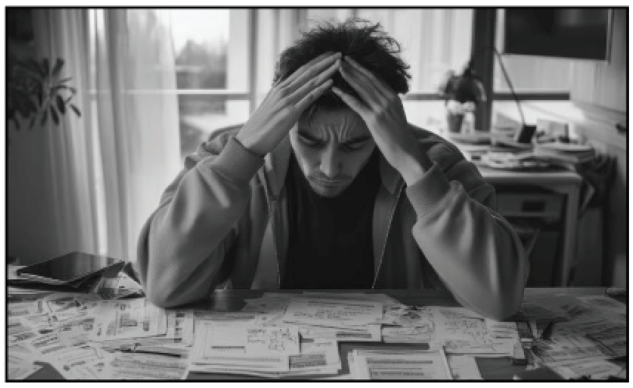
Vancouver
6587, Main St.
Pabla Trade Center
Ph: 604.324.6514

Richmond
4011 No. 5 Rd.
Ph:604.247.2252
Cell:604.720.5900

ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ 2.6 ਟ੍ਰਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਕਰਜ਼ਾ

ਟੋਰਾਂਟੋ : ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਿਆਂ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਕਰਜ਼ਾ ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2009 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਖਰ ’ਤੇ ਪੁੱਜ ਗਈ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ, ਮੌਜੂਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ 37 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ 17 ਜਣੇ ਬੈਂਕਰਪਸੀ ਐਂਡ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀ ਐਕਟ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਸਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਰਵਾਰਾਂ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਰਕਮ 2.6 ਟ੍ਰਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਟੱਪ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਕੜੇ ਵਿਚ 2026 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਕਰਜ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀ ਐਂਡ ਰੀਸਟ੍ਰਕਚਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 2008 ਦੀ ਆਲਮੀ ਮੰਦੀ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਕੌਨਮੀ ਨੂੰ ਝੰਬ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਿਸ ਮਗਰੋਂ 2009 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਵਧਣ ਲੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

2026 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ 37 ਹਜ਼ਾਰ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼



ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2026 ਦਰਮਿਆਨ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ 4.2 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਵਧੀਆਂ ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਰ੍ਹੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਕੜਾ 17.5 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਆਰਥਿਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਦੇ 17 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਬਾਦੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਪਰ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਵਧਣ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਡੂੰਘੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ‘ਦਾ ਗਲੋਬ ਐਂਡ ਮੇਲ’ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼, ਬੈਂਕਰਪਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰਪੋਜ਼ਲਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਾਲਾਨਾ ਆਧਾਰ ’ਤੇ 16.2 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 14.7 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਬੈਂਕਰਪਸੀ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 25 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ। ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰਪੋਜ਼ਲ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਬੈਂਕਰਪਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਰਕਮ ਅਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ ਹਾਲਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ:

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਧਰ, ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮਦਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੌਸਰੀ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂਵਿਚ 35 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਦਰਮਿਆਨ 1,232 ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀਜ਼ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 2025 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 7.5 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਘੱਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹਿਲਜੁਲ, ਮਕਾਨ ਕਿਰਾਏ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਧਣ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਖਰਚਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੇਬ ’ਤੇ ਬੋਝ ਵਧਿਆ ਪਰ ਆਰਥਿਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੌਲਵੈਂਸੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ।

ਸਰੀ ’ਚ ਦੋ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ! ਲੱਗੇ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼

ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਦੋ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਸੂਲੀ (ਐਕਸਟੋਰਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮਿਨਲ ਕੋਡ ਤਹਿਤ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਧਾਰਾਵਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਅਨੁਸਾਰ, 22 ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੀ ਰਾਤ 13400 ਬਲਾਕ, 87ਏ ਐਵੇਨਿਊ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਘਰ ’ਤੇ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ। ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ’ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ, ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਸੂਲੀ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੂਚਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਐਸਪੀਐਸ ਦੀ ਐਕਸਟੋਰਸ਼ਨ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ ਵਾਹਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਰੀ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਘਰ ’ਤੇ ਛਾਪਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ।

22 ਸਾਲਾ ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ’ਤੇ ਗੋਲੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਜਦਕਿ 30 ਸਾਲਾ ਪਰਦਮਨ ਸਿੰਘ ’ਤੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂਇਕ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 19 ਮਈ 2026 ਅਤੇ ਪਰਦਮਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 1 ਜੂਨ ,2026 ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ CBSA ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਂਚ ਹਿੰਸਕ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਸੂਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਪਰਦਾਫ਼ਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

STAR AUTOBODY

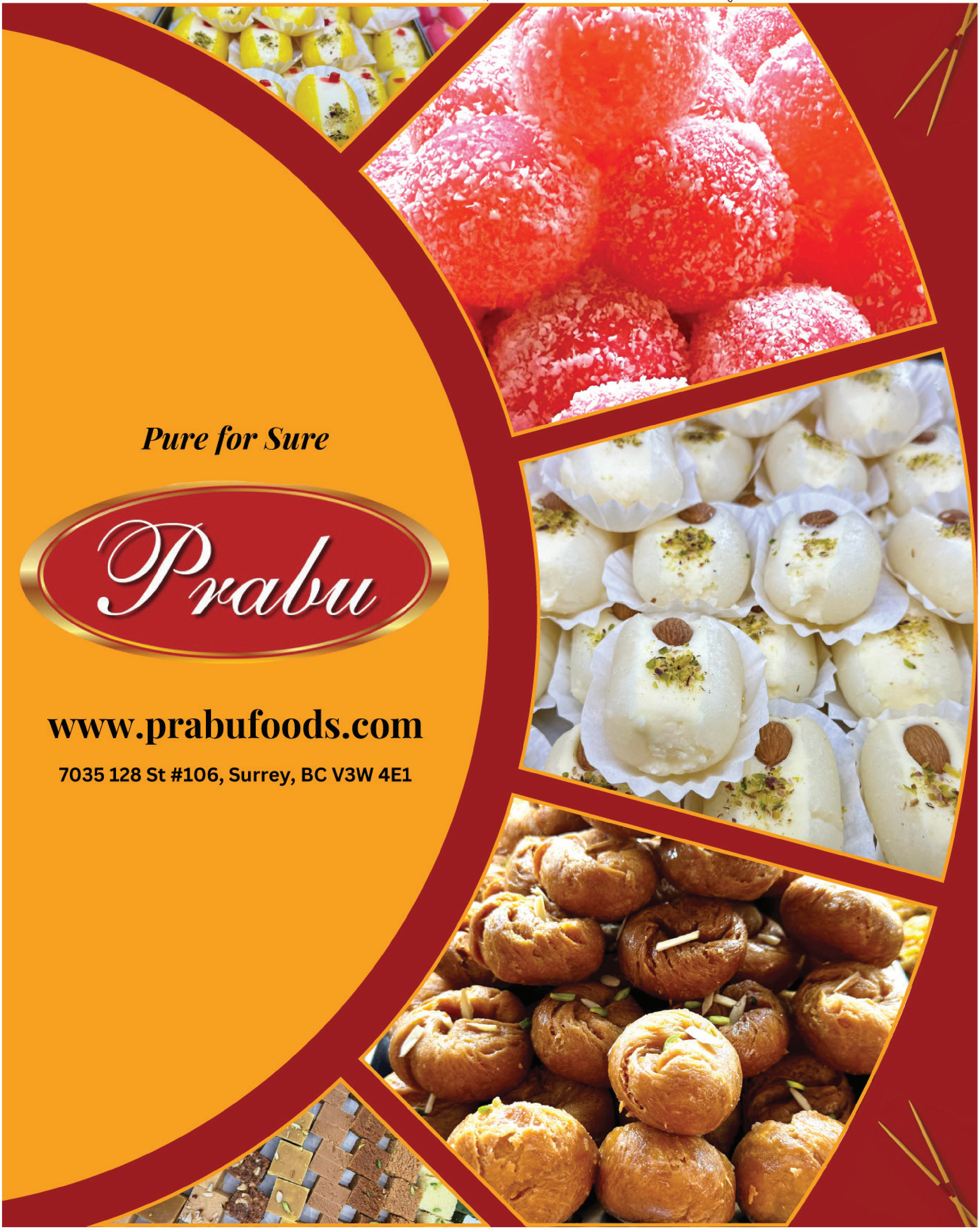
SPECIALIZE
- All vehicles any make or model
- Commercial Trucks, any make or model

CERTIFIED
- ICBC CARSHOP Valet Express Shop with certified technicians and equipment
- ICBC Claims
- Private Insurance Companies

SERVICE
Open Monday-Saturday - 8:30AM - 5 PM
- Courtesy Cars
- Vehicle pick-up and drop-off

We handle private insurance claims:
family INSURANCE
intact INSURANCE
economical INSURANCE

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


Pure for Sure
Prabu
www.prabufoods.com
7035 128 St #106, Surrey, BC V3W 4E1

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.

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਾਨਸ ਦੇ ਰੈੱਡ ਕਾਰਪੇਟ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ ਐਮੀ ਵਿਰਕ !

ਕਾਨਸ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ 2026 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਇਵੈਂਟ 12 ਮਈ ਤੋਂ 23 ਮਈ ਤੱਕ ਫਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੇਤਰੀ ਸਿਨੇਮਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੇ ਦਿੱਗਜ ਅਦਾਕਾਰ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੰਚ ‘ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨਗੇ।

ਅਦਾਕਾਰ-ਗਾਇਕ ਐਮੀ ਵਿਰਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਾਨਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਫਿਲਮ ‘ਚਾਰਦੀਕਲਾ’ ਦੀ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਲਈ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿ-ਕਲਾਕਾਰ ਰੂਪੀ ਗਿੱਲ ਵੀ ਇਸ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰ ਪਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਫਿਲਮ ਨਿਰਮਾਤਾ ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਗੋਵਾਰੀਕਰ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਫ਼ਦ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਇਸ ਫੈਸਟੀਵਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਸਾਲ ਕਾਨਸ ਵਿੱਚ ਮਰਾਠੀ ਸਿਨੇਮਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ। ਦਿੱਗਜ ਅਦਾਕਾਰ ਅਸ਼ੋਕ ਸਰਾਫ, ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਰਾਫ, ਅਦਾਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਜਕਤਾ ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੇਦਾਰ ਜੋਸ਼ੀ ਰਵਾਇਤੀ ਮਰਾਠੀ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਝਲਕ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਉਥੇ ਹੀ ਗੁਜਰਾਤੀ ਸਿਨੇਮਾ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਅਦਾਕਾਰ-ਨਿਰਮਾਤਾ ਮਾਨਸੀ ਪਾਰੇਖ ਅਤੇ ਗਾਇਕ ਪਾਰਥਿਵ ਗੋਹਿਲ ਕਰਨਗੇ।

ਮਲਿਆਲਮ ਫਿਲਮ ਉਦਯੋਗ ਤੋਂ, ਫਿਲਮ ਨਿਰਮਾਤਾ ਚਿਦੰਬਰਮ ਆਪਣੀ ਫਿਲਮ ‘ਬਾਲਨ: ਦਿ ਬੁਆਏ’ ਨੂੰ ਕਾਨਸ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੀ ਵੀ ਇਸ ਫੈਸਟੀਵਲ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਐਸ਼ਵਰਿਆ ਰਾਏ ਬੱਚਨ ਲੋਰੀਅਲ ਲਈ ਗਲੋਬਲ ਅੰਬੈਸਡਰ ਵਜੋਂ ਵਾਪਸੀ ਕਰੇਗੀ। ਅਦਾਕਾਰਾ ਆਲੀਆ ਭੱਟ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਫਿਲਮ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕਰਨ ਜੌਹਰ, ਅਦਾਕਾਰ ਤਾਰਾ ਸੁਤਾਰੀਆ, ਮੌਨੀ ਰਾਏ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਬੱਤਰਾ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ।

ਬਾਲੀਵੁੱਡ

ਅਦਾਕਾਰ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਖਿਲਾਫ ਪਰਚਾ ਦਰਜ

ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੇ ਦਿੱਗਜ ਅਦਾਕਾਰ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ‘ਚ ਘਿਰ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਸ ਕਪਤਾਨ (SSP) ਨੂੰ ਇਕ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵਿਵਾਦਿਤ ਡਾਇਲੌਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਇਕ ਫ਼ਿਲਮ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਕਲਿੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ‘ਚ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਥਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਭੱਦੀ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 36 ਥਾਣੇ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈ ਪੂਰਾ ਵਿਵਾਦ?

ਦਰਅਸਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ‘ਤੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ‘ਚ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਇਕ ਮਹਿਲਾ ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਮਹਿਲਾ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਐਡਵੋਕੇਟ ਉੱਜਵਲ ਭਸੀਨ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ‘ਚ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ‘ਚ ਅਜਿਹੀ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਜ ‘ਚ ਗਲਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ‘ਚ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਅਦਾਕਾਰ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਕੰਟੈਂਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਤੁਰੰਤ FIR ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਕੰਟੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ‘ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਪੂਰੇ ਮਾਮਲੇ ‘ਤੇ ਯੋਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਹੁਣ ਐੱਫ. ਆਈ. ਆਰ. ਦਰਜ ਕਰ ਲਈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

“ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਆਂ ਜੋ ਸਿਆਸਤ ’ਚ ਆਵਾਂ..?”, ਦੋਸਾਂਝਾਵਾਲੇ ਨੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ’ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮੁੜ ਕੀਤੀ ਕੋਰੀ ਨਾਂਹ

ਗਾਇਕ-ਅਦਾਕਾਰ ਦਿਲਜੀਤ ਦੋਸਾਂਝ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਰੀਅਰ ਦੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ, ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਆ ਜਿਹੜਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ‘ਚ ਆਵਾਂਗਾ। ਦਿਲਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ‘ਤੇ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਔਰਾ ਵਰਲਡ ਟੂਰ 2026 ਤਹਿਤ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਕੰਸਰਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵੀਡੀਓ ਵਿਚ ਦਿਲਜੀਤ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਡੀ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਸਿਟੀ ਨੂੰ ਪਾ ਲਓ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ, ਜਿਸ ‘ਤੇ ਗਾਇਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚਿਓ ਵੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਫੈਨਜ਼ ਆਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਹਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ‘ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ। ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਾ ਫੈਲਾਓ। ਦੱਸੋ ਮੈਨੂੰ ਐਨਾ ਪਿਆਰ ਕਿਤੇ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਆ ਜਿਹੜਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ‘ਚ ਆਵਾਂਗਾ। ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ।

ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗਾਇਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇਂ ਵੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਐਂਟਰਟੇਨਮੈਂਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹਾਂ।

Dr. Dhanju

We'll take care of your Teeth

General	Cosmetic	Surgical	High-Tech Exam
Exams/Cleaning	Teeth Whitening	Wisdom Teeth	Dignodent
Dental Sealants	Veneers	Implants	Digital X-Rays
Root Canals	Smile Design		Intra-Oral Camera
Crowns/Caps			
Duentures			
Gum Disease			

SURREY	SURREY	RICHMOND	SURREY
206 - 15230 56 Ave (HWY 10), 604-200-3993	7126 King George Blvd, 604.591.8999	Suite 1946 6060 Minoru Blvd. Inside Richmond Centre (Close to Shoppers Drug Mart) 604.276.2442	Suite 300 15850 24th Ave. 604.536.2700

Vol. 20, Issue: 19

Friday, MAY 15, 2026

REALTY CLASSIFIEDS

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

Report ranks Fredericton as best place to buy real estate in Canada

A recent report has named Fredericton as the best place to buy real estate in Canada.

The report by MoneySense called Where to Buy Real Estate in Canada ranked 44 real estate markets across the country to find which offers the best long-term value for home buyers.

According to the report, Fredericton was placed in the top spot due to the city's affordability as well as the ability for buyers to build equity.

With a benchmark price of $344,467, it's well below the national of $683,567. Since 2023, the benchmark price in the city has been steadily rising and is up 32.7 per cent from January 2023 to December 2025.

The report also points out that Fredericton is still a seller's market. Despite national stabilizations, the city's low inventory and high sales-to-listing ratio continues to favour sellers, which leaves buyers with little room for negotiation.

Despite that, the city is improving supply, which is adding competition to ease some strain on buyers.

Much of the Maritimes held the top of the list, with Fredericton in the top spot with 3.763 out of five stars and St. John's in the second spot with 3.758 stars. Saint John was in the fourth spot with 3.6 stars, while Greater Moncton and Halifax Dartmouth were just outside the top ten, sitting at 11th and 12th with 3.04 stars.

"New Brunswick dominates our Where to Buy Real Estate ranking, with both Fredericton and Saint John falling within the top five. For the second consecutive year, Fredericton is the best place to buy real estate in Canada. Despite impressive growth, homes in this city are priced well below the national average and continue to provide long-term value," said head of MoneySense, Natasha Macmillan, in the report.

Lifestyle REAL ESTATE GROUP

$285,000

#101 - 7120 - 133 St.

1300 sqft unit with 3 bdrms and 2 baths in Suncreek Estates!

$349,500

#61-32959 George Ferguson

Spacious, bright, updated 2 bdrm upper END unit in Oakhurst Park

$849,800

#17 - 19932 - 70 Ave

Spacious corner unit. 3 bdrm, 3.5 bath townhome in sought after complex!

$4,500,000

12010 - 265A Street

1.5 acre ultimate multi generational estate property in Forest Hills!

$339,800

#205 - 7139 - 133A St.

Afforable and beautifully updated 3 bdrm, 2 bath townhome in Suncreek!

$1,458,000

#12-13210 Shoesmith

Custom designed open concept 3200+ sqft executive rancher in Rock Point!

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

Lifestyle REAL ESTATE GROUP

HARMINDER S. PATTAR PREC

COLDWELL BANKER UNIVERSE 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.

PRIME LOCATION Well kept over 3700 sq ft house with 4 bedrooms,2 Bathroom , family Room , kitchen big covered sundeck on side upstairs .. (2+1) bedroom 2 suits & recroom with washroom in basement.. sitting on 7200 sq ft lot .. Near 124 & 82 Ave
For more info pls call

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.

$6,699,000

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

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

$799,999

#45 12036 66 AVE, SURREY $799,000

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.

$799,000

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.

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

ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਮੌਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਾਇਰਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਦੀ ਮਮਤਾ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਸਿਜਦਾ

ਸਿਆਟਲ, (ਹਰਦਮ ਮਾਨ)- ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਬੈਲਿੰਗਹੈਮ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਉਪਰਾਲੇ ਸਦਕਾ 'ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ' ਦੇ ਪਾਵਨ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਬੀਤੇ ਐਤਵਾਰ 'ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ' ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਆਨਲਾਈਨ (ਜ਼ੂਮ)

ਸਮਾਗਮ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਭਾਰਤ, ਇਟਲੀ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਮਵਰ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੰਚ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਬਾਰੇ ਸੁੰਦਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ।

ਲਗਭਗ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਚੱਲੇ ਇਸ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਸ਼ਾਇਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਪੂਰਤ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਵੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਆਦਮਪੁਰੀ, ਡਾ. ਸੁਖਵੀਰ ਬੀਹਲਾ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਕਰਮਜੀਤ ਕੌਰ (ਇਟਲੀ), ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗੰਢਵਾਂ, ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਹਾਜੀਪੁਰ, ਰੂਪੀ ਹੁੰਦਲ, ਪ੍ਰੋ. ਜਗੀਰ ਸਿੰਘ, ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਗੁਰਾਇਆ, ਬਿੰਦੂ ਮਠਾਰੂ, ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੌਰ ਬਟਾਲਾ, ਸੁੱਖ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਸੰਧੂ (ਮੁੰਬਈ), ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਟਰਾਂਟੋ ਅਤੇ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚਾਤ੍ਰਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਗਾਥਾ ਸੁਣਾਈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਰਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੀ ਤੜਫ ਨੂੰ ਵੀ ਬੜੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਗੁਲਦਸਤੇ ਵਾਂਗ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਵੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਸੀ। ਜ਼ੂਮ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੇ ਕਵੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਾਦ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਇਸ ਸਾਹਿਤਕ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਰਹੇ।

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਸਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਇਰਾਂ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਾਹਿਤਕ ਸਮਾਗਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲਮੀਂ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤਕ ਮਿਲਾਪ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ 'ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ' ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਵਾਲੀ ਯਾਦ ਹੋ ਨਿੱਬੜਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ।

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

ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਬਣੇ ਠੋਸ ਰਣਨੀਤੀ

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹਰ ਸਾਲ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਮਤੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵੀ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹਕੀਕਤ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਾਲਾਤ ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹੀ ਕਈ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਾਸ਼ੀਏ ’ਤੇ ਧੱਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਰਮੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ 2022-23 ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਸੀ ਪਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਹੰਭਲਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਵਰਗ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ’ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ‘ਦੇਰ ਆਇਦ-ਦਰੁਸਤ ਆਇਦ’ ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਬੇਰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਖਿੱਲਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਸਮਝੀਏ। ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ‘ਲਲਕਾਰ’ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਟੀਚਰਜ਼ ਹੋਮ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਸਾਲੇ ਵਿਚ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੇਖ ਛਾਪੇ ਸਨ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ 2020 ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੀਤੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਭਾਸ਼ਾ ਐਕਟ 2009 ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਨਾਂ ’ਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ ਜੇ ਉੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੀ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਮੈਂ ਮਈ 2023 ਵਿਚ ਵੀ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਉਹ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਰਮੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨੌਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਛੋਟ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਕਿੱਲ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਸਕਿੱਲ ਕੋਰਸ ਚੁਣੇ।

ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ’ਤੇ ਪੈਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਤਾਮਿਲ ਵਰਗੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਇਹ ਸੋਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਉੱਥੇ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

A1 PROMOTIONS EST. 2004

A1PROMOTIONS.CA

Custom T Shirts, Hoodies, School Uniforms

Event & Tournament Packages, Trophy Awards

Large Variety Of Promotional Products

A1 PROMOTIONS NEWTON
13375-72 AVE SURREY
604-763-1500
sales@a1promotions.ca

A1 PROMOTIONS HYLAND
6638-152A Street Surrey
604-597-8356
sales152@a1promotions.ca

ਰੱਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਮਾਂ

ਮਾਂ ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਦਰਦ ਐਕਸਰੇ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਔਰਤ ਮਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਤਰ ਜਿਊਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ ਸਦਕਾ ਬੱਚੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੁਆਵਾਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਆਰ, ਮਿਠਾਸ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪੋਟਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਾਗਰ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ;

ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਘਣਛਾਵਾਂ ਬੂਟਾ
ਮੈਨੂੰ ਕਿਧਰੇ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ
ਲੈ ਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਛਾਂ ਉਧਾਰੀ
ਰੱਬ ਨੇ ਸਵਰਗ ਬਣਾਏ
ਬਾਕੀ ਕੁੱਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬੂਟੇ
ਜੜ ਸੁੱਕਿਆਂ ਮੁਰਝਾਂਦੇ
ਐਪਰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਮੁਰਝਾਇਆਂ

ਇਹ ਬੂਟਾ ਸੁੱਕ ਜਾਏ

ਮਾਂ ਦਿਵਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪਿਛੋਕੜ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ 10 ਮਈ 1908 ਨੂੰ ਗਰਾਟਨ ’ਚ ‘ਐਂਡ੍ਰਿਊਸ ਮੈਥੋਡਿਸਟ’ ਨਾਮੀ ਚਰਚ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਮਨਾਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਐਨ ਮੈਰੀ ਰੀਵਜ਼ ਜਾਰਵਿਸ 20 ਸਾਲ ਤੱਕ ਐਤਵਾਰ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਇਸੇ ਦਿਨ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ’ਚ ਜਿੱਥੇ ਜਾਰਵਿਸ ਦਾ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਹ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲੀ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ 1912 ’ਚ ‘ਦਿ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ’ ਬਣਾਈ ਗਈ। 9 ਮਈ 1914 ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੁਡਰੋ ਵਿਲਸਨ ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਮਦਰਜ਼ ਡੇਅ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਨ ਐਲਾਨਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਦਿਨ ਯੁੱਧ ’ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ, ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਭ ਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

1911 ਤੱਕ ਇਹ ਦਿਨ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਕੈਨੇਡਾ, ਚੀਨ, ਜਪਾਨ ਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। 1934 ’ਚ ਪੋਸਟ ਮਾਸਟਰ ਜਨਰਲ ਜੇਮਸ ਏ. ਫਾਰਲੇ ਨੇ ਇਸ ਦਿਨ ’ਤੇ ਇੱਕ ਸਟੈਂਪ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਫੜਨ ਲੱਗੀ। ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਕਾਰਨ ਲਗਭਗ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਡੇਢ ਕੁ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਅਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਐਨਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ 1907 ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਦਿਨ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਾਫ਼ੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਸ਼ਬਦ ਜਿੰਨਾ ਬੋਲਣ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਮਹਾਨ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ’ਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਮਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਕਦਮ ਕਦਮ ’ਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਹੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਲਈ ਸਹੀ ਰਾਹ ’ਤੇ ਤੋਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਬੈਠੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਦੁਆਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਪਰਦੇਸੀਂ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਲਾਦ ਜਿੰਨਾ ਹਲਕਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹੀ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਚਾਹੇ ਰੈਣ ਬਸੇਰਾ ਦਰੱਖਤਾਂ ’ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮਾਦਾ ਪੰਛੀ ਤੀਲ੍ਹਾ ਤੀਲ੍ਹਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਆਲ੍ਹਣੇ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਬਿੱਲੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਸੱਤ ਕੋਠੇ ਟਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਮਾਦਾ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਦਿਸਣਗੇ। ਇਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਐਵੇਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਰੂਪ
ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਸੀ ਭਿਜਵਾਇਆ!
ਆਪਣੇ ਹੀ ਉਸ ਰੂਪ ਦਾ ਸੀ
ਸੋਹਣਾ ਨਾਂ ‘ਮਾਂ’ ਰਖਵਾਇਆ
ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ
ਰੱਬ ਦੀ ਪੂਜਾ ਤਦੇ ਕਹਾਇਆ!

ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦੀ ਦਾ ਨਿੱਘ, ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ, ਮਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਜੰਨਤ ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਦਿਸਣਗੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਕੇ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ’ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਰਿਓ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਭਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਵੰਡਣ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੱਧਾ ਦਿਨ ਮਤਲਬ ਵੇਲੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਵਾਲੇ ਭਗਤ ਹੋ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਸਵਾਰਥ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਮਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਜਾਰੀ ਹੋ। ਮਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜੰਨਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਲਿਆ ਤੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਕੀਮਤੀ ਅਸੀਸਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਭਰ ਲਿਆ, ਉਸ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ’ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣਨਾ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

REAL PLUMBING

EMERGENCY SERVICE
7 DAYS A WEEK

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

WCC WESTERN COMMUNITY COLLEGE

HEALTH CARE ASSISTANT

PROGRAM

START YOUR **HCA JOURNEY**

The Health Care Assistant Program is designed to provide students with opportunities to develop the knowledge, skills, and attitudes necessary to function effectively as front-line caregivers and members of the healthcare team.

MORNING | EVENING
SCHEDULES

FINANCIAL AID
AVAILABLE

97%
GRADUATE
EMPLOYMENT RATE

$27*
HOURLY WAGE
AVERAGE

SURREY | ABBOTSFORD 604.594.3500 WCC.CA/HCA

ਬੇਗਾਨੀ ਧਰਤੀ, ਬੇਗਾਨੇ ਲੋਕ

ਮੈਂ ਮੁੱਦਤ ਤੋਂ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਚਿਰਾਂ ਦੀ ਰੀਝ ਪੂਰੀ ਕਰ ਹੀ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਟਿਕਟ ਕਟਾ ਕੇ ਤੇ ਉੱਥੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਕੇ ਜਹਾਜ਼ ਚੜ੍ਹ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਹਣਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤੇਗਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਸ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ 'ਚ ਰਚ-ਮਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸਿਰਜਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜੇਗੀ।

ਮੈਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਤਹੱਈਆ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਮੰਨਣਾ, ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਰ-ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੈਰ ਧਰਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਉਦਾਸੀ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੈਂ ਚਾਈਂ-ਚਾਈਂ ਆਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਹਿਕਦੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੱਕ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਪਰਾਈ ਜੂਹ 'ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿੰਗਾ ਮੁੱਲ ਤਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਇੰਨੀ ਉਪਰਾਮਤਾ ਕਿਉਂ?

ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰਾ ਜੀਅ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਆਪਣਾ ਅੱਡ ਕਮਰਾ, ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁਲੰਦਾ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਸੜਕਾਂ, ਦਿਲਕਸ਼ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਦਿਲ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਵੀ ਕੀ ਹੈ? ਪਰ ਲੱਖ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮਨ ਲੱਗਣ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੈ ਰਿਹਾ। ਵਤਨ ਦੀ ਯਾਦ ਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦਾ ਸਨੇਹ ਲੱਖ ਚਾਹੁਣ 'ਤੇ ਵੀ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਸਨ ਛੱਡ ਰਹੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬੈਂਫ ਤੇ ਜੈਸਫਰ ਵਰਗੇ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਸਦੇ ਸਵਰਗ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਗੇੜੀ ਵੀ ਲੁਆ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਰੂਹ ਕਹੇ ਕਿ ਉੱਡ ਕੇ ਛੱਜੂ ਦੇ ਚੁਬਾਰੇ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਜਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੰਨ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤੱਸਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਯਾਫ਼ਤਾ ਬੱਚੇ ਸੋਹਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਹਿਕਦੇ ਮਾਪੇ ਤੇ ਘਰ-ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਦਰ-ਬ-ਦਰ ਭਟਕਦੇ ਪਰਾਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਤਾਂ ਮਨ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਕਾਸ਼! ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਜੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲੇ, ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਜੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਮਿਲੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਜਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਬੇਵਤਨੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਕਿਉਂ ਹੰਢਾਉਣ? ਮਾਯੂਸ ਜਿਹੇ ਚਿਹਰੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਦਵੰਦ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੇ ਤੜਫਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪੀੜ, ਉਦਾਸ ਪਲਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਸਨ। ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਘੁੱਗ ਵਸਦਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਸਮ ਭਾਵੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਰੂਹ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਹੀ ਭਟਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਰ ਸੀ ਕਿ ਪਰਵਾਸ ਹੰਢਾਉਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਤਲਖ਼ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨਾਲ ਦੋ-ਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੇਸ਼ੱਕ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖੀ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਦਰਿਆ ਤੋਂ ਤ੍ਰਹਿੰਦੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰਾਈ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤੋਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿੰਗਾਈ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਉੱਥੇ ਵੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ। ਆਪਣਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣਿਆਂ ਹੱਥੋਂ ਹੁੰਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਵੀ ਮੈਂ ਅੱਖੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਹਾਂ, ਇਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਲੱਗੀ ਕਿ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਇਕ ਦੌਰ ਵਿਚ ਵੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸੰਕਟ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਕੁਝ ਰੱਜੇ-ਪੁੱਜੇ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪੰਨ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੇ ਆਹਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ 'ਚ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ, ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਫੈਲਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਉਸ ਬੇਗਾਨੀ ਧਰਤ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੰਜ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਲਈ ਵੱਧ ਸਹਿਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ, ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲ ਸਹਿਯੋਗ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਇਨਸਾਨੀ ਤੇ ਇਖ਼ਲਾਕੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋੜਵੰਦ ਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪਰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਕਲਮ ਫੜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਖੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਕਦੀਰ ਆਪ ਲਿਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਲੋੜਵੰਦ ਧੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਕਾਰਜ ਰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾ ਕੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਣਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਖ਼ਿਆਲ ਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਾਬਿਲੇਤਾਰੀਫ਼ ਹਨ।

ਉਫ! ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਉਲਝ ਗਈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋਗੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੀ ਬਣਿਆ? ਯਕੀਨ ਮੰਨਿਓ ਕਿ ਉਸ ਓਪਰੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੈਥੋਂ ਇਕ ਅੱਖਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝਰੀਟਿਆ ਗਿਆ। ਰਹਿ-ਰਹਿ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ 'ਓਪਰੀ ਧਰਤੀ' ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਵੰਡ ਦਾ ਕਲਹਿਣਾ ਦੌਰ ਆਇਆ ਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਨਾਂ ਦਾ ਡੰਗਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕਸਬੀ ਚੋਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੇਘਰੇ, ਬੇਦਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ 'ਤੇ ਮਾਣ ਸੀ। ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਸੀ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਸੰਨ੍ਹ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਮਾਹਿਰ ਸੀ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅੜਿੱਕੇ ਤਾਂ ਕੀ ਆਉਣਾ, ਮਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਹੱਥ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੇਖ ਕੇ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਹੈਰਾਨ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਓਪਰੇ ਰੁੱਖ, ਓਪਰੀ ਧਰਤੀ, ਓਪਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਉਹ ਵੇਲਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਲਈ ਰੋਟੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸਨ, ਸਿਰ ਢਕਣ ਲਈ ਛੱਤ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸਨ, ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਆਚੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸਨ, ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸਨ, ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਚੋਰ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਧੰਦੇ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਣ ਸੀ।

ਉਸ ਦਾ ਹੁਨਰ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਓਪਰੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਹੀ ਸਾਹ-ਸੱਤ ਹੀਣ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਦੇ ਤਾਂ ਪੈਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਉੱਠਦੇ, ਚੋਰੀ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨੀ ਸੀ। ਹਾਂ ਦੋਸਤੋ! ਉਸ ਓਪਰੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਕਲਮ ਵੀ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਾਹ-ਸੱਤ ਹੀਣ ਹੋਈ ਰਹੀ।

ਡਾ. ਨਵਜੋਤ

ਕੱਚਾ ਸਲਾਦ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਇਹ ਗਲਤੀ?

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਗਾਜਰ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਸਲਾਦ ਹੁਣ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਿੱਧੇ ਖੇਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਲੋਕ ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਲਈ, ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੇਟ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੰਦਾ ਸਲਾਦ: ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਫੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਕਾਰਾ ਸਬਾ ਆਜ਼ਾਦ ਨੇ ਵੀ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਕਟੋਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾਓ। ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਦਗੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਪਾਲਕ ਵਰਗੇ ਪੱਤੇ ਗੁੱਛਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਲਾਦ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਕਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

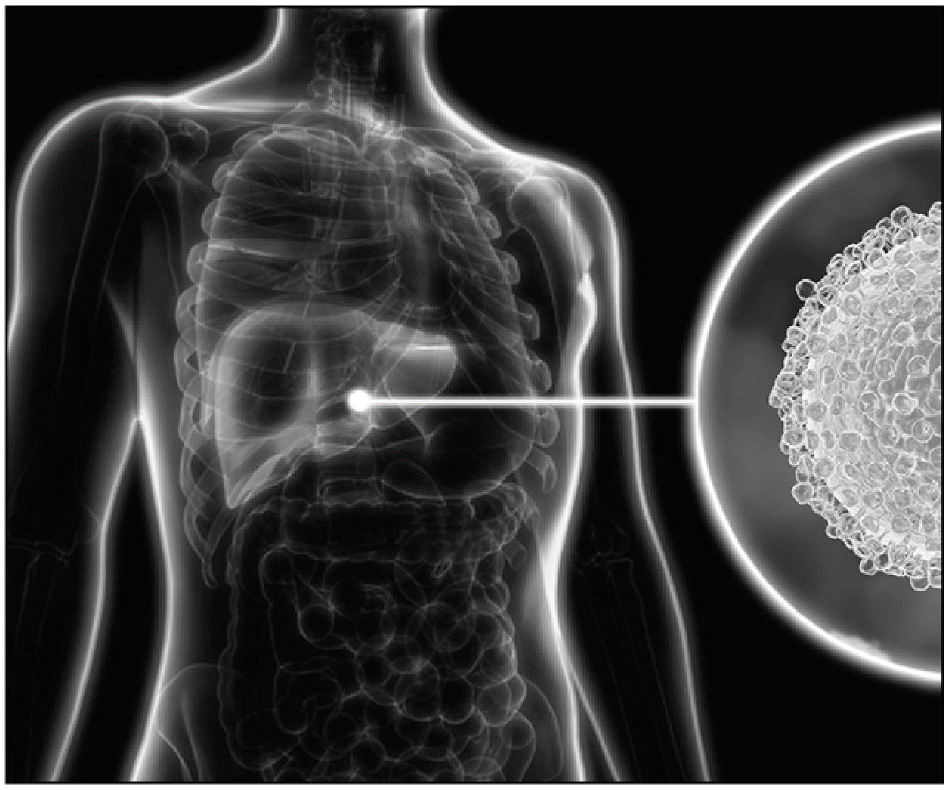
ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ: ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਟੋਰੇਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਏਅਰਟਾਈਟ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਸੋਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਸਲਾਦ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸਲਾਦ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਸਲਾਦ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਸਲਾਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਲਾਦ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ: ਸਲਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਸ਼ਕਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸਦੇ ਸੁਆਦ ਵੱਲ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੀ ਸਫਾਈ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਲਾਨਾ 13 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਮੌਤ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵਲੋਂ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2026 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਲੋਬਲ ਰਿਪੋਰਟ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਲਾਨਾ 13 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸੇ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ 18 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।



ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਵਲੋਂ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਸ਼ਵ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, 2024 ਵਿਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1.34 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਲਗਭਗ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 4,900 ਨਵੇਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਮਾਮਲੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਲਗਭਗ 1.8 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਸਾਲਾਨਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਬਲਿਊਐਚਓ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2015 ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ 32 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਵੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ 12 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 0.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤਕ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਤੀ 2016 ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀ 2030 ਤਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਡਬਲਿਊਐਚਓ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ-ਜਨਰਲ ਟੇਡਰੋਸ ਅਡਾਨੋਮ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮਾੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤਕ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਢੁਕਵੀਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾ ਰਹੀ।

ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ 240 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। 2015 ਤੋਂ, ਸਿਰਫ਼ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅੱਠ ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 39 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੇਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਦੇ 44 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਵੇਂ ਕੇਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ ਜੋ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਡਬਲਿਊਐਚਓ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਉਪਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਟੀਕਾ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ 19 ਫ਼ੀਸਦੀ ਵਧਾਇਆ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਇਕ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਪੋਰਟ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਘਰੇਲੂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ, ਨਕਲੀ ਸੁਆਦ, ਰੰਗ, ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਡਿਟਿਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਨੂਡਲਜ਼, ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਸਨੈਕਸ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਆਦਿ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 19 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੌਤ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਾਰਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਸਗੋਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਾਲਕ-ਚਨਾ ਦਾਲ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਲੰਚ ਜਾਂ ਡਿਨਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਨੂੰ ਟਰਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾਲ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਡਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਚ ਜਾਂ ਡਿਨਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮਾ-ਗਰਮ ਰੋਟੀ, ਪਰਾਂਠੇ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾਲ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲਾਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਆਵੇਗੀ। ਆਓ ਇਸ ਆਰਟੀਕਲ ਤੋਂ ਜਾਣੀਏ ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ।

ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ?

ਚਨਾ ਦਾਲ : 1 ਕੱਪ
ਪਾਲਕ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ
ਪਿਆਜ਼ : 1 (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
ਟਮਾਟਰ : 1 (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
ਅਦਰਕ : 1 ਚਮਚ (ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ)
ਲਹਸਣ : 1 ਚਮਚ (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ)
ਹਰੀ ਮਿਰਚ : 1 (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ)
ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ : ਅੱਧਾ ਚਮਚ
ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ : ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ : 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਜੀਰਾ : ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਘਿਓ : 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ
ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ : ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ
ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ : ਅੱਧਾ ਚਮਚ
ਨਮਕ : ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ
ਧਨੀਆ ਪੱਤੀ : 2 ਚਮਚ (ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ)

ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ :

ਪਾਲਕ ਚਨਾ ਦਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਨਾ ਦਾਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਕਰ ਵਿੱਚ ਦਾਲ, ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪਾਓ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ 5-6 ਸੀਟੀਆਂ ਆਉਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

ਹੁਣ ਇੱਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚਟਕਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਹਿੰਗ ਪਾਓ। ਹੁਣ ਲਸਣ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਮਾਟਰ ਪਾਓ। ਟਮਾਟਰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਓ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਚਨਾ ਦਾਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਘੱਟ ਸੇਕ 'ਤੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾਓ। ਉੱਤੇ ਤੋਂ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਧਨੀਆ ਪੱਤੀ ਪਾਓ। ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉੱਤੇ ਤੋਂ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰੋ।

Big Announcement coming in 2 Weeks!
SABZI MANDI SUPERMARKET
Serving our Community since 2003
Victoria Store NOW OPEN!!!
306 Burnside Road
HOT PRICE
FRESH CILANTRO
ਧਨੀਆਂ
Bunch
2 for 1.29
HOT PRICE
FRESH GINGER
ਅੱਦਰਕ
99¢ /lb
HOT PRICE
JUMBO CARROTS
ਵੱਡੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ
49¢ /lb
HOT PRICE
PEELED GARLIC
ਲਸਣ
5lb Jar
7.99 ea
PUNJABI BY NATURE SUJI RUSK
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਸੂਜੀ ਰੱਸਕ
600g
3.99 ea
UNBEATABLE DEAL
MANGO DRINK FROOTI
ਫਰੂਟੀ
6-pack Juice Boxes
3.49 ea
INDIAN KARELA
ਦੇਸੀ ਕਰੇਲੇ
1.89 /lb
TILDA BASMATI RICE
ਟਿਲਡਾ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ
4kg
14.99 ea
INDIAN EGGPLANT
ਦੇਸੀ ਵਤਾਊਂ
1.29 /lb
TATA TEA
ਟਾਟਾ ਚਾਹ
220's
7.99 ea
PAKISTANI ROOHAFZA
ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਰੂਹਅਫਜ਼ਾ
750ml
4.49 ea
HANS GUR ATTA BISCUITS PIPA
ਹਾਨਸ ਗੁਰ ਆਟਾ ਬਿਸਕੁਟ ਪੀਪਾ
1.8kg
13.99 ea
GREEN CABBAGE
ਤੇਰੀ
79¢ /lb
PUNJABI BY NATURE COOKIES
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਕੁਕੀਆਂ
Asst., 300g
3.99 ea
NPS #1 ALMONDS
ਬਦਾਮ
5.99 /lb
VIDHYA PUNJABI COOKIES
ਵਿਦਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਕੁਕੀਆਂ
2.2lb
5.99 ea
PUNJABI BY NATURE SESAME OIL
ਪੰਜਾਬੀ ਬਾਈ ਨੇਚਰ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ
1L
9.99 ea
LARGE ORANGES
ਵੱਡੇ ਸੰਗਤਰੇ
99¢ /lb
VIDHYA PANI PURI TRAY
ਵਿਦਿਆ ਪਾਨੀ ਪੂਰੀ ਟਰੇ
260g
5.99 ea
RED / BROWN MASOOR DAAL
ਲਾਲ / ਬਰਾਊਂ ਮਸੂਰ ਦਾਲ
88¢ /lb
RUSSET POTATOES
ਆਲੂ
10lb
3.99 ea
JUMBO EGGPLANT
ਵੱਡੇ ਵਤਾਊਂ
1.69 ea
MANGO DRINK FROOTI
ਫਰੂਟੀ
1L
1.49 ea
ROMA TOMATOES
ਰੋਮਾ ਟਮਾਟਰ
2.49 /lb
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. May 15, 2026 - Wed. May 20, 2026
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.
SABZI MANDI SUPERMARKET
STORES OPEN 7 DAYS A WEEK
Visit one of our great locations so we can serve you today!
You can also visit us online at www.sabzimandicanada.com
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.