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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ
ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ
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 24* Issue 144** | **Thursday, 08 August 2024** | **Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca** ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' ***Online*** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

RCMP ਨੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਟਰੂਡੋ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਿੰਸਕ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀਤਾ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਗਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ RCMP ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ 33 ਸਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ RCMP ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਟਰੂਡੋ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆਕਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਜੀਟੀਏ ਵਿਚ RCMP ਦੀ Integrated National Security ਇੰਫੋਰਸਮੈਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।

RCMP ਨੇ ਸ਼ੱਕੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ 33 ਸਾਲਾ ਡੇਵਿਡ ਜਾਲੇਵਸਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ 'ਤੇ ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜਿਜ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਪੈਰਿਸ ਓਲੰਪਿਕ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਖ਼ਬਰ: ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਪੈਰਿਸ ਓਲੰਪਿਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

ਭਾਰ 50 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲਿਆ

ਪੈਰਿਸ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਭਾਰਤੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਕੁਸ਼ਤੀ 50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਓਲੰਪਿਕ ਸੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਡੀ ਰਾਤ ਭਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 50 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ 'ਚ ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਨੇ ਕਿਊਬਾ ਦੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਗੁਜ਼ਮੈਨ ਲੋਪੇਜ਼ ਨੂੰ 5-0 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ। ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਓਲੰਪਿਕ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜੇਤੂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨ ਜਾਪਾਨ ਦੀ ਯੂਈ ਸੁਸਾਕੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਵਿਨੇਸ਼ ਨੇ ਸੁਸਾਕੀ ਨੂੰ 3-2 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ।

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਟਿਮ ਵਾਲਜ਼ ਨੂੰ ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਾਲ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ। ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਇਸ ਚੋਣ ਲਈ ਟਿਮ ਵਾਲਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਚੁਣਿਆ ਹੈ। ਟਿਮ ਵਾਲਜ਼ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਜ ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਦਾ ਗਵਰਨਰ ਹਨ। ...ਬਾਕੀ ਪੰਨਾ 2 'ਤੇ

MagGas Medical Brampton
MGM
MAGGAS MEDICAL INC.
Helping you breathe deep and rest easy.
- CPAP ਮਸ਼ੀਨ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ
- ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਰਕਸ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ
- ਮੁਫ਼ਤ ਡਿਲੀਵਰੀ
(647) 954-9885
20 Maritime Ont Blvd Unit 15 Brampton, ON L6S 0C2

THE WORLD IS COMING!
25 JUL – 11 AUG
GT20 Season 4
Special Daily Coverage by Gurpreet Purba
@1350AM Radio Khabarsar

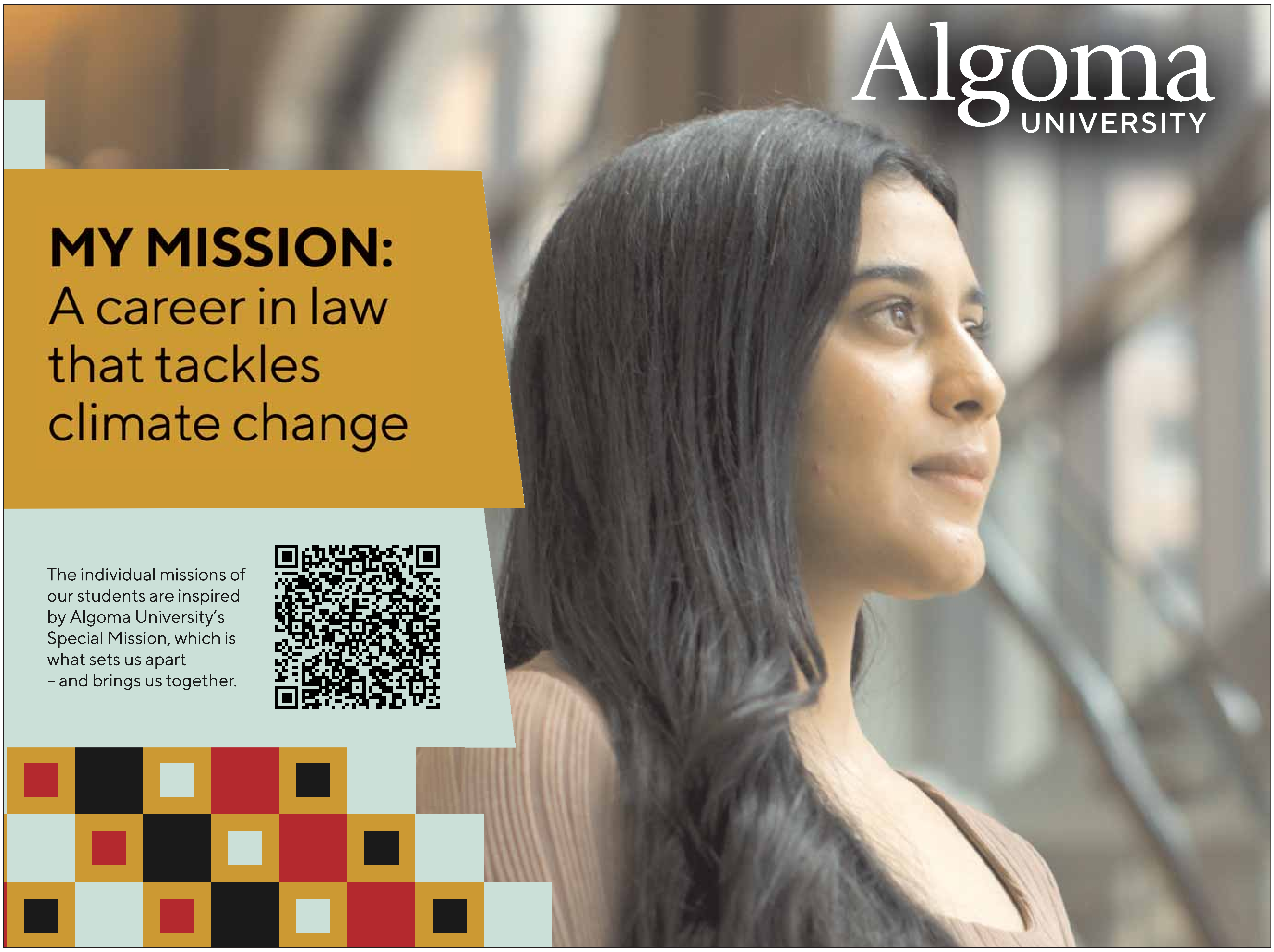
Law Office of Aman Sharma
- Real Estate - Commercial Lease
- Business Purchase & Sale
- Notarizations & Affidavits
- Wills & Power Of Attorney
Fax: 905-913-2344 Tel: 905-913-2355
25 Cherrycrest Drive, Unit # 6
Brampton, ON, L6P 3W4
Aman Sharma
Open Saturday
Providing excellent quality legal services to our clients

ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ | 647-784-1213
www.aaalandscaping.ca
1. ਪੁਰਾਣਾ ਘਾਹ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਲਵਾਉ
2. ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਲੇਵਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰਲਾਉਣੀ
3. ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ
4. ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

Canada Consumer Credit Assistance ਕਰਜ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ
ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ?
www.MakeMeDebtFree.ca
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਸੇਲ ਨੋਟਿਸ ?
- ਗਾਰਨਿਸ਼ਮੈਂਟ?
- ਬੈਂਕ ਵਲੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ?
- ਰੈਵਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ?
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਜਸਬੀਰ ਹੁੰਦਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਕਾਲਾਂ, ਬੈਂਕ ਕਰਪਸੀ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪੱਕਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਰੈਡਿਟ ਦੁਬਾਰਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ
ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
75% ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕਰਜ਼ਾ ਮਾਫ ਕਰਾਓ, ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਵਿਆਜ ਤੋਂ
Late Evening and Weekends Appointments Available
1888 864 3131
Jasbir Singh Hundal
Qualified Credit Counsellor
416-502-3100
Unit #20 - 7015 Tranmere Drive Mississauga, ON L5S 1T7

MANN LAW FIRM
- Real Estate Law
- Business Law
- Wills & Estates
- Family Law
- Power of Attorney
- Civil Litigation
- Affidavits Notarization / Declaration
Maninder S. Mann B.A. (Hons.), LLB
BARRISTER SOLICITOR NOTARY
Address: 2130 North Park Dr. Suite 246 Brampton, ON L6S 0C9
T: 905 799 9333
www.mannlawfirm.ca

Royal Pest Control
Residential Commercial Industrial
Specialist in Bedbugs Service
All Pest Control :
- Mouse & Rats
- Spiders & Fleas
- Bedbugs
- Wasps
- Cockroaches
- Carpenter Ants
- Silver Fish
- Racoons
Call : PARESH PATEL
(Government Approved Licensed Technician)
416 938 4598



ਸਮਰ ਮੈਕਿੰਟੋਸ਼ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿਚ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤੇ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸਮਰ ਮੈਕਿੰਟੋਸ਼ 2024 ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਲੇਕਿਨ 17 ਸਾਲਾ ਤੈਰਾਕ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ। ਮੈਕਿੰਟੋਸ਼ ਨੇ ਨੌਂ ਦਿਨਾਂ ਮੀਟ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟ੍ਰਿਪਲ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਬਣੇ।

ਸਮਰ ਮੈਕਿੰਟੋਸ਼ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੀਅਰਸਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਖਿਚਵਾਉਣ ਸਮੇਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਰਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀ ਕਿ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਮੌਕੇ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਤਰਨ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਹੀ ਪਲ ਬਾਅਦ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੀਅਰਸਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ’ਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਰੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲਵਾਂਗੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਕਾਰ ਚੋਰੀ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਕੀਤੀ ਜਾਰੀ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਊਮਾਰਕਿਟ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਹੋਈ ਕਾਰ ਚੋਰੀ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂਕਿ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਸ਼ੱਕੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਯਾਰਕ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 3 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਲੱਗਭੱਗ 6:30 ਵਜੇ ਮੁਲਾਕ ਡਰਾਈਵ ਈਸਟ ਅਤੇ ਹੈਰੀ ਵਾਕਰ ਪਾਰਕਵੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ, ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਈਧਨ ਭਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ-ਸਾਈਡ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਦੋਵੇਂ ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਦਾ ਚਾਲਕ , ਜਿਸਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਨੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋਨਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਰ ਸਾਇਡ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਸ ਲਾਈਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਸ਼ਾਮ ਲੱਗਭੱਗ 9 ਵਜੇ , ਓਂਟਾਰੀਓ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੈਲੇਡਨ ਵਿੱਚ ਮੇਫੀਲਡ ਅਤੇ ਬਰਾਮਾਲਿਆ ਰੋਡ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਿਟ-ਐਂਡ-ਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ। ਵਾਈਆਰਪੀ ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹੀ ਸੀ ਜੋ ਲੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ੱਕੀ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਵਲੋਂ ਪੈਦਲ ਹੀ ਭੱਜ ਗਿਆ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ 39 ਸਾਲਾ ਗਿਆਨੀ ਜੈਲ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸ਼ੱਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੰਜ ਫੁੱਟ ਅੱਠ ਇੰਚ, ਪਤਲਾ, ਮੱਧ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਕਾਲੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਦਾੜੀ ਵਾਲਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਡਕੈਤੀ, ਵਾਹਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਨ, ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਹਨ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦੇ ਦੋ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਲੁੱਟੇ 5,000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ’ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰਜਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਸ਼ਾਰਟ-ਸਲੀਵ ਪੋਲੋ ਸ਼ਰਟ, ਕਾਲੀ ਐਥਲੇਟਿਕ ਪੈਂਟ, ਨੇਵੀ ਬਲੂ ਰੰਗ ਦੇ ਸਲਿਪ -ਆਨ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਬਕੇਟ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੇ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਟਿਮ ਵਾਲਜ਼ ਨੂੰ ਉਪ-ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ

ਪੰਨਾ 1 ਦਾ ਬਾਕੀ

ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਗੋਰੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਟਿਮ ਵਾਲਜ਼ ਯੂਐੱਸ ਆਰਮੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਗਾਰਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਵਾਲਜ਼ ਨੂੰ 2006 ਵਿੱਚ ਹਾਊਸ ਆਫ ਰਿਪ੍ਰਜ਼ੈਂਟੇਟਿਵ (ਅਮਰੀਕੀ ਸੰਸਦ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਦਨ) ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

12 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ 2018 ਵਿੱਚ ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਰਾਜ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਬਣੇ। ਗਵਰਨਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਵਾਲਜ਼ ਨੇ ਮਿਨੀਸੋਟਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਭੋਜਨ, ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ, ਮੱਧ ਵਰਗ ਲਈ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪੈਰਿਸ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿਚ ਦੋ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਮਨੂ ਭਾਕਰ ਭਾਰਤ ਪਰਤੇ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੈਰਿਸ ਓਲੰਪਿਕ ਦੀ ਡਬਲ ਮੈਡਲ ਜੇਤੂ ਮਨੂ ਭਾਕਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਭਾਰਤ ਪਰਤ ਆਏ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਿਆ। ਮਨੂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਚ ਜਸਪਾਲ ਰਾਣਾ ਨੇ ਵੀ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ।

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਝੱਜਰ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਨੂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਪਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗ਼ਮਾ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਰਬਜੋਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਗ਼ਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਪਰਤਣ 'ਤੇ ਮਨੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਡਨਬਰ-ਸਾਊਥਲੈਂਡਜ਼ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਭਿਆਨਕ ਅੱਗ, ਕੋਈ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ

ਵੈਨਕੂਵਰ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਡਨਬਰ-ਸਾਊਥਲੈਂਡਜ਼ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਭਿਆਨਕ ਅੱਗ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕ੍ਰੇਨ ਸੜਕ ’ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਉੱਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੇਨ ਨੂੰ ਵੇਸਟ 41 ਏਵੇਨਿਊ ’ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋਏ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਲ ਅੱਗ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਅੱਗ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ ਅਧੀਨ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਸੀ।

ਮੌਕੇ ਦੇ ਗਵਾਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣੀ। ਫਰਨਾਜ਼ ਇਮਾਨੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕੁੱਝ ਹੀ ਬਲਾਕ ਦੂਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਗੈਸ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਸੀ।

ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਜਾਂ ਕ੍ਰੇਨ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਬੀ. ਸੀ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ।

ਮੇਅਰ ਕੇਨ ਸਿਮ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਰ ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਅੱਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਸਿਮ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲੇ ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਸਟ 41 ਅਤੇ ਕਾਲਿੰਗਵੁਡ ਸਟਰੀਟ ਕੋਲ ਭੜਕ ਉੱਠੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰ ’ਤੇ ਕਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਛਾਅ ਗਿਆ। ਮੇਅਰ ਨੇ ਇਸ ਵਿਨਾਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਕਰੂਰ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਨਾਲ ਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੈਨਕਰਾਫਟ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ’ਚ 2 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ, 4 ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ

ਓਟਵਾ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਬੈਨਕਰਾਫਟ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਚਾਰ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੁਪਹਿਰ 3:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਟਰ ਲੇਕ ਰੋਡ ਕੋਲ ਹਾਈਵੇ 28 ’ਤੇ ਟੱਕਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟੱਕਰ ਭਿਆਨਕ ਸੀ ਤੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਹੀ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੋ ਨੂੰ ਗਰਾਊਂਡ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਓਪੀਪੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੱਟਾਂ ਲੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਈਵੇ 28 ਦੇ ਉਸੇ ਅੱਠ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੂਜੀ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਬੈਨਕਰਾਫਟ ਕੋਲ ਫੈਰਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਟੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਨਿਆਂ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਰੰਪ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਦਾਲਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ 46 ਸਾਲਾ ਆਸਿਫ਼ ਮਰਚੈਂਟ ਨੇ 2020 ਵਿੱਚ ਈਰਾਨ ਦੇ ਰੈਵੋਲਿਊਸ਼ਨਰੀ ਗਾਰਡਜ਼ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਕਮਾਂਡਰ ਕਾਸਿਮ ਸੁਲੇਮਾਨੀ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚੀ ਸੀ।

ਮਰਚੈਂਟ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਈਰਾਨ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੰਜ਼ਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ ਅਪ੍ਰੈਲ 'ਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਤਲ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਕਿਸੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮਰਚੈਂਟ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਅਦਾਲਤ ਨੇ 16 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

Allseas Fisheries Inc. is Hiring!
DZ licensed delivery drivers needed.
Pay is $24/hour. Full time, permanent
Should work any day of the week, including weekends.
If interested, please forward resume to rgidda@allseas.net

ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲੇ, ਔਰਤ ’ਤੇ ਕਤਲ ਦੇ ਚਾਰਜਿਜ਼ ਲਗਾਏ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 7 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ’ਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਇੰਡ ’ਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਅੰਦਰ ਜੈਵਿਕ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ 22 ਸਾਲਾ ਔਰਤ ’ਤੇ ਫਰਸਟ ਡਿਗਰੀ ਕਤਲ ਦਾ ਚਾਰਜਿਜ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

27 ਜੂਨ ਨੂੰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੈਸਟਨ ਰੋਡ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਕਰੀਕ ਡਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿਚ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ।

ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਅਵਸ਼ੇਸਲ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲੇ।
ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੁਲਿਸ ਸਰਵਿਸ (ਟੀਪੀਐੱਸ) ਦੀ ਕੈਮੀਕਲ ਬਾਇਓਲਾਜੀਕਲ ਰੇਡੀਓਲਾਜੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਟੀਮ ਅਤੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਹੈਜਮੈਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਪੈਥੋਲਾਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਈਜੇ ਵਜੋਂ ਕਤਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਹੋਂਡੂਰਾਸ ਦੇ 40 ਸਾਲਾ ਸੇਲਵਿਨ ਪਾਜ ਮੇਜਿਆ ਦੇ ਹਨ।

25 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 22 ਸਾਲਾ ਮਾਰਿਆਨਾ ਹਰਨਾਂਡੇਜ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ’ਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਫ੍ਰਸਟ-ਡਿਗਰੀ ਕਤਲ ਅਤੇ ਲਾਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਛੇੜਛਾੜ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ। ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਸਵੇਰ ਨਾਰਥ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਟੋਰਾਂਟੋ ਰੀਜਨਲ ਬੇਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ

Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

CLASSIFIEDS

Starting at just $10

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: 905-793-2202

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

Well Settled **Ramgarhia Family** in Winnipeg looking for a suitable match for their son **(Canadian citizenship)**, 33-year-old, 5-10, clean shaved. Currently working in the financing business. **Call at 204-510-7658 or 204-979-0021.**

Sikh Tonk kashtriya Boy Feb/1993 Born, height 5.11”, B.tech in computer science, On work permit PR applied. Working as a supervisor. Looking for beautiful PR/Work permit/ Study permit girl. Caste No Bar. Whatsapp or Call at +91 9417272807, +12269787777

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 10 ਇੰਚ, ਲੜਕੇ ਦੀ ਇਕ ਭੈਣ ਹੈ, ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਪਾਵਰ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿਚ ਮਿਕੈਨਿਕ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਆਰ ਹੈ, ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਹੋਵੇ, ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਜਾਂ ਪੀਆਰ ਹੋਲਡਰ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: (289) 380-6898

ਲੁਬਾਣਾ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਉਮਰ 29, ਹਾਈਟ 5 ਫੁੱਟ 8 ਇੰਚ, ਸੈਲਫ ਇੰਪਲਾਇਡ ਲਈ ਬੀਐੱਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਆਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।ਲੁਬਾਣਾ ਬਰਾਦਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੰਪਰਕ: 7093510275

Looking for a Suitable match for Khatri Punjabi boy 36 yrs old 5,6.Boy have multiple Visitor Visa. Legally Divorced after a Short Marriage no issue .Boy is in Canada right now. Sister Well Settled in Toronto. No Caste bar, looking for Canadian P.R. or Citizen Contact on 6473004877 Email :- komal1128@gmail.com

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੋ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਸਥਾਪਿਤ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਵੈੱਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੜਕੇ, ਉਮਰ 32 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ, 10 ਇੰਚ, ਲਈ ਯੋਗ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 204-510-7658 ਜਾਂ 437-881-7282

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਢਿੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 21 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5’9”, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ/ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਤੋਂ 22 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਵੇ।
ਸੰਪਰਕ: 437-223-2664

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5’11’’, B.A./B.Sc., 3 ਸਾਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਹੁਣ ਡੀ.ਵੀ. ਮਾਰਟ ਕੰਪਨੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਭੈਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 416-219-8282, arshdeepkaurthind9@gmail.com.

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, 1994 ਕੱਦ 5 '11 , ਜੋ ਕਿ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਜੋਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 416 400 2604 ਵਟਸਐੱਪ 8920619746

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਕੱਦ 5”8 ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ । ਲੜਕੇ ਨੇ 12 ਗਰੇਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਟਰੱਕਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜੋ ਕੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕੈਨੈਡਾ ਵਿਚ, ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਲੰਧਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ , ਲੜਕੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਪੀਆਰ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ : 647-948-8474 647-670-8013

Allseas Fisheries Inc. is Hiring!

DZ licensed delivery drivers needed.

Pay is $24/hour. Full time, permanent

Should work any day of the week, including weekends.

If interested, please forward resume to **rgidda@allseas.net**

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸਿੱਧੂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ, 28 ਸਾਲ, 5'6", ਕੇਨੈਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਜਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ’ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜਨ/ਪੀ.ਆਰ. ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਸੰਪਰਕ: 647-203-7573

ਕੈਨੇਡਾ (ਬਰੈਪਟਨ) ਪੀ ਆਰ ਦਰਜੀ ਸਿੰਘ (ਛੀਂਬਾ) ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਲੜਕੀ B.Sc.Nursing, 33 ਸਾਲ 5' 2" ਲਈ ਪਗੜੀਧਾਰੀ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। +919417939114

Need suitable match for 58 years old Hindu (Khatri) lady (Non Manglik), Height 5’3”. Seeking a trustworthy man upto 65 years. Contact :- 647-323-5428.

Qualified match for beautiful never married Punjabi Khatri girl 5'7" 35 years Software Engineer at Toronto .Canada PR. Well settled in IT job . Good family.call +16475649350 email marti.mail.20@gmail.com

Saini Sikh family seeks a suitable match for their beautiful daughter, born and raised in Canada, 36 years old, slim, 5’4” tall, has a bachelor’s degree, has a good job, divorced after short marriage. The boy should be educated, well settled, handsome, Canadian born. Please send bio-data and pictures on whatsapp. Phone :- 437-288-6010. Caste no bar.

'Qualified match for beautiful never married 81 born girl, Canada PR, well settled in job with Pharma co at Toronto. Call: +16475649350, Email: skvmatri49@gmail.com

Seeking a suitable match for Canadian citizen Ramdasia Sikh (GNM). Born August 1987 and height 5’1 .Working as a unit clerk (Government of Alberta) . Boy should be vegetarian and educated.Family settled in Canada Mother and Father in India.Please send complete biodata and pictures at ekamjotdahiya@gmail.com Contact number-+17802222608, +919988297352

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਐਮਐਸਸੀ ਮੈਥ, ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਆਈਲਟਸ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 613-799-8090, ਈਮੇਲ- Singhmanmohan2006@gmail.com

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਗਿੱਲ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 1992, ਇਕਲੌਤੀ, B.Tech. ਲੜਕੀ ਲਈ ਗੁਰਸਿਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 9464034653, 2364582228

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 4”, ਬੀ.ਏ ਪਾਸ, ਹੇਅਰ ਐਡ ਸਕਿੱਨ ਕੇਅਰ ਡਿਪਲੋਮਾ (ਆਈ. ਟੀ.ਆਈ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ’ਤੇ ਕੇਨੈਡਾ ਆਈ ਹੋਈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪੀ.ਆਰ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 1-905-451-1716, +919876533403

ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ ਆਰ ਲੜਕੀ ਲਈ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ, 1991/5'3", ਲਈ ਸ਼ੁਧ ਵੈਸ਼ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਸੰਪਰਕ: 9855238175

ਜੱਟ ਸਿਖ 1996/5’-3”, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਜ਼ਨੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ-ਆਰ) ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ/ਨਾਨ-ਪੀਆਰ ਲੜਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ। ਸੰਪਰਕ: 9478403300

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਗਿੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਲੜਕੀ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ 04-02-1991, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 3 ਇੰਚ, ਬੀਐਸਸੀ, ਐਮਐਸਸੀ (ਹਾਨਰਜ਼) ਬਾਇਓਫਿਜਿਕਸ + ਐਲਐਲਬੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਈਲੈਟਸ ਵਿਚੋਂ 8 ਬੈਂਡ ਹਨ। ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ ਵਿਚ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ ਦੀ ਫਾਈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਵਿਚ ਵਕੀਲ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਨਾਨ ਵੈਜ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਟਕਪੂਰਾ, ਜ਼ਿਲਾ ਫਰੀਦਕੋਟ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਇਕ ਭਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੀਆਰ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ:- ਕੈਨੇਡਾ +16476866500

Looking for PQ and Genuine Jat Sikh boy for 35/5 -7" beautiful, slim Software Engineer girl working in GTA (Canada PR) Innocently divorced in few months (Non-consummated Marriage).Caste no bar.Respond with your details at bestmatri10@gmail.com/+1647-267-3104

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਕੱਦ 5’11’’ ਪਤਲੀ ਰੰਗ ਗੋਰਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ 9 ਸਾਲ ਦੀ ਇਕ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ 9 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਦੁਆਰਾ ਅਡਾਪਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਅਮਰੀਕਨ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਜਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1-780-604-6580

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਢਿੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5’2” ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ. ਲਈ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ 25 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: 437-223-2664

ਮਾਣਮੱਤਾ ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ

ਪ੍ਰਿੰ. ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ

"ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜਿੰਨਾ ਤਕੜਾ ਅਥਲੀਟ ਸੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਤਕੜਾ ਗਾਲੜੀ"।

ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਫਿਕਰਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਸਾਹਿਤਕ ਰਸਾਲੇ 'ਆਰਸੀ' ਵਿੱਚਉਹਦੇਪਲੇਠੇ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ 'ਚ ਲਿਖਿਆ। ਦੂਜਾ ਫਿਕਰਾ ਸੀ, "ਉਹ ਇਕੋ ਸਾਹ ਛੜਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਓਲੰਪਿਕ ਦੀ ਫਾਈਨਲ ਦੌੜ ਤੱਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"ਗੱਲ 1966 ਦੀ ਹੈ।ਉਦੋਂ ਉਹ 1962 ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈਖੇਡਾਂ ਦਾ ਬੈੱਸਟ ਅਥਲੀਟ ਬਣਨ ਬਾਅਦ ਟੋਕੀਓ-1964 ਦੀ ਓਲੰਪਿਕਸ ਤੋਂ 110 ਮੀਟਰ ਦੀ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜ 'ਚੋਂ ਪੰਜਵਾਂ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਚਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡਉਹਦੇ ਨਾਂ ਬੋਲਦੇ ਸਨ। ਪਰ 'ਉੱਡਣੇ ਸਿੱਖ'ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਵਾਂਗ,ਹਰਡਲਾਂ ਦੇ 'ਉੱਡਣੇ ਬਾਜ਼' ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘਦੀ ਓਨੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ ਜਿੰਨੀ ਦਾ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਉਹ ਮੀਡੀਏ 'ਤੇ ਖ਼ਫ਼ਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਾਣਮੱਤੇ ਓਲੰਪੀਅਨ ਨੂੰ ਵਡਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਾਣੇ ਪਰਸੰਸਾਮਈ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਲਿਖਿਆਤੇ ਉਹਦਾ ਨਾਂ 'ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦਾ ਮੋਤੀ' ਰੱਖਿਆ। ਜਦ ਛਪਿਆ ਤਾਂ ਚਾਈਂ ਚਾਈਂ 'ਆਰਸੀ'ਦਾ ਅੰਕਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੀ ਆਸ ਦੇ ਉਲਟਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮੇਰੇਮੁੱਢਲੇ ਫਿਕਰੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਏ।ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਕਨਾਟ ਪਲੇਸ ਦੇ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰਿਆ ਆਉਂਦਾ ਮਿਲ ਪਿਆ। ਆਸ ਸੀ ਕਿ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੇਗਾ ਪਰ'ਮਾਝੇ ਦਾ ਮਾਣ' ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ 'ਇਹ ਕੀ ਲਿਖ ਮਾਰਿਆ ਈ ਭਾਊ' ਦਾ ਉਲਾਂਭਾ ਦਿੰਦਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾਏਬਿਨਾਂ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਹੱਕਾ-ਬੱਕਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਤੇਸਿੰਮ ਆਏ ਹੰਝੂ ਲਕੋਣ ਲਈਕਨਾਟ ਪਲੇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਲੁਕਵੇਂ ਖੂੰਜੇ ਜਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ। ਪਛਤਾਇਆ, ਲੈ ਆਹ ਮਿਲਿਆ ਈ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦਾ!

ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸੇ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, "ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਲਈ ਉਹਨੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਡੋਲ੍ਹਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰਡਲਾਂ ਉੱਤੇ ਬਾਜ਼ ਵਾਂਗ ਉੱਡਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਇੱਕੋ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਟੱਪ ਸਕਦੈ। ਸਾਡੇ ਅੱਜ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਹੋਣਗੇ। ਬੰਦੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਰਾ ਨਹੀਂ। ਮੇਰਾ ਯਕੀਨ ਐ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਜੇਤੂ ਬਣਨਗੇ।"

ਮੈਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਤੋਂਮੂੰਹ ਹੀ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ। ਪਰ ਮੈਂ ਖ਼ੁਦ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਗੁਰਬਚਨਦੇ ਉਲਾਂਭੇ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਵਾਂਗ ਲਿਆ ਤੇਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰਲਿਖਦਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਚੁੱਕਾਂ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਗੁਰਬਚਨ ਦੇ ਉਲਾਂਭੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਉਲਾਂਭੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ।

ਗੁਰਬਚਨ ਦਾ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਭਾਪਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਏਨਾ ਪਸੰਦ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮੈਥੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵੀਹ ਕੁ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਲਿਖਵਾਏਜੋ 'ਆਰਸੀ' ਵਿੱਚ ਛਾਪਣ ਉਪਰੰਤ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਸਤਕ 'ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉੱਘੇ ਖਿਡਾਰੀ' ਵਿੱਚ ਛਾਪੇ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਪੈਰਿਸ ਦੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਣਮੱਤੇ ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਬਾਰੇ ਮੈਥੋਂ ਫਿਰਕੁਝ ਲਿਖਣੋ ਰਿਹਾ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਭਾਊ ਇਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝੇ ਭਾਵੇਂ ਮਾੜਾ? ਮੈਂ ਹੁਣ 85ਵੇਂ ਸਾਲ 'ਚ ਹਾਂ ਤੇ ਭਾਊ 86ਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੁਣ ਵੀ ਉਹ 'ਉਲਾਂਭੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭਾਊ' ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।ਮੇਰੇ ਹੋਣਹਾਰ ਸ਼ਗਿਰਦ ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇਉਹਦੀ ਜੀਵਨੀ 'ਉੱਡਣਾ ਬਾਜ਼ ਓਲੰਪੀਅਨ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ' ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਉਲਾਂਭੇ ਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।ਉਂਜ ਨਵਦੀਪਨੂੰ ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਪਿਆ, "ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵੇ ਵਿੱਚ ਮਝੈਲਾਂ ਵਾਲੀ ਮੜਕ ਵੀ ਹੈ, ਬੜ੍ਹਕ ਅਤੇ ਰੜਕ ਵੀ।"

ਪੱਤਰਕਾਰ ਜੀ. ਰਾਜਾਰਮਨ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੀਜੀਵਨੀ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ'ਆਊਟਸਪੋਕਨ ਓਲੰਪੀਅਨ' ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਫਿਕਰੇ ਦੀ ਹੀ ਤਰਜਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਮੂੰਹ-ਫੱਟ ਹੋਣਾ ਗੁਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਔਗੁਣ ਵੀ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ 'ਚ ਇਹੋ ਫਰਕ ਸੀ। ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਉਹਦੀਮੂੰਹ-ਫੱਟਬੋਲ ਬਾਣੀ ਲੈ ਬੈਠੀ ਸੀ।

ਕਿੰਗਸਟਨ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਵੈੱਲਥ ਖੇਡਾਂ-1966 ਲਈ ਪਟਿਆਲੇ ਹੋਏ ਟਰਾਇਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦਾ ਰਿਪੋਰਟਰ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਚੱਲ ਗੁਰਬਚਨ ਤੈਨੂੰ ਬੀਅਰ ਪਿਆਵਾਂ।"

ਮੈਂ ਵੀ ਉਦੋਂ ਉਥੇ ਹੀ ਸਾਂ। ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰਬਚਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੱਜਣਾ। ਤੇਰੀ ਅੱਗੇ ਈ ਬੜੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਆ। ਪਰਸੋਂ ਨੂੰ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ 'ਚ ਸੁਰਖੀ ਆ ਜਾਊ-ਗੁਰਬਚਨ ਫੇਲਜ਼ ਟੂ ਕੁਆਲੀਫਾਈ।"

ਰਿਪੋਟਰ ਨੇ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਤੂੰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ। ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਸੁਰਖੀ ਲਾਵਾਂਗਾ, ਗੁਰਬਚਨ ਕੁਆਲੀਫਾਈਜ਼ ਇਨ ਬੀਅਰ!"

ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ: ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਅਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਧੜੀ ਦੁੱਧ ਪੀ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਦੁੱਮਣ ਸਿੰਘ ਸਾਬਤਾ ਬੱਕਰਾ ਖਾ ਗਿਆ। ਪਰਵੀਨ ਰੂਹ ਅਫ਼ਜ਼ੇ ਦੀ ਸਾਬਤ ਬੋਤਲ ਘੜੇ 'ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀ ਗਿਆ। ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟਰ ਜੋਗਿੰਦਰ ਜੋਗੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮੇਟ ਗਿਆ। ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਹੋਰ ਥਰੋਅਰਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ? ਕਿਤੇ ਕੱਟੀ ਚੁੰਘ ਲਈ, ਕਿਤੇ ਵੱਛੀ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣ 'ਚ ਧਿਆਨ। ਏਨਾ ਸ਼ੁਕਰ ਆ ਪਈ ਇਹਨਾਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਅਥਲੀਟ ਨੀ ਖਾਧਾ।"

ਉਂਜ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਆਲਰਾਊਂਡਰਅਥਲੀਟ ਸੀ। ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਕੇਵਲ ਦੌੜਾਕ ਸੀ ਜਦ ਕਿ ਗੁਰਬਚਨ ਦੌੜਾਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਥਰੋਅਰ ਤੇ ਜੰਪਰ ਵੀ ਸੀ। ਜਕਾਰਤਾ ਦੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ1962 ਵਿੱਚੋਂ ਡਿਕੈਥਲਨ ਦਾ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਏਸ਼ੀਆ ਦਾ ਬੈੱਸਟ ਅਥਲੀਟ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਚਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡ ਉਹਦੇ ਨਾਂ ਸਨ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਨਵਿਆਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਨ ਲੱਗਾ ਸਾਂ। ਜਕਾਰਤਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਸਾਂ। 1960 'ਚ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੋਚ ਬਣਿਆ ਤੇ ਐਨ ਆਈ ਐੱਸ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਚੀਫ ਕੋਚ ਵਜੋਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਇਆ।

ਗੁਰਬਚਨਸਿੰਘ 21 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰੇ ਰੋਮ-1960ਦੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਟੋਕੀਓ-1964 ਦੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵੇਂ ਥਾਂ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਥੇ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਦਲ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਸੀ। 1961 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡ ਸਨਮਾਨ ਅਰਜਨਾ ਅਵਾਰਡ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਦਮ ਸ੍ਰੀ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਵੀ ਮਿਲੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਵਾਰਡ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੇ ਮਾਣ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲੇ।

1960ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦਾ ਧਰੂ ਤਾਰਾ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਉਦੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਇੰਟੇਫਿਕ ਕੋਚਿੰਗ ਨਾਮਾਤਰ ਸੀ। ਟਰੈਕ ਮਾੜੇ ਸਨ, ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਗਿਆ ਗੁਜ਼ਰਿਆ, ਇਨਾਮ ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਾ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਅਧੂਰੀ ਸੀ। ਗੁਰਬਚਨ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਦੋਂ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਜੰਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਇੰਟੇਫਿਕ ਕੋਚਿੰਗ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕਰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ! ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਏਸ਼ਿਆਈ ਅਥਲੀਟ ਸੀ ਜੋ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜ'ਚੋਂ ਪੰਜਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ।

ਉਹ ਟੋਕੀਓ ਓਲੰਪਿਕਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇੰਜ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਸੀ: ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਕੱਠੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜਿੱਦਣ ਅਸੀਂ ਸੈਮੀ ਫਾਈਨਲ ਦੌੜਨਾ ਸੀ, ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਸੈਮੀ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੀ ਸੀ। ਫਾਇਰ ਨਾਲ ਸਟਾਰਟ ਮਿਲਦਿਆਂ ਮੈਂ ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਨਿਕਲਿਆ। ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦਾ ਮੈਂ ਸੈਕੰਡ ਆਇਆ। ਉਸ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ 50 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਫਾਈਨਲ ਦੌੜ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕੋ ਬੁਨੈਣ, ਇੱਕੋ ਕੱਛਾ, ਇੱਕੋ ਸਪਾਈਕਸ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜੋੜਾ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੀਂਹ ਵਿੱਚ ਗੜੁੱਚ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਫਾਈਨਲ ਦੌੜ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਠੰਢ ਹੋਰ ਵਧ ਗਈ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਟਾਰਟ ਸਲੋਅ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਸੱਤਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਾਂ। ਪੰਜਵੀਂ ਹਰਡਲ ਤਕ ਮੈਂ ਸੱਤਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਰਿਹਾ। ਅਖ਼ੀਰਲੀ ਹਰਡਲ ਟੱਪਦਿਆਂ ਵੀ ਸੱਤਵੇਂ ਥਾਂ ਪਰ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾਰੇ ਹੰਭਲੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੰਜਵੀਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਲੈ ਆਂਦਾ। ਭਿੱਜੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਰਾ ਟਾਈਮ 14 ਸੈਕਿੰਡਨਿਕਲਿਆ ਜੋ ਇੰਡੀਆ ਦਾ 37 ਸਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡ ਰਿਹਾ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ 10.7 ਸੈਕੰਡ, 200 ਮੀਟਰ 21.5 ਸੈਕੰਡ ਤੇ 400 ਮੀਟਰ 48.4 ਸੈਕੰਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ 24 ਫੁੱਟ ਅੱਧਾ ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਛਾਲ, 6 ਫੁੱਟ ਸਾਢੇ 6 ਇੰਚ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਤੇ 12 ਫੁੱਟ ਡੇਢ ਇੰਚ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀ ਛਾਲ ਲਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। 210 ਫੁੱਟ ਸਾਢੇ 3 ਇੰਚ ਦੂਰ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਿਆ ਸੀ ਤੇ ਡਿਕੈਥਲਨ ਦੇ 6912 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਏਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਦਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ 'ਨ੍ਹੇਰੀ ਲਿਆ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਮੁਰਗਾਬੀ ਵਾਂਗ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਤਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ। ਉਹਦਾ ਭਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸਡੌਲ ਜੁੱਸਾ ਲਿਸ਼ਕਾਂ ਮਾਰਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਪਿੰਡ ਰੁੜਕੇ ਦੇ ਸੰਧੂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬੀਬੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜੋ ਖ਼ੁਦ ਖਿਡਾਰਨ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਤੇ ਦੋ ਧੀਆਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਰੰਧਾਵਾ ਜੋੜੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦਿੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 6 ਜੂਨ 1939 ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਚੌਕ ਮਹਿਤਾ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਨੰਗਲੀ 'ਚ ਮਾਤਾ ਧਨਵੰਤ ਕੌਰ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮੇਜਰ ਟਹਿਲ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਉੱਘੇ ਅਥਲੀਟ ਸਨ ਜੋ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਦਲੀਪ ਕੌਰ ਦੀ ਕੁੱਖੋਂ 1 ਜਨਵਰੀ 1912 ਨੂੰ ਜਨਮੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤ ਲਈ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੋਡਾ ਨਾ ਉੱਤਰਦਾ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਸੀ ਉਹ ਵੀ ਓਲੰਪੀਅਨ ਬਣਦੇ। ਉਹ ਐੱਮ. ਏ. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੇ ਬੀਟੀ ਕਰ ਕੇ 1943 ਵਿੱਚ ਫੌਜੀ ਅਫਸਰ ਬਣੇ ਤੇ ਮੇਜਰ ਬਣ ਕੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ। ਪਰ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਬੈੱਸਟ ਅਥਲੀਟ ਬਣਨ ਪਿੱਛੋਂ ਬਾਰਵ੍ਹੀਂ 'ਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਛੱਡ ਗਿਆ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ. ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਫੌਜ 'ਚਮੇਜਰ ਬਣਿਆ ਬਾਪ ਬੜਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਇਆ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਿਉ-ਪੁੱਤ 'ਚ ਬੋਲਬਾਣੀ ਵੀ ਬੰਦ ਰਹੀ। ਮੇਜਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਥਲੀਟ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕੀਤਾ ਪਰ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਛੱਡੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਿੱਲੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੁਲਿਟ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਕਾਲਜ ਦਾ ਗੇੜਾ ਵੀ ਮਾਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬੜੇ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਨੇ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਜੁਆਨੀ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਰ ਸੀ ਵੇ ਬਾਲਮਾ...। ਉਦੋਂ ਉਹਦੀ ਗੁੱਡੀ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ। ਅਥਲੀਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਉਹਤੋਂ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, "ਇਹ ਸਾਡਾ ਅਮਲ ਆ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਜੋਸ਼ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਂਜ ਵੀ ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਆ। ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਕਲ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ, ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਅਮਲ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੌਣ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਹੁੰਦਾ? ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਪੀਕ ਫਾਰਮ ਅਚੀਵ ਕਰਨ ਦਾ। ਮੈਂ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਡਿਹਾਂ।"

ਉਹਦਾ ਕੱਦ ਛੇ ਫੁੱਟ ਤੇ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਭਾਰ 70 ਕਿਲੋ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਛਾਂਟਵਾਂ ਜੁੱਸਾ ਹਰਡਲਾਂ ਦੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਖਾ ਕੇ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੋਂ ਛਿੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸੱਜਾ ਗਿੱਟਾ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਦਿੱਲੀ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਸੀਂ ਬਚਿਆ ਸੀ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ 1961 ਦੀਆਂ ਕੌਮੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੈ ਸਕਿਆ ਜਦ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਹਦੇ 'ਤੇ ਸਨ। ਟੋਕੀਓ ਦੀਆਂ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਉਹਦਾ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਾਂ ਦਾ 14 ਸੈਕੰਡ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਸੇ ਭਾਰਤੀ ਅਥਲੀਟ ਤੋਂ 37 ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਟੁੱਟਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਰਿਕਾਰਡ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਰਣਜੀਤ ਰੋਨੀ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਤੋੜਿਆ ਪਰ ਪਿੱਛਲੀ ਹਵਾ ਮਿਥੇ ਮਿਆਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਾ ਮਿਲੀ। ਫਿਰ ਮਾਝੇ ਦੇ ਹੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੋਧੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਿਆ ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭਰਵੀਂ ਪਰਸੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

'ਉੱਡਣਾ ਬਾਜ਼' ਜੀਵਨੀ ਲਿਖਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਜੋ ਮਾਝੇ ਦੇ ਮਾਣ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 'ਅਣਗਾਇਆ ਗੀਤ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਰਹੇ ਰਾਜਾ ਭਲਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਪੁੱਤਰ ਰਾਜਾ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੋ ਓਲੰਪਿਕ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਏਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ,ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੀਜੀਵਨੀ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਜਿੱਦਣ ਗੁਰਬਚਨ ਨੇ ਪੰਜਵਾਂ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਉੱਦਣ ਹੀ ਛੇ ਵਾਰ ਦੇ ਓਲੰਪੀਅਨ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਸੀ। ਉੱਦਣ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦਾ ਕੇਕ ਜੋ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਭੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਹ ਉਸ ਨੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਨਵਦੀਪ ਗਿੱਲ ਨੇ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜੀਵਨੀ 'ਉੱਡਣਾ ਬਾਜ਼' ਦਾ ਅੰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ: ਗੁਰਬਚਨ ਦੀ ਗਾਥਾ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਉਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖਦਿਆਂ ਮੇਰੇ ਰੌਂਗਟੇ ਕਈ ਵਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਲੱਗਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੌਂਗਟੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਗੁਰਬਚਨ ਵਰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿੱਤ-ਨਿੱਤ ਨਹੀਂ ਜੰਮਦੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਾਥਾਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

principalsarwansingh@gmail.com

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਫਲੋਰਾ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ , ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ॥ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾ ਲਉ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾਂ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ: ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਲੱਗ ਕੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹੀਂ ਨਹੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸਗੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ , ਮੋਟਾਪਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿਜਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਉ: ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ: ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ "ਘੱਟ" ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਵਾਰੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਰੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੂਬੈਰੀ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੈਟੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨ ਵਿੱਚ ਓਮੇਗਾ -3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਫਾਈਬਰ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, ਓਟਸ ਵਰਗੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਅਤੇ ਜੋੜੀ ਗਈ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆਂ ਹੈ।

LOCAL & LONG DISTANCE MOVING

H.K. MOVERS

VANCOUVER - CALGARY - EDMONTON - WINNIPEG - TORONTO - OTTAWA - MONTREAL

CANADA'S MOVING COMPANY

WE MOVE COAST TO COAST WITHIN CANADA ,
WE DO INTERNATIONAL SHIPPING AND WE ALSO SHIP CARS

Best Business of 2023 ThreeBest Rated Excellence

Call: 416.524.6704
www.hkmovers.ca

2023 ThreeBest Rated Certificate OF EXCELLENCE THREE BEST RATED

SAFE, RELIABLE AND EFFICIENT SERVICE AT THE BEST RATES

The Mortgage Centre
We work for you, not the lenders.

Debt Consolidation | Renovations & Repairs | Avoiding High penalities

No Credit or becon score check.
No income verification.
Interest payments only.
Pay off high interest debts.
75%-80% LTV.

Must have home equity.....

if you are looking for independent mortgage or protection advice....
We're here to help.
* Competitive rates
* Flexible terms
* Fast approval process

For more information call:
Jaspal Gahunia (Lic. M08006400)
Direct: 416-677-0047
Office: 416-674-7050
Email: paulpaul202@yahoo.ca
Office - Unit 201-19 Woodbine Downs Blvd, Etobicoke, ON M9W 6N5
-4040 Steeles Avenue West Unit#5 Woodbridge, ON, L4L 4Y5

Rexdale Financial Services

Urgently Need New Listings in Brampton/Caledon

visit: www.teamjagaujla.com
Call JAG AUJLA
MCNE, REAL ESTATE BROKER
DIR: 416-371-7777
j.aujla@rogers.com www.jagaujla.com

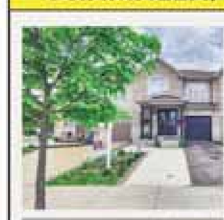
CALL JAG FOR A QUICK & FREE HOME EVALUATION
www.BramptonTopRealtor.com www.BramptonTopAgent.com

URGENTLY NEED NEW LISTINGS IN THIS AREA
RECENTLY LISTED/SOLD IN YOUR NEIGHBOURHOOD BY JAG AUJLA

LISTED IN *BRAMPTON*
TORBRAM/ FATHER TOBIN/MOUNTAINASH

1500-2000 sq.ft.
Front Brick and Stone
3+1 ਬੈਡਰੂਮ + 3 ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਫਰੀਹੋਲਡ ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ, ਓਕ ਸਟੇਅਰਕੇਸ, ਹਾਰਡਵੁੱਡ ਅਤੇ ਸੀਰਾਮਿਕ ਫਲੋਰ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਚਨ ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ 5 ਪੀਸ ਇਨਸੁਇਟ ਅਤੇ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੋਜ਼ਿਟ, ਨਿਊ ਅਪਲਾਂਇਸਿਸ

LISTED IN *BRAMPTON*
BRAMALEA/ SANDALWOOD/DEWSIDE



2000-2500 sq.ft. ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ
4+1 ਬੈਡਰੂਮ + 3 ਵਾਸ਼ਰੂਮ
ਫਰੀਹੋਲਡ ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ
Partially ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੇਂਟ ਵਿੱਚ ਵਾਇਨਲ ਫਲੋਰ।
Master ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ 5 ਪੀਸ ਇਨਸੁਇਟ ਅਤੇ His & Her ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Laundary ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਤੇ। ਅੱਪਗਰੇਡਿੱਡ Lights.
ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ।

LISTED IN *MISSISSAUGA*
BURNHAMTHORPE/CONFEDERATION

900-999 sq.ft. ਲੇਕ ਵਿਊ
2 ਬੈਡਰੂਮ + 1 ਵਾਸ਼ਰੂਮ
ਵੱਡੀਆਂ ਕੀਚਨ ਕੈਬਨਿਟ, ਨਵਾਂ ਪੇਂਟ, ਨਵੇਂ ਲੈਮੀਨੇਟ ਫਲੋਰ, ਬਹੁਤ ਖੁਲੀ ਬਾਲਕੋਨੀ, 2 ਪਾਰਕਿੰਗ (ਲਿਫਟ ਦੇ ਬਿਲੱਕੁਲ ਨੇੜੇ), ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ- Square One + Celebration Square, Grand Park Plaza, Sheridan College Campus.

LISTED IN *CAMBRIDGE*
SPEEDSVILLE RD/ EQUESTRAIN WAY/MAPLE GROVE

1500-2000 sq.ft. ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ
4 ਬੈਡਰੂਮ + 3 ਵਾਸ਼ਰੂਮ
ਫਰੀਹੋਲਡ ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ
Upgraded ਕੀਚਨ,
Stainless Steel Appliacnes
ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ 4 ਪੀਸ ਇਨਸੁਇਟ ਅਤੇ Walk-in ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Laundary ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਤੇ। ਅੱਪਗਰੇਡਿੱਡ Lights.
ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ।

FREE
- Full MLS Services
- Consistently Marketing Your Property Until SOLD
- Competitive Rates, Exceptional Service & Award Winning Results
- Staging Consultation
- Billboard, Flyer, Newspaper
- Online Promotion
- Professional Pictures and Virtual Tour
- Social media & Radio Advertisement
- Open House Until Sold

RE/MAX Realty Specialists Inc. Brokerage
Off: 905-456-3232
Call JAG AUJLA DIR: 416-371-7777
MCNE, REAL ESTATE BROKER
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLER CURRENTLY UNDER CONTRACT
SEPTEMBER 2022

2024 TOUR • 180+ SHOWS •
12 FABULOUS LOCATIONS • CANADA & USA
ROYAL CANADIAN
International
CIRCUS
UNDER THE BIG TOP
6 GTA LOCATIONS
June 27 - Sept 2
2 for 1
GENERAL ADMISSION TICKETS DISCOUNT
PROMO CODE:
PUNJABI
ROYALCANADIANCIRCUS.CA