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 23* Issue 54 | Monday, March 18, 2024 | Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca | ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' Onlineਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭਾਰੀ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਪਿੱਕ ਅੱਪ ਟਰੱਕ ਘਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਇਆ, ਤਿੰਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ

ਓਨਟਾਰੀਓ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ 2:30 ਵਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਲੰਡਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਡਰਾਈਵ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੇਵਾਈ ਸਿਲਵਰਾਡੋ ਪਿੱਕਅੱਪ ਟਰੱਕ ਨੇ ਭਾਰੀ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਈ ਤੇ ਅਖੀਰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੇ ਐਫ 150 ਪਿੱਕਅੱਪ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਜਾ ਟਕਰਾਇਆ ਜਿਹੜਾ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਘਰ ਨਾਲ ਜਾ ਟਕਰਾਇਆ।

ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਘਰ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਸਟੀ ਸੈਵੇਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਟੱਕਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ।ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਘਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੂਰ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਹੋ ਕੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਹੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿਲਵਰਾਡੋ ਪਿੱਕ ਅੱਪ ਟਰੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਬਰਕਸ਼ਾਇਅਰ ਡਰਾਈਵ ਦੇ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਟੌਪਿੰਗ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਸੜਕ ਤੋਂ ਉਤਰ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਮੋੜ ਕੱਟਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਲਾਅਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਤੋਂ ਉਛਲ ਕੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਗੱਡੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਇਆ ਤੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਐਫ 150 ਗੱਡੀ ਘਰ ਦੀ ਕੰਧ ਨਾਲ ਜਾ ਵੱਜੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਫਿਰ ਲੰਡਨ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਏਰੀਅਲ ਟਰੱਕ ਲਿਆ ਕੇ ਉੱਪਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਂਡਮਦਰ, ਲੜਕੇ ਤੇ ਗ੍ਰੈਂਡਡਾਟਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਪਿਆ। ਸਿਲਵਰਾਡੋ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਤਿੰਨਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਲੱਤ ਟੁੱਟ ਗਈ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦਕਿ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਇੱਕ ਪੈਸੈਂਜਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਕਈ ਕੱਟ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸਨ।

ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਵਾਰਡਜ਼ ਆਈਲੈਂਡ ਦਾ ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਸੜ ਕੇ ਹੋਇਆ ਸੁਆਹ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਤੜ੍ਹਕੇ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਵਾਰਡਜ਼ ਆਈਲੈਂਡ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਿਆ।

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਤੜ੍ਹਕੇ 2:30 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੇ ਚਿਰ ਨੂੰ ਫਾਇਰ ਕ੍ਰਿਊ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਕਲੱਬਹਾਊਸ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਈਲੈਂਡ ਦਾ ਕੈਫੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਲੱਬਹਾਊਸ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਧੁਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਫਾਇਰ ਚੀਫ ਮੈਥਿਊ ਪੈੱਗ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਫਾਇਰ ਕ੍ਰਿਊ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਈਲੈਂਡ ਉੱਤੇ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਲੱਬਹਾਊਸ 1937 ਤੇ 1938 ਦਰਮਿਆਨ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਯਾਦਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੀ ਮੇਅਰ ਓਲੀਵੀਆ ਚਾਓ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਘਟਨਾ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ।

ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ 'ਚ ਬੱਸ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ, 21 ਮੌਤਾਂ

ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਦੱਖਣੀ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ 'ਚ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਸ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੱਸ 'ਚ ਸਵਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 21 ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ 'ਚ ਬੱਸ ਕਿਵੇਂ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਸ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਟੈਂਕਰ ਨਾਲ ਜਾ ਟਕਰਾਈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਬੱਸ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 21 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ 38 ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਬਾਈ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਦਿੱਤੀ। ਹੇਲਮੰਡ ਵਿਚ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਕ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਦੱਖਣੀ ਕੰਧਾਰ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਹੇਰਾਤ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਹੇਲਮੰਡ ਸੂਬੇ ਦੇ ਗੇਰਾਸ਼ਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਵਾਪਰਿਆ। ਹੇਲਮੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਕਾਦਰਤੁੱਲਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਬੱਸ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਬੱਸ ਫਿਰ ਸੜਕ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਇਕ ਤੇਲ ਟੈਂਕਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਈ।

ਚੋਰੀ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਈਆਂ ਦੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਵਿੰਡਸਰ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਸਿਰੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੋਰੀ ਛਿਪੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਦੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਡਸਰ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ 2:30 ਵਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਤੇਕੁਮਸੇਹ ਰੋਡ ਈਸਟ ਦੇ 5500 ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਜੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਅਲਾਰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਇਹ ਥਾਂ ਜੈਫਰਸਨ ਬੁਲੇਵਾਰਡ ਤੋਂ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਕੁੱਝ ਬਲਾਕਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਸ਼ੋਅਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀਆਂ।ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮੀਡੀਆ ਰਲੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਖਿਆ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਘਰ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਦਰ ਝਾਕਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ, ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੈਬਨਿਟਸ ਤੇ ਡਰਾਅਰ ਆਦਿ ਦੀ ਫੋਲਾ ਫਾਲੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅੱਧਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਕਈ ਸੰਦ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਖਿੱਲਰੀਆਂ ਪਈਆਂ ਸਨ।

ਪੁਲਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਸ਼ਕੂਕ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਤੇ ਦੂਜੀ ਮਸ਼ਕੂਕ ਨੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪੈਦਲ ਹੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। 37 ਤੇ 40 ਸਾਲਾ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਬਰੀ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨਾਈਜਰ ਦੀ ਫੌਜ ਨੇ ਪੈਂਟਾਗਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ

ਨਿਆਮੀ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਨਾਈਜਰ ਦੇ ਫੌਜੀ ਸ਼ਾਸਕ (ਜੁੰਟਾ) ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪੈਂਟਾਗਨ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਾਈਜਰ ਦੇ ਫੌਜੀ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜਾਂ ਖਿਲਾਫ ਬਗਾਵਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਨਾਈਜਰ ਦੇ ਫੌਜੀ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਘੋਸ਼ਣਾ ਇਸ ਹਫਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਡਿਪਲੋਮੈਟਾਂ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰੀ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਨਾਈਜਰ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਸਾਹੇਲ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੇਹਾਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਅਲ-ਕਾਇਦਾ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸਟੇਟ ਦੇ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਫੌਜੀ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਕਰਨਲ ਮੇਜਰ ਅਮਾਦੋ ਅਬਦੇਰਹਿਮਾਨੇ ਨੇ ਬਿਆਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਫੌਜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ 'ਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਾਈਜਰ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਨਾਈਜਰ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਾਲ ਫੌਜੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਮਰੀਕੀ ਉਡਾਣਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜੁਲਾਈ 'ਚ ਫੌਜ ਨੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਗਏ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਮੁਹੰਮਦ ਬਾਜ਼ੂਮ ਦਾ ਤਖਤਾ ਪਲਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਨਾਈਜਰ ਨੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਾਈਵਾਲੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ-ਖਰਾਬਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਹੁਦੇ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਇੱਕ ਚੋਣ ਰੈਲੀ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਓਹੀਓ ਸੂਬੇ 'ਚ ਇਕ ਚੋਣ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਦਾ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਖ਼ੂਨ-ਖਰਾਬਾ ਹੋਵੇਗਾ।'

ਟਰੰਪ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਆਟੋ ਉਦਯੋਗ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ੂਨ-ਖ਼ਰਾਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

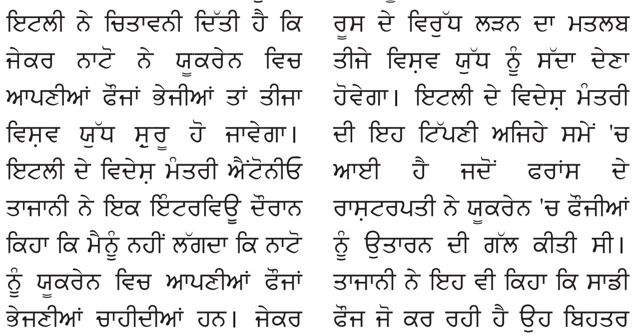
ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 5 ਨਵੰਬਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਮਰੀਕੀ ਮੀਡੀਆ ਹਾਊਸ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ 90 ਮਿੰਟ ਦੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਨੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸੰਸਦ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ

ਟਰੰਪ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2020 ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ 6 ਜਨਵਰੀ, 2021 ਨੂੰ ਸੰਸਦ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ 2020 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਅਮਰੀਕਾ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੇਰੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਲੋਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋਅ ਬਿਡੇਨ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕਿਹਾ।ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਡੇਨ ਨੂੰ 'ਮੂਰਖ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ' ਕਿਹਾ।

ਇਟਲੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜੇਕਰ ਯੂਕਰੇਨ 'ਚ ਨਾਟੋ ਫੌਜ ਭੇਜੀ ਗਈ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ



ਰੋਮ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਇਟਲੀ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨਾਟੋ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਭੇਜੀਆਂ ਤਾਂ ਤੀਜਾ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਟਲੀ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਐਂਟੋਨੀਓ ਤਾਜਾਨੀ ਨੇ ਇਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਨਾਟੋ ਨੂੰ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਭੇਜਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਇੰਨੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇ।

ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੂਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੀਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਟਲੀ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਆਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ 'ਚ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤਾਜਾਨੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਫੌਜ ਜੋ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਲਾਲ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਫੌਜ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

HELPING YOU PLAN TODAY...FOR TOMORROW
- Supervisa / Visitor Insurance
- Life /Mortgage/Funeral Insurance
- Disability Insurance
- Critical Illness Insurance
- RESP /RRSP
www.ufsinsurance.com
JATINDERBIR S BAJWA
Insurance Broker
Dir:647-928-4990
25-831 Bovaird Dr. W. Brampton, ON L6X0T9 | www.ufsinsurance.com

MagGas Medical Brampton
MGM
MAGGAS MEDICAL INC.
(647) 954-9885
20 Maritime Ont Blvd Unit 15
Brampton, ON L6S 0C2

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

Canada Consumer Credit Assistance ਕਰਜ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਸੇਲ ਨੋਟਿਸ ?
- ਗਾਰਨਿਸ਼ਮੈਂਟ?
- ਬੈਂਕ ਵਲੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ?
- ਰੈਵਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ?
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
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਜਸਬੀਰ ਹੁੰਦਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ?
Late Evening and Weekends Appointments Available 1888 864 3131
Jasbir Singh Hundal
Qualified Credit Counsellor
www.MakeMeDebtFree.ca 416-502-3100
Unit #20 - 7015 Tranmere Drive Mississauga, ON L5S 1T7

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
416 938 4598

KELLEY LAW OFFICE
Immigration, Real Estate, Family Law, Business Closing, Corporate, Wills & Estate, Power of Attorney/Affidavit /Attestations
www.kelleylawoffice.ca | info@kelleylawoffice.ca
1200 Derry Road E, #15, Mississauga, ON L5T 0B3
Shinder Kelley
905-362-0755

Mortgage! We Will Beat Any Rate !!!
*Each Mortgage Center Office is Independently Owned & Operated
Purchase || Refinance || Major Banks /Credit Unions || Private Lenders || Second Mortgages-Lowest 6.99 %
The Mortgage Centre
Avon Financial
Cell: 416-841-4218 Tel: 905-216-5563
Harpreet Singh Goraya
831 Bovaird Dr. West, Unit 25, Brampton, ON L6X 0T9 Fax : 905-216-0392

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

ਅੱਜ ਨਾਮਾ >>

ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕੋਈ ਖੇਡਦਾ ਖੇਡ ਲੱਗਦਾ,
ਨਵਾਂ ਹੈ ਸ਼ੱਕ ਦਾ ਬੀਜ ਰਿਹਾ ਬੀਜ ਬੇਲੀ।
ਚੋਣ ਬਾਂਡ ਲਈ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੱਚ ਹੈ ਨਹੀਂ,
ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਕੋਈ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ ਬੇਲੀ।
ਮੰਨਦਾ ਈ ਹੁਕਮ ਅਦਾਲਤੀ ਕੋਈ ਆਵੇ,
ਮੰਨਦਾ ਉਂਜ ਨਹੀਂ ਕਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਬੇਲੀ।
ਐਵੇਂ ਲਾਉਂਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਲੱਖ ਲਾਵੇ,
ਕਰਿਆ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਕਦੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਬੇਲੀ।
ਪੱਕੇ ਪਿਆਦੇ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਠਾਏ ਜਿਹੜੇ,
ਕਰਨ ਉਹ ਕਦੇ ਨਾ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਬੇਲੀ।
ਨਿਯਮ-ਕਾਨੂੰਨ ਤਾਂ ਜਾਪਦੇਟਿੱਚ ਸਮਝਣ,
ਮੰਨਦੇ ਈ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਨਿਰੀ ਸਲਾਹ ਬੇਲੀ।

ਤੀਸ ਮਾਰ ਖਾਂ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ’ਚ ਅਮਰੀਕਨ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੁੱਲ੍ਹਵਾਵਾਂਗੇ : ਤਰਨਜੀਤ ਸੰਧੂ

ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਐਸ਼ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ, 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਭਵਿਖ ’ਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੁਹਾਰ ਬਦਲਣ ’ਚ ਲੱਗੇ ਗੁਰੂ ਨਗਰੀ ਦੇ ਸਪੂਤ ਸਾਬਕਾ ਰਾਜਦੂਤ ਸ. ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਅੱਜ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਐਸ਼ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ’ਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੁਲ੍ਹਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤ ’ਚ ਦੋ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲੇ ਜਾਣੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ’ਚ ਖੁਲ੍ਹਵਾਉਣ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਐਸ਼ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਹਾਮੀ ਭਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ’ਚ ਅਮਰੀਕਨ ਕੌਂਸਲੇਟ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਵੀਜ਼ੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।

ਇਕ ਰਾਜਦੂਤ ਵਜੋਂ ਸ. ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾਕਾਲ ਦੇ ਨਵੰਬਰ, 2023 ਦੌਰਾਨ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸੀਆਟਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ । ਇਥੇ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ 7 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ 2016 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲੀ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਰਾਕ ਓਬਾਮਾ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਨਵੇਂ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤ ’ਚ ਦੋ ਨਵੇਂ ਕੌਂਸਲੇਟ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਜਦੂਤ ਸੰਧੂ ਸੋਵੀਅਤ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਵਿਖੰਡਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1992 ’ਚ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕੀਵ ’ਚ ਭਾਰਤੀ ਦੂਤਾਵਾਸ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਸਰਦਾਰ ਸੰਧੂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਕਾਰਗੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੁਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ , ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਤੇ ਖਾੜੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਏਅਰ ਕੁਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਵਧਾਏ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਾਰਗੋ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਵਪਾਰੀਆਂ, ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲ਼ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੰਡੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ’ਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਕੇਂਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ।

ਸਰਦਾਰ ਸੰਧੂ ਨੇ ਡਾ. ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ’ਚ ਪੜਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਗਈ ਨੌਜਵਾਨੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਮਰੀਕਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਐਮਾਜ਼ੋਨ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ, ਬੋਇੰਗ, ਟਰੈਵਲ ਕੰਪਨੀ ਐਕਸਪੀਡੀਆ, ਲਗਜ਼ਰੀ ਫੈਸ਼ਨ ਰਿਟੇਲਰ ਨੌਰਡਸਟ੍ਰੋਮ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ’ਚ ਪੂੰਜੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ’ਚ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤਾ ਲਾਗੂ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ

ਉਮੀਦਵਾਰ 7 ਮਈ ਤੋਂ 14 ਮਈ, 2024 ਤੱਕ ਦਾਖਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ

ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ, 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਭਾਰਤ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਚੋਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਲਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤਾ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿ ਚੋਣ ਅਫਸਰ-ਕਮ-ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਵਿਨੀਤ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਕਮ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿ-ਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਵਿਨੀਤ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੈਕਟਰ ਅਫ਼ਸਰ, ਸਟੈਟਿਕ ਸਰਵੇਲੈਂਸ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਇੰਗ ਸਕੁਐਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚੋਣ ਅਮਲ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਨਿਰ-ਭੈਅ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣ/ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਚੋਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ 7 ਮਈ ਤੋਂ 14 ਮਈ, 2024 ਤੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ 15 ਮਈ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ 17 ਮਈ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਮਤਦਾਨ 1 ਜੂਨ 2024 ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ 4 ਜੂਨ, 2024 ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ

ਸਿਆਸੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਲਗਾਏ ਹੋਰਡਿੰਗ, ਬੈਨਰ, ਪੋਸਟਰ ਆਦਿ ਤੁਰੰਤ ਹਟਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਕਵਾਇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੋਡਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 485749 ਵੋਟਰ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 255118 ਮਰਦ ਅਤੇ 230608 ਔਰਤ ਵੋਟਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਰਵਿਸ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 1926 ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ 23 ਵੋਟਰ ਹਨ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਅਨੁਸਾਰ ‘ਪੇਡ ਨਿਊਜ਼’ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਨਲਾਈਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮੀਡੀਆ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ,ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਵੈਬ ਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਕਮੇਟੀ ਤੋਂ ਸਰਟੀਫ਼ਾਈ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਡਲ ਕੋਡ ਆਫ ਕੰਡਕਟ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1950 ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੈਲ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 01639-292843 ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ. ਸ.ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿ ਵਿੱਚ 40 ਦੇ ਕਰੀਬ ਨਾਜ਼ੁਕ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿ ਵਿੱਚ ਅਮਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁਖ਼ਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਚੈਕਿੰਗਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕ੍ਰਾਈਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਈ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰਬਰ 112 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕ

ਚੋਣ ਜਾਬਤੇ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ

ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫਸਰ ਕਮ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਨੇ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਬੈਠਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਬੰਧੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਡੀਫੇਸਮੈਂਟ ਆਫ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਐਕਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਪੱਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਪੱਤੀ ਤੇ ਵੀ ਮਾਲਕ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਆਸੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨਾਂ ਨੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਆਦਰਸ ਚੋਣ ਜਾਬਤੇ ਦੇ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਸੀਡੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੋਣ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰੇਟ ਲਿਸਟ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੋਣ ਰੈਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਉਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜੀ ਤੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਨਜਰ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਮੀਡੀਆ, ਈ ਪੇਪਰ,ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਨਜਰ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਵਾਰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਉਮੀਦਵਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 95 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਚੋਣ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜਾਬਤੇ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਲਿਸ ਮੁਖੀ ਸ੍ਰੀ ਭਾਗੀਰਥ ਮੀਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚੌਕਸ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਭੈਅ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਮਤਦਾਨ ਕਰਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਐਸਪੀ ਸ੍ਰੀ ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਐਸ ਡੀ ਐਮ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਚੋਣਾਂ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

SherGill Law Firm
Barrister, Solicitor & Notary Public
Services:
* Real Estate
* Residential, Commercial & Franchise
* Criminal Law
* Family Law
* Affidavit, Power Of Attorney & Notarization
* Immigration Matters
Paramjit Singh Gill
(MBA,LL.B.)
Tel: 905-790-3636
2565 Steeles Ave E Unit #20, Brampton, ON L6T 4L6
Emergency Contact:
416.910.5676
www.shergilllawfirm.ca

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

ਆਓ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸੋਚੀਏ
Super Visa
* How your spouse can join you within 4-6 months
* How your parents can join you
* How students & skilled people can come to Canada
* How international Students & Foreign workers can get their immigration
We do appeal for Refusal cases also
Sponsor Your Family
MacroGlobal Immigration Services Ltd.
Seema Bhayana
ICCRC
Ph: 905 452 0000, 905 452 9999
180 Wilkinson Road, Unit 18 Brampton, ON L6T 4M3
Fax: 905 452 9996 Email: macroglobal@rogers.com
www.macroimmigration.com

TAX & ACCOUNTING
TAX | HST REBATE | ADVISORY |
ACCOUNTING | INCORPORATION |
BUSINESS LOAN | PERSONAL TAX
Harcharan S. Grover
Chartered Accountant
ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਕਸ ਬਚਾਓ
Call for Professional Advice
905.247.0193
info@grovercpa.ca
GroVerCPA Professional Corporation
214-7895 Tranmere Drive, Mississauga ON L5S 1V9

ਬਰਾੜ ਗਰਾਜ ਡੋਰ
ਅਸੀਂ ਰੀਪੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :
BROKEN SPRINGS
CABLES & ROLLERS
GARAGE DOOR OPENERS
We Install Garage Door Openers
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: (416) 357-4082, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: brargaragedoors@gmail.com

ਵੈਟਨਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ 47ਵੀਂ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 47ਵੀਂ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ 'ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ : ਭਾਰਤ 2047 ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੱਕ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅੱਜ 17 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਹੋਈ। ਉਦਘਾਟਨੀ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਸੋਭਾ ਪਦਮ ਭੂਸ਼ਣ ਡਾ. ਆਰ ਐਸ ਪਰੋਡਾ, ਚੇਅਰਮੈਨ, ਟਰੱਸਟ ਫਾਰ ਅਡਵਾਂਸਮੈਂਟ ਆਫ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮਹਾਂਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀ ਖੋਜ ਪਰਿਸ਼ਦ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ, ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਡਾ. ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਖੁਸ਼, ਚੌਲ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭੋਜਨ ਇਨਾਮ ਦੇ ਜੇਤੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ, ਡਾ. ਆਰ ਸੀ ਅਗਰਵਾਲ, ਉਪ-ਮਹਾਂਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀ ਖੋਜ ਪਰਿਸ਼ਦ ਮਾਣਯੋਗ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ, ਡਾ. ਰਾਮੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਧਾਨ, ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀ ਅਤੇ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਡਾ. ਦਿਨੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸਕੱਤਰ, ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ ਵਧਾਈ।

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਹਤਬਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮੰਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਧਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਡੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਿਸਾਨੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਵੇਗਾ। ਡਾ. ਆਰ ਐਸ ਪਰੋਡਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰੇ, ਚਿੱਟੇ, ਨੀਲੇ ਅਤੇ ਸਤਰੰਗੀ ਇਨਕਲਾਬ ਨਾਲ ਹੋਏ ਬਹੁਗੁਣੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੂਮੀ, ਚੰਗਾ ਪਾਣੀ, ਖੇਤੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਤੀ, ਸੁਚੱਜਾ ਗਿਆਨ, ਚੁਸਤ ਪਸਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਘੱਟ ਦਰ 'ਤੇ ਵਿਤੀ ਸਹੂਲਤ, ਵਧੀਆ ਮੰਡੀਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਨਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾ. ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਖੁਸ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਲਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਦੇ ਨਾਇਕ ਲੱਭਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਡਾ. ਆਰ ਸੀ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਚ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਧੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਸਟਾਰਟਅੱਪ ਉਦਮਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਡਾ. ਰਾਮੇਸ਼ਵਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਹਿੱਤਾਂ ਤਹਿਤ ਸਹਿਯੋਗ ਅਧੀਨ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਧਨ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਮੰਡੀਕਾਰੀ ਅੜਚਣਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਖੇਤੀ ਤੋਂ ਭੰਗ ਹੁੰਦਾ ਮੋਹ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਭਿੰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਪੰਜ ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵਉੱਤਮ ਖੋਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ।

ਡਾ. ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਉੱਪਲ, ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਕਨਵੀਨਰ ਨੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਡਾ. ਯਸ਼ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮਲਿਕ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਵਿਚ 30 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਪ-ਕੁਲਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੋਹਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਡਾ. ਸਰਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਘੁੰਮਣ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ 'ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਆਧਾਰਭੂਤ ਢਾਂਚਾ', 'ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਨੇਹੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧ' ਅਤੇ 'ਕਿਸਾਨ- ਉਦਮੀ-ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ' ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੋਈ। ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ 18 ਅਤੇ 19 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਾ. ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਯੁਕਤ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ):ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਾ. ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ। ਡਾ. ਸੰਧੂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਐਲ.ਐਲ.ਬੀ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਸਮੇਤ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਕੇਡਰ ਤੋਂ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. ਦੇ 1988 ਬੈਚ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਡਾ. ਸੰਧੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੈਰੀਅਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਲੁਧਿਆਣਾ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬੋਰਡ ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਰਗੇ ਅਹਿਮ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਰਹੇ। ਅਕਤੂਬਰ 2014 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇਅ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਐਡੀਸ਼ਨਲ ਸਕੱਤਰ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ।

ਯੂਨਵਿਰਸਿਟੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਮਾਣਮੱਤੇ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯੁਕਤ ਅਤੇ ਯੂਨਵਿਰਸਿਟੀ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹੋਏ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਾ. ਸੰਧੂ ਦੀ ਵੱਕਾਰੀ ਅਹੁਦੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਡਾ. ਸੰਧੂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਮਿਸਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹਾਰਦਿਕ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ 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 living in Winnipeg from 16 years looking for a suitable match for their son 33-year-old,5-10 Tall, clean shaved, Active in Real Estate Business and financing Business Manitoba and Ontario.
Contact number-204-510-7658 and 519-917-5055.
7Feb

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

Well settled Punjabi Arora family seeks match for their PR son 34 years old, 6 feet tall, M.Com LLB, never smoking, never drinking, vegetarian, legally divorced after very short marriage, no relationship. Boy is almost unmarried. He is working as an officer in Leading Canadian Bank. Seeks educated family oriented girl from families in Canada/USA or new immigrant, PR, student or on work permit. Girl with very short marriage or never married will be preferred. Parents please send Bio-data and photo. Whatsapp or call at +1 9734209701, 437-770-3644 or email at ssjuneja@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 ਵਟਸਅੱਪ 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 ਗੁਰਸਿੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 9464034653, 2364582228

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 4", ਬੀ.ਏ ਪਾਸ, ਹੇਅਰ ਐਂਡ 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) ਬਾਇਓਫਿਜ਼ਿਕਸ + 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, ਜਿਲਾ 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

ਹੋਲੀ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੋਲੀ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ

-ਵਿਜੇ ਗਰਗ-

ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੰਦੂਕਾਂ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰੰਗ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੋਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ! ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਹੋਲੀ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਲਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਰਾਈ ਉੱਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੋਲੀ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਰੰਗ ਹਨ? ਸੰਗੀਤ? ਡਾਂਸ ਚਲਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਪਥਰਾਅ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਇਸ ਬਲੌਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਹੋਲੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਾਓ, ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਫ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ ਕਿ ਹੋਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਆਨੰਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਹੋਲੀ ਇੱਕ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਤਭੇਦ ਭੁਲਾ ਕੇ ਬੁਰਾਈ ਉੱਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਇੱਕ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਕਿ ਹੋਲੀ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਉਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। 1. ਰੰਗ: ਹੋਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਸਾਡੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੰਗ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਰੰਗ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਉਪਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। 2. ਸੰਗੀਤ: ਸੰਗੀਤ ਹੋਲੀ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਅਤੇ ਤਾਲ ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ: ਹੋਲੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4. ਖਿਲਵਾੜ: ਹੋਲੀ ਇੱਕ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਖਿਲਵਾੜ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸਾਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਚਲ ਰਵੱਈਆ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਿਆਈ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਲੀ ਦਾ ਇਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਹਿਲੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਸਕਾਰ-ਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ. ਬਨਾਵਟੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਅਤੇ ਧੱਫੜ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਲੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਰੰਗਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੋ-ਬਰੇਨਰ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਹੋਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਜੈਵਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਲ,ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਲ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਹੋਲੀ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਲਈ, ਆਓ ਹੋਲੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੱਖ ਨੂੰ ਅਪਣਾਈਏ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਲਾਲ, ਹਰੇ, ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗੀਏ! ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਹੋਲੀ ਲਈ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਾਈਡ ਹੈ: ਹਰਾ ਰੰਗ: ਗੁਲਮੋਹੁਰ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਪਾਲਕ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੀੜ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਲਓ। ਪੀਲਾ ਰੰਗ: ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਮੈਰੀਗੋਲਡ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਰੰਗ: ਅਨਾਰ, ਕੇਕੜੇ ਦੇ ਸੇਬ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਕ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਚੰਦਨ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਿਬਿਸਕਸ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਗਵਾ ਰੰਗ: ਟੇਸੂ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਗਵਾ ਰੰਗ ਸੁੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਨੀਲਾ ਰੰਗ: ਨੀਲ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਨੀਲੇ ਹਿਬਿਸਕਸ ਫੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਜੈਕਾਰੰਡਾ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪੀਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ: ਚੁਕੰਦਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੰਗ ਨਿਕਲ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਮਨੀ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਬਲੂਬੇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੂਰਾ ਰੰਗ: ਸੁੱਕੀਆਂ ਚਾਹ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਐਬਸਟਰੈਕਟ ਹੈ ਜੋ ਭੂਰਾ ਰੰਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਮਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਟੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਲੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਲੀ ਦੇ ਮਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ! ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਾਧੂ ਲਾਗਤ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਸਤੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡ ਆਕਸਾਈਡ, ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧੱਫੜ, ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਹਰੇ ਬਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਹੋਲੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪੌਦਿਆਂ-ਅਧਾਰਿਤ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਧਮਾਕਾ ਕਰੋ! ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਟੁਕੜੇ! ਠੀਕ ਹੈ, ਲੋਕੋ, ਸੁਣੋ! ਇਹ ਸਾਲ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜਦੇ ਹਾਂ. ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੋਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ! ਪਰ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਓ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਗੁਚੀ ਕਮੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੋਲੀ-ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚਿਪਕਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਿੱਪ-ਫਲਾਪ ਪਹਿ-ਨਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਰੰਗੀਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੱਪੜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਨਾਈਕਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜੂੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਉਲਝੀ ਗੜਬੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਟ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬ੍ਰਿਟਨੀ ਸਪੀਅਰਸ ਵਾਂਗ ਗੰਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਿੱਟਾ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਹੋਲੀ ਸਿਰਫ਼ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਰੰਗ, ਸੰਗੀਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਇਸ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣ, ਇਲਾਜ ਤੇ ਉਪਾਅ

ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਮ ਡੀ

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ,,ਆਰਾਮਪ੍ਰਸਤੀ ਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਕਾਸ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਰਗ ਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਵਧਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਵੱਧ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਚਲੀ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਖੁਦ ਹੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ:

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਵਿਚਾਰ ਸੋਚ ਤੇ ਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਨਕਾਰਾਮਤਕ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਹੱਤਵਹੀਨ ਜਾਂ ਬੋਝ ਵਾਂਗੂੰ ਲੱਗਣੀ। ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਣੀ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਣੀ, ਕਦੀ ਵੱਧ ਖੜਕੂ ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਕਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਢਿੱਲਾ ਮੱਠਾ, ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ।

ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ:

-ਖੁਦ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ , ਕਾਮਵਾਸਨਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ।

-ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ। -

-ਵਿਚਾਰਾਂ ਚ ਮਤਭੇਦ ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਨਾ ਹੋਣੀ, ਚਾਹੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ।

--ਝਮੇਲਾ:- ਮਾਪਿਆਂ, ਸਬੰਧੀਆਂ, ਜਾਇਦਾਦ, ਆਮਦਨ

ਸਬੰਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਜਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਬੇਦਖ਼ਲੀ, ਨੌਕਰੀ ਛੁੱਟ ਜਾਣੀ ਆਦਿ)

-ਜੇ ਰੋਗ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

-ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕੁਕਰਮ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਬਾਈਕਾਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। -

-ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਲਾਇਲਾਜ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣ।

-- ਕੰਮ ਦਾ ਵੱਧ ਬੋਝ ਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ।

--ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ।

- ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਣਾ।

-ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਉਕਤ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਾਲਤੂ ਵਿਚਾਰ ਇੱਛਾ, ਲਾਲਸਾ ਤੇ ਉਮੀਦ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਅਸਿੱਧੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਕ ਅਮਲ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਹੜਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ,ਬੰਦੇ ਦੇ ਵਿਵੇਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪ ਹੀ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਕੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ? ਇੱਛਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ? ਦਲੀਲ ਪੂਰਵਕ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਦਰਸਾਵਾ ਸਮਝੋ ਤੇ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਸਦਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਕੀ ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਾਹਦੀ ? ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਆਸ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫਾਦਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਹੱਥ ਵਧਾਓ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਓ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।

--ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਅਣਗੌਲੇ ਹੋ,ਕੋਈ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੱਚੀਮੁਚੀ ਤੁਸੀਂ ਅਣਗੌਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਰਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਈ ਧੂੜ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦ ਇੱਕ ਤਿਨਕੇ ਤੇ ਕਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਿੰਨੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਆਓਗੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਆਪ ਨੂੰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਪਣਾਵੇਗਾ। ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ।

ਰੋਗ ਕਿਨ੍ਹਾ ਤੇ ਅਸਰ ਵੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਰੋਗ ਨੌਜਵਾਨ, ਬਾਲਗ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਸਭ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ:

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਲਿੰਬਿਕ ਸਿਸਟਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਨੋਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਗਮੀ ਆਦਿ) ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਵਾਸ਼ਣਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਸੰਚਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾ ਤੇ ਹਾਰ-ਮੋਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਚਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਰੋਗੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਸਬੰਧੀਆਂ (ਮਾਪਿਆਂ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਾਲਣਯੋਗ ਤੱਥ ਰੋਗੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ:-

ਆਹਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਓ,

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਇੱਕਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

-ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਰ (ਮਾਨਸਕ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਦੀ ਰਾਇ ਮੰਨ ਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

-ਇਹ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਰੋਗ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

-ਰੋਗੀ ਚ ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਜਮ ਵਰਤਨ ਦਾ ਰੁਝਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

CAPITAL SERVICES
INSURANCE | VEHICLE REG. | IMMIGRATION | NOTARY PUBLIC | LIVE SCAN
ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ
AUTO · HOME · TRUCK · BUSINESS · LIFE · MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜਾ
* ਓ ਸੀ ਆਈ
* ਸਰੈਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ
* ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ
* ਸਿਟੀਜਨ * ਵਸੀਅਤ *Living Trust
* ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ *Legal Documents
The Attorney has 25 years of experience in your favor for all legal services.

Vehicle Registration
(Approved by CA DMV)
* ਕਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਸਲਾਨਾ
* ਕਾਰ ਟਰਾਂਸਫਰ
* ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ
* ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਵਹੀਕਲ
* Vin Verification
Lic.43779

Other Services
* Live Scan / Fingerprints
* Covered California.
* Drug Testing * Alcohol Tes
* Notary Services
* International Driver Lic.
Lic. 600094

Office Ph.(916) 427-4321
6624 FLORIN ROAD, SACRAMENTO CA, 95828
FAX: 916)258-0441, Cell: (916)308-7997
Email: sacramento99@yahoo.com Website: www.capitalservices.us

CAPITAL DRUG TESTING
Capital DRUG TESTING
Drug and Alcohol Test
DOT / NON DOT
PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION
Services: DOT Random Prog., FMCSA Clearinghouse,
DOT Supervisor Training, SAP Classes Etc.
Lab. Ph:(916) 680-9293
6624 Florin Road
Sacramento CA, 95828
Email: capitaldrugtest@gmail.com
Website: www.capitaldrugtest.com

ਬੈਂਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਸ਼ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਜਮਾਂ/ਨਿਕਾਸੀ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ

ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੇਅਥਾਹ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਖਰਚਾ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ

ਮੋਗਾ, 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ-ਕਮ-ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੈਂਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ-2024 ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੇਅਥਾਹ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਖਰਚਾ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅੱਜ ਸਥਾਨਕ ਮੀਟਿੰਗ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਐਕਸਪੈਂਡੀਚਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਗਾਮੀ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ-2024 ਸਬੰਧੀ ਰੱਖੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਮੂਹ ਬੈਂਕ ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਪਾਬੰਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੇ ਚੋਣਾਂ ਸਬੰਧੀ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪਹਿਲੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹਿਣ। ਬੈਂਕ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਆਊਟਸੋਰਸਡ ਏਜੰਸੀਜ਼/ਕੰਪਨੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੈਸ਼ ਵੈਨਜ਼ ਜੋ ਕਿ ਬੈਂਕਾਂ ਦਾ ਕੈਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਿਵਾਏ ਬੈਂਕਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਰਡ ਪਾਰਟੀ/ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੈਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਊਟਸੋਰਸ ਏਜੰਸੀਜ਼/ਕੰਪਨੀਜ਼ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਈ.ਐਸ.ਐਮ.ਐਸ. ਤੇ ਕਿਊ ਆਰ. ਰਸੀਦ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਨਕਦੀ/ਡਰਾਈਵਰ ਆਦਿ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਸ਼ ਵੈਨਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਏ.ਟੀ.ਐਮ. ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਭਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਰੰਸੀ ਕੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਊਟਸੋਰਸਡ ਏਜੰਸੀਜ਼/ਕੰਪਨੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੈਸ਼ ਵੈਨਜ਼ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਏਜੰਸੀਜ਼ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਆਊਟਸੋਰਸ ਏਜੰਸੀ/ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਕੈਸ਼ ਵੈਨ ਨੂੰ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਪਾਊਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸੀ ਜੋ ਕਿ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਭੇਜਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਨਕਦ ਟ੍ਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਮੋਗਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਪਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਕਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ, ਮੋਗਾ ਉਕਤ ਸੂਚਨਾ ਫਲਾਈਂਗ ਸਕੂਐਡ ਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਲੋੜੀਦੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਦੇਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਨਕਦ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਰਕਮ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਆਮਦਨ ਕਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨੋਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਲਾਅਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ ਯੋਗ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਮੋਗਾ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸਮੂਹ ਬੈਂਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਜ) ਸ਼ੁਭੀ ਆਂਗਰਾ, ਚੋਣ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਬਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਵੱਲੋਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀਆਂ ਗਠਿਤ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 17 ਮਾਰਚ (ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ): ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ-ਕਮ-ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਅਧੀਨ ਥਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਲੁਧਿਆਣਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰੇਟ ਪੁਲਿਸ ਖੇਤਰ ਲਈ, ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਜੁਆਇੰਟ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਜਨਰਲ) ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੱਖਣੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੱਛਮੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਕੇਂਦਰੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਉਤਰੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੂਰਬੀ, ਆਤਮ ਨਗਰ, ਸਾਹਨੇਵਾਲ ਅਤੇ ਗਿੱਲ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਨਾ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ (ਖੰਨਾ) ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਖੰਨਾ) ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਖੰਨਾ, ਸਮਰਾਲਾ ਅਤੇ ਪਾਇਲ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਸਲਾ ਸਬੰਧੀ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ।

ਦਾਖਾ, ਜਗਰਾਉਂ ਅਤੇ ਰਾਏਕੋਟ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਲਈ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ (ਲੁਧਿਆਣਾ ਦਿਹਾਤੀ) ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਜਗਰਾਉਂ) ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ।

ਡਾਇਲਸਿਸ ਵਿਭਾਗ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਸ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ ਢਾਹਾਂ ਕਲੇਰਾਂ ਵਿਖੇ ਵਰਲਡ ਕਿਡਨੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਬੰਗਾ, 17 ਮਾਰਚ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਸ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਡਾਇਲਸਿਸ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵਰਲਡ ਕਿਡਨੀ ਡੇਅ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ । ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਡਾ. ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਾਹਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਸ਼ਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਟਰੱਸਟ ਢਾਹਾਂ ਕਲੇਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕਿਡਨੀ(ਗੁਰਦਿਆਂ) ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾਇਲਸਿਸ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਸ਼ਨ ਹਸਪਤਾਲ ਢਾਹਾਂ ਕਲੇਰਾਂ ਵਿਖੇ ਨਵੀਨਤਮ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਡਾਇਲਸਿਸ ਵਿਭਾਗ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 24 ਘੰਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਡਾਇਲਸਿਸ ਸਿਰਫ ਲਾਗਤ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਰਲਡ ਕਿਡਨੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਮੌਕੇ ਕੇਕ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਵੀ ਵੰਡੇ ਗਏ । ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਡਿਪਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਵਿਵੇਕ ਗੁੰਬਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਰੋਹਿਤ ਮਸੀਹ, ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਡੀ ਐਨ ਐਸ, ਸ.ਮਹਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦਫਤਰ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਆਈ ਸੀ ਐਨ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾਇਲਸਿਸ ਵਿਭਾਗ, ਸਟਾਫ ਨਰਸ ਪ੍ਰੀਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕੂਰ ਕਾਸਮ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ।

URGENTLY NEED NEW LISTINGS IN BRAMPTON/CALEDON
visit: www.teamjagaujla.com
ADVERTISEMENT GUARANTEED TILL SOLD
JAG AUJLA
MCNE, REAL ESTATE BROKER
416-371-7777
e-mail: j.aujla@rogers.com or visit: www.jagaujla.com
MCNE
CALL JAG AUJLA FOR A QUICK & FREE HOME EVALUATION
www.BramptonTopRealtor.com
RECENTLY LISTED IN YOUR NEIGHBOURHOOD

Sandalwood & Sunny Meadow Blvd
ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਉਤੇ ਗ੍ਰੀਨਰੀ ਫੇਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਨਟੇਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਲਗਭਗ 1305 ਸਕੇਅਰ ਫੁੱਟ (ਐਮਪੈਕ ਅਨੁਸਾਰ) ਦਾ ਕੌਂਡੋ ਸਟੈਕਡ ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ, ਸਾਰੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਸਾਲ 2016-17 ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ 2 ਬੈਡਰੂਮ + 3 ਵਾਸ਼ਰੂਮ + ਓਪਨ ਟੈਰੇਸਡ ਬਾਲਕਨੀ + 1 ਕਾਰ ਗਰਾਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਓਪਨ ਕਾਂਸੈਪਟ ਲਿਵਿੰਗ ਲੈਮੀਨੇਟਡ ਫਲੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਸ ਡਾਇਨਿੰਗ ਏਰੀਆ, ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਕਿਚਨ ਕੈਬਿਨੇਟਸ, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ 4 ਪੀਸੀ ਐਨਸੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ, ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਆਦਿ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ।

James Potter/Queen/Bonnie Brae
ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ 3000-3500 ਸਕੇਅਰ ਫੁੱਟ ਦਾ ਡਿਟੈਚਡ ਘਰ, 5+2 ਬੈਡਰੂਮ + ਦਫਤਰ + 5 ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਫਿਨਿਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ, 2 ਅਲੱਗ ਐਂਟਰੈਂਸ, 9 ਫੁੱਟ ਦੀ ਸੀਲਿੰਗ, ਡਬਲ ਡੋਰ ਐਂਟਰੀ, 5 ਪੀਸੀ ਐਨਸੂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ, ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਉਤੇ ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚ ਲੈਮੀਨੇਟ ਅਤੇ ਸੇਰਾਮਿਕਸ, ਗ੍ਰੇਨਾਈਟ ਕਊਂਟਰ ਟਾਪ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਚਨ, ਗ੍ਰੀਨਰੀ ਵੱਲ ਫੇਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਏਰੀਆ, ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਉਤੇ ਲਾਊਂਡਰੀ, ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ।

Caledon Ontario (Dir/Cross St:Mayfield/ Mclaughlin/Tweedhill)
ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਈਮ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਉਤੇ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਖਾਲੀ 700-1100 ਸਕੁਏਅਰ ਫੁੱਟ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਘਰ, ਦੋ ਬੈਡਰੂਮਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਲੀਗਲ ਬੇਸਮੈਂਟ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਅਲੱਗ ਐਂਟਰੈਂਸ), ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਡਰਾਇਵ ਵੇਅ, ਓਪਨ ਕਾਂ-ਸੈਪਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਨਾਲ ਅਟੈਚਡ ਕਿਚਨ, ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ 30% ਯੂਟੀਲਿਟੀਜ਼ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾਲੀਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਸਾਲ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।

Bramalea/Father Tobin /Fernfor
ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ 3065 ਸਕੇਅਰ ਫੁੱਟ ਦਾ 3 ਮੰਜਲਾ ਡਿਟੈਚਡ ਘਰ, 5+1 ਬੈਡਰੂਮ + 5 ਵਾ-ਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ 2 ਫੈਮਿਲੀ ਰੂਮ, 2 ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ ਇਕ ਫਿਨਿਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ, ਡਬਲ ਡੋਰ ਐਂ-ਟਰੀ, ਓਕ ਸਟੇਅਰਕੇਸ, ਲਿਵਿੰਗ, ਡਾਈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਹਾਰਡਵੁੱਡ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ, ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਕਿਚਨ ਸੈਂਟਰ ਆਈਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ 5 ਪੀਸੀ ਐਨ-ਸੂਟ, ਦੂਜੀ ਮੰਜਲ 'ਤੇ ਲਾਊਂਡਰੀ, ਗਰਾਜ ਤੋਂ ਘਰ ਦੀ ਐਂਟਰੀ, ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਥੀਏਟਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਕੂਲ, ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਆਦਿ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ।

FREE
- Full MLS services
- Consistent marketing until your property is sold
- Competitive rates, exceptional service & award winning results
- Staging consultation
- Billboard, flyer
- Online Promotion
- Professional pictures & virtual tour
- Social media & radio advertisement
- Open house till sold

RE/MAX REALTY SPECIALISTS INC.
Ph:905-456-3232
JAG AUJLA 416-371-7777
MCNE, Real Estate Broker
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT

Grand Upholstery Ltd
Sofa Company Originality in Every Piece
Special on Sale
- ਪੁਰਾਣੇ ਸੋਫਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਟੌਪ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਫੋਮ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ L Shape ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੱਪੜਾ ਚਾੜ ਕੇ ਪੁਰਾਣਾ ਸੋਫਾ, ਡਾਇਨਿੰਗ ਚੇਅਰ ਨੂੰ ਨਵਿਆਂ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਆਰਡਰ ਦੇ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੋਫੇ ਦੂਜੇ ਸਟੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਕੁਆਲਿਟੀ ਮੂਹੋਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ
Tel: 905.791.2888 Cell: 647.293.3212
2053 Williams Pkwy, Unit -45, Brampton | Email: grandupholstery@gmail.com

FRESH & LARGE VARIETY
Bread, Dairy & Eggs
Branded Foods
Fruits & Vegetables
Beverages & Confectionery
Grocery & Staples
Sweet & Samosas

SERVING FROM ALL LOCATIONS IN GTA AREA:

10 Westmore Drive
Etobicoke ON M9V-3Z7
416-740-3262

21 Lacoste Blvd,
Brampton, ON L6P 2K2
905 794-8109

621 Wanless drive, # 122
Brampton ON L7A 0A9
905-495-3336

1075 Ceremonial Drive
Mississauga ON L5R 2Z4
905-502-1600

80 Pertosa Drive
Brampton ON L5X-5E9
905-460-0009

10510 Torbram Road,
Brampton
905-790-0030

2120 North park Drive
Brampton ON L6S 0C9
905-793-1338

10 Pannahill Dr,
Brampton
905 913-8017