

SWITCH
INSURANCE

AUTO, HOME & COMMERCIAL

- Commercial Vehicle Insurance
- Commercial Property Insurance
- Commercial General Liability (CGL)
- Rental Property

905-965-7474
www.SwitchInsurance.ca

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6



ਪੰਜਾਬੀ ਪੇਸਟ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ

Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

JOSHI LAW OFFICE
Barrister, Solicitor & Notary Public

- Immigration
- Real Estate
- Commercial Law
- Affidavit
- Power of Attorney

Rakesh M. Joshi
B.A., LL.B.

info@joshilawoffice.com | joshilawoffice.com
416-213-8600
6921 Steels Ave. W. Unit 11, Etobicoke, ON

To view our online newspaper visit punjabipost.ca/epaper | Vol 23* Issue 01

Tuesday, January 02, 2024

Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca

ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੇਸਟ' Online ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

3 ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਾਰਜ

ਇਨਟਰਿਵਿ, 1 ਜਨਵਰੀ (ਪੇਸਟ ਬਿਉਰੋ): ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੋਮਟਿੱਲ, ਇਨਟਰਿਵਿ ਦੇ ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਏ ਤਾਂਗੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਜਦੋਂ ਇੱਕ 42 ਸਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ।



ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤੇ ਟੱਟ ਪਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁੜ੍ਹ ਉਤੇ ਕਈ ਘੁਸੇਂ ਜ਼ਤ ਦਿੱਤੇ।

ਸੌਮਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਿਊਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਿ ਬਚੀ ਮਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ। ਗ੍ਰਿਡਾਰੀ ਦੋਰਨ ਤਿੰਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਸ਼ਕਲ ਨੂੰ ਗਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜ ਗਏ। ਜਾਂਚਕਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ

ਇਹ ਘਟਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀ ਸਦੋਂ ਹੋਏ ਹੈ ਅਥਵਾ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਜਾਂਚਕਾਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ

ਛੁਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ, ਮਸ਼ਕੂਕ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚਾਰਜ

ਟੋਰਨਟੋ, 1 ਜਨਵਰੀ (ਪੇਸਟ ਬਿਉਰੋ): ਫੋਰ ਪੋਰਟ ਨੇਂ ਸੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਾਲੇ ਦਿੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਚੜ੍ਹ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ 25 ਸਾਲਾ ਮਸ਼ਕੂਕ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਗ੍ਰਿਡਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਸਠਿਕਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ।



ਜ਼ਖਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਤੀ ਮੌਤ ਦੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਠਿਕਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਰਿਆ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਉਸ ਦੀ ਪਾਲ ਮਿਤੀ ਮੌਤ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਨਾਈਟਕਲਬ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚੱਲੀ ਗੋਲੀ ਕਾਰਜ 19 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ

ਮਿਸਿਸਿਗਾ, 1 ਜਨਵਰੀ (ਪੇਸਟ ਬਿਉਰੋ): ਮਿਸਿਸਿਗਾ ਦੇ ਨਾਈਟਕਲਬ ਵਿੱਚ ਚੱਲੀ ਗੋਲੀ ਕਾਰਜ ਦਿੱਕ 19 ਸਾਲ ਲੜਕੀ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।



ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਐਕਾਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

100% Customer Satisfaction

NOW HIRING !!!

ALLKIND INSURANCE

- Life Insurance
- Critical Illness Ins
- Travel & Visitor Ins
- RESP & TFSA & RRSP
- Super Visa Insurance
- Mortgage Insurance
- Disability Insurance
- Funeral Insurance

SIMRAN SAINI
416.994.7272
www.allkindinsurance.com

PEST PROBLEM ? Residential & Commercial

All Pest Control

MICE, COCKROACH, BEDBUG & ALL COMMON BUGS

AFFORDABLE & RELIABLE

647.990.3205

Residential, Commercial
www.ksgpestcontrol.ca
ksgpestcontrol@gmail.com

Amarjeet Singh Gill

KELLEY LAW OFFICE

Immigration Family Law Corporate Power of Attorney/Affidavit / Attestations

www.kellylawoffice.ca info@kellylawoffice.ca

ਇਹੋ ਹੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਿੰਗੀਰੇ, ਮੈਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੋ, ਸਿੰਗਾਨਾਲਾ, ਕੰਪਨੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਲਾ, ਇੰਡੀਅਨਾਮ, ਪਾਰਦ ਆਲ ਅਟੋਰੀ, ਰਾਹੀਂ ਕਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰ ਸੱਭਾ ਹੋਣ ਲਈ ਢੋਂਕ ਕਰੋ!

1200 Derry Road E, #15, Mississauga, Shinder Kelley Barrister, Solicitor & Notary Public 905-362-0755

PROTECT YOUR HOME FROM PESTS

Pest Control

100% Success rate for bed bug Treatment

Low Rates/Excellent Pest Control Services

Free Home Inspection Call Today

Ranjit Sidhu Certified & Licensed Exterminator

BED BUG MATTRESS COVER ALSO AVAILABLE

Cell: 647.668.3944 | Office: 905.455.0648

www.atzpestcontrolltoronto.com

info@atzpestcontrolltoronto.com

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6</p

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਪੱਖ ਹੋਰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਿਐ

ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਰੇ ਪੱਖੋਂ ਖਡੋਤ ਕਦੇ
ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਨਿੱਤ ਨਵੀਂਆਂ
ਨਹੀਂ, ਸਮੇਂ ਹਰ ਪਲ ਨਵੀਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂ
ਖਬਰ ਮਿਲਣ ਤੇ ਉਸ ਖਬਰ ਦੇ
ਵੇਰਵੇ ਫੌਲਣਤੱਕ ਨਵੀਂ ਖਬਰ
ਮਿਲਣ ਦੇ ਅਸੀਂ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ
ਦੇ ਲੋਕ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ
ਸਾਲ ਵਾਂਗ ਵੀਰ ਸੌਂ ਤੇਈ ਦਾ ਸਾਲ
ਵੀ ਚੰਗੇ-ਮਾਤ੍ਰੇਂ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਭਰਮਾਰ
ਦਾ ਸਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਂਦਾ-
ਜਾਂਦਾ ਇਹ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ
ਉਹ ਵੱਡੀ ਖਬਰ ਦੇ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ
ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ
ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ
ਜੁੜਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਦਾ
ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ
ਉਪਜਾਊ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ
ਰਹੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ
ਵੱਸਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਹਾਲੇ ਜਿੰਦਗੀ
ਸਿਰਫ ਖੇਤੀ ਆਸਰੇ
ਚੱਲਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਸ
ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਲੋੜ ਸੀ,
ਜਿਸਨਾਲ ਫਸਲਾਂ

ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ, ਓਦੋਂ
ਮਨੁੱਖੀ ਬਸਤੀਆਂ ਓਥੇ ਵਸਾਈਆਂ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ
ਮੌਜੂਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ।
ਪੰਜਾਬ ‘ਸਪਤ ਸਿੰਘੂ’ ਦੀ ਧਰਤੀ
ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਏਥੇ ਪਾਣੀ ਹਰ ਵੇਲੇ
ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਤੇ ਏਸੇ ਕਾਰਨ ਏਥੇ
ਖੇਤੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅੱਗੋਂ ਖੇਤੀ
ਕਾਰਨਏਥੇ ਦੀ ਬਾਕੀ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਹਰ ਧਾਰਵੀ ਨੂੰ ਏਧਰ
ਆਉਣ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਕੋਈ
ਵੀ ਹਮਲਾਵਰ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂਪਹਿਲਾ
ਧਾਰਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ
ਉੱਤੇ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ
ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ
ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਹੋਵੇ,
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ
ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ
ਏਥੇ ਪਾਣੀ ਤੇ
ਖੇਤੀ ਹੋਣ
ਕਾਰਨ



MEDICAL SERVICES

INSURANCE **VEHICLE REG.** **IMMIGRATION** **NOTARY PUBLIC** **LIVE SCAN**

ਸੈਕਰਮੈਂਟ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO • HOME • TRUST

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ

- * ਉਸੀ ਆਈ
- * ਸਰੈਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ
- * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ
- * ਸਿਟੀਜ਼ਨ * ਵਸੀਅਤ *Living Trust
- * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ *Legal Documents

Vehicle Registration (Approved by CA DMV)

- * कार स्टिकर मलाना
- * कार टरंसफर
- * प्लेट्स ते स्टिकर
- * कमरसीअल वहीकल

Other Services

- * Live Scan / Fingerprints
- * Covered California.
- * Drug Testing * Alcohol Test
- * Notary Services
- * International Driver Lic

Office Ph (916) 427-4321

6624 FLORIN ROAD, SACRAMENTO CA, 95828

A California electronic vehicle registration sticker, which is a rectangular label with a green border. The word "CALIFORNIA" is printed in large, bold, white letters across the center. Below it, the words "ELECTRONIC VEHICLE REGISTRATION" are printed in a smaller, white, sans-serif font.

CAPITAL DRUG TESTING

Drug and Alcohol Test

DOT / NON DOT

DRUG TESTING **DOT / NON DOT**
PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION
Services: DOT Random Prog., FMCSA Clearinghouse,
DOT Clearance, Training, QAP, QI, ETC.

Lab. Ph:(916) 680-9293

**6624 Florin Road
Sacramento CA, 95828**
Email: capitaldrugtest@gmail.com
Website: www.capitaldrugtest.com

A side-profile photograph of a modern red Freightliner semi-truck. The truck features a large, aerodynamic cab with a prominent grille and headlights. A white dry-van trailer is attached to the rear. The background is a solid orange color.

ਪਸੇ ਦੇ ਸਤਲੁਜ, ਬਿਆਸ ਤੇ ਰਾਵੀ ਭਾਰਤ ਕੋਲ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਵੰਡਵੇਲੇ ਸੂਰੂ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਮਾਰੂਬਲ ਨੂੰ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਚੌਲੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਰੋਤ ਵਰਤਣ ਦਾ ਰਾਹ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਗਲੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਕਿ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕੈਰੈਂਡੇ ਰਾਜਵੇਲੋਅ-ਜੋਕਾ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੇ ਓਦੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਿੰਜਾਈ ਦਾ ਮੰਤਰੀ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਆਗੂ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹਰਿਆਣਾ ਬਣ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਬਾ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਪਏ ਸਨ। ਨਹਿੰਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਓਦੋਂ ਵਿੱਸਰ-ਭੋਲੇ ਸਨ, ਹਰਿਆਣੇ ਵਾਲੇ ਲੀਡਰ ਚੌਕੰਨੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਿੰਜਾਈ ਤੰਦਰੀ ਦੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਨਹਿਰਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਏਹੋ ਜਿਹੀ ਚੁਸਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਏਧਰ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਉਧਰ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਉਸ ਪਾਸਿਉਂ ਏਧਰ ਪਾਣੀ ਲਿਆ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੀ ਨਕਸ਼ਿਆਂਵਿੱਚਕੋਈ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਵੰਡ ਮਹਾਰੋਂ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਣਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਲੋੜਪੂਰਤੀ ਲਈ ਚਿਨਾਬ ਤੇ ਰਾਵੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਕੀਮ ਦੱਸੀ ਗਈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਪਛੜਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਾਧੋਪੁਰ ਤੇ ਹਰੀਕੇ ਪੱਤਣ ਦੇ ਹੈਡ ਵਰਕਸ ਟੱਪਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਗਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਨੂੰ ਵੀਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵਗੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹਰਿਆਣੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਭਾਖੜਾ ਮੇਨ ਲਾਈਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਰਾਜਪੁਰੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਸੇ ਤੋਂ ਉਧਰ ਜਾਂਦੀ ਨਹਿਰ ਤੇ ਖਨੌਰੀ

ਪੇਰੇਤ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਲਗਾਉਣ ਵਗੀ
ਗਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਗੂ ਐਵੇਂ
ਕੀਆਂ ਫੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ
ਗਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ
ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ।

ਫੌਦਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਧੱਕਾ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ
ਹੀ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਹਰਿਆਣਾ
ਅੱਖ ਹੋਣਾ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਭ
ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵੰਡ ਵੇਲੇ
ਪਠਾਂ-ਚਾਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
ਗੁਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ
ਵੰਡ ਵਿੱਚੇਥੇ ਧੱਕਾ ਹੋ ਗਿਆ।
ਅਸੀਂ ਛਿਆਹਨ ਕੁ ਸਾਲ ਇਹੋ ਗੱਲਾਂ
ਪਾਣੀ ਗਏ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਧੱਕਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਧੱਕੇ ਦਾ ਅਸਲ ਮੁੱਦਾ
ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਿਆਸੀ ਆਗੂ ਨੇ
ਇਕਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ
ਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ
ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ
ਦੁਸਰੇ ਰਾਜ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਰਾਜਾਂ ਦੇ
ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ
ਗਹਾਇਤ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਅਮਰਿੰਦਰ
ਸੰਘ ਕੋਲ ਦੇਣਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਲਈ
ਅਕਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਸਿਰਫ
ਗਜ ਮਾਣਦਾ ਸੀ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਨੈਨੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬੋਡ੍ਹਾ ਮਿਲਿਆ ਤੇ
ਗਹਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਆਈ
ਤੋਂ ਹਰਿਆਣੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ
ਗਹਿਲੀ ਸਿੱਧੀ ਬੈਠਕ ਹੋਈ। ਪੰਜਾਬ
ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ
ਤਾਂ ਲੱਗ ਕਿ ਧੱਕੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹਾਇਹ
ਕਿ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਇਦਾਦ
ਪਠਾਂ-ਚਾਲੀ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕਰਨ ਸਮੇਂ
ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਦੇ
ਹਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਗਿਣਿਆ, ਹਰਿਆਣੇ
ਵੱਲ ਵਗਦੇ ਜਮਨਾ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ
ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ
ਕੇਕਦੇਨਹੀਂਮਿਣਿਆ। ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ
ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਮਨਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ
ਇਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਅੱਗਰ ਦਾ ਜਿਹਤਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ
ਇੱਕੱਲਾ ਹਰਿਆਣਾ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ,
ਇਸ ਦੀ ਮਿਣਤੀ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ
ਰਰਨੀ ਪਉਂਗੀ। ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਇੱਕ
ਗਹਾਰ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦੀ
ਗਹਿਲੀ ਇੰਗ ਹੋਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰੀ
ਪਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਕੈਬਨਿਟ

ਰਕੰਡਾ, ਚੁਟੰਗ ਰਾਕਸੀ, ਸਾਫ਼ਬਾ, ਕਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਲੰਡੋਲਾ ਨਾਲਾ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਪੰਜਾਬ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਰਾਸਤ ਹੋਣ ਰਨਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਣੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਂ ਸਹੀ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਦੀ। ਇਹ ਮੁੱਦੇ ਹਰਿਆਣੇ ਦੀ ਡੱਡਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਅੰਭਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨ।

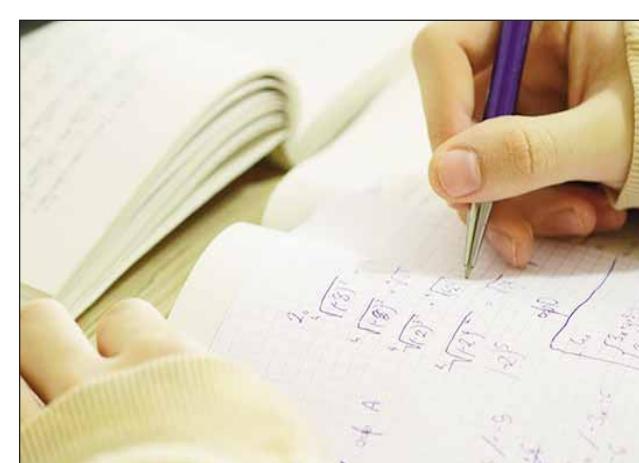
ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਓਨਾਂ ਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜਿੰਨਾ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਰਿਆਣਾ ਵੱਖਰਾ ਰਾਜ ਬਣਾਉਣ ਲੇ ਸੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤਲੁਜ ਜਮਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਛਾਊਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ! ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੋਹਰ ਲਾਲ ਖੱਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਣੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਢੋਂ ਵੇਖਾਂਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਤਲੁਜ ਮਨਾ ਨਹਿਰ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ, ਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਮੰਨੀ। ਪਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਗਜੇਂਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਖਾਵਤ ਨੇ ਆਹਾ ਕਿ ਜੇ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਤਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਲਤੀ ਮਾਣਹਾਨੀ ਦਾ ਕੇਸ ਬਣ ਵੇਗਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨਾਲ ਗਏ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੰਜਾਈ ਭਾਗ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ ਕਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੱਖ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਿਤਾ। ਕਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਮਾਣਹਾਨੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਹਣ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੇਸ ਤਾਂ ਹਿਲਿਆਂ ਹੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਆਖਰੀ ਸਾਲ ਸੀ ਤੇ ਏਂਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਜਾਬ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਰਾ ਸੱਚਾ ਸੌਦਾ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਏਂਡੀ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਹਿਰ ਮੁੱਦਾ ਚੁਕਿਆ ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਰਟ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਮੰਣਦਾ ਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤਲੁਜ ਜਮਨਾ ਨਹਿਰ ਜਿੰਨੀ ਕੁ

ਹੁੰਦਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਮਾਣਹਾਨੀ ਦੀ ਅਰਜੀ ਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਅਰਜੀ ਦੀ ਲਈ ਲਈ ਸੋਲਾਂ ਵਕੀਲ ਆਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦਾ ਅਗਵਾਨੂੰ ਤ ਦਾ ਅਜੋਕਾ ਉਪਰਫਤੀ ਜਗਦੀਪ ਧਨਕੜ ਸੀ ਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਇਸ ਅਰਜੀ ਸਟੇਟਸ-ਕੋ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਹਤਾ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮਹੀਨੇ ਹੈ। ਉਸ ਆਰਡਰ ਵਿੱਚ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਕਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਧਿਰ ਕੋਈ ਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਇਸ ਲਤੀ ਆਰਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਬਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹਾਨੀ ਕੇਸ ਬਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰਹੀ ਗੱਲ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੱਖ ਸੰਭਾਈ ਬਾਰੇ ਸੈਕਟਰੀ ਕਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੋ ਹੋਰ ਅਦਾਲਤੀਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਾਦਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੋਏ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਸਾਲ 2017 ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਾਂ ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਨਾਲਿਦਰ ਮੌਦੀ ਸਾਰ ਨੇ ਇਹ ਬਿਆਨ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਮਤੀ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਕੱਢਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹਿਰ ਜ਼ਰੂਰ ਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਖੀ। ਪੇਸ਼ੀ ਨੋਂ ਜੁਲਾਈ 2019 ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਾਲਿਦਰ ਮੌਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ‘ਜੇ (ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ) ਹੁਕਮ ਲਾਗੂ ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਣਾ ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਕੁਝ ਬਦਲ ਪੇਸ਼

10ਵੀਂ ਗਣਿਤ ਦੀ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 2024

ਵਿੱਚ 95+ ਅੰਕ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ



ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ
ਹਾਸਲ ਕਰੋ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ
ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਅਧਿਆਇ
ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ
ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰਾਂ,
ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ—
ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਓ
ਗਿਣਿਤ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਪਰੋ ਹੈ। ਹਰੇਕ
ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਪਿਛੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ
ਤਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਨੂੰ
ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੁਆਲੇ ਇੰਡ੍ਜ਼,
ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲ-ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ
ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਕੁੰਜੀ ਹੈ
ਗਤੀ, ਸੁਧਤਾ, ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਣੇ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ
 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਣਾਂ
 ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ
 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡੈਰੀਵੇਸ਼ਨਾਂ
 ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
 ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
 ਤੁਰੰਤ ਸੰਚਰਭ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਸ਼ਾਟ ਬਣਾਓ।
 ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
 ਸਹੀ ਗਣਿਤਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
 ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ
 ਸਾਫ਼-ਸੁਖਰਾ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
 ਲਿਖੋ। ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ
 ਨੂੰ ਤਰਕਸ਼ੰਗ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਓ।
 ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਂ
 ਪ੍ਰਬੰਧਨ
 ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ
 ਅਤੇ ਸਮਝਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ
 ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
 ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਸਵਾਲਾਂ
 ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਨੋ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਵਾਲ 'ਤੇ
 ਜਾਗਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
 ਧੇਖ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
 ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਲਈ ਕੁਝ
 ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ।
 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ
 ਤਰਜ਼ੀਹ ਦਿਓ
 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ,
 ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ
 ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਦ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
 ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ
 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ
 ਰੱਖੋ।

