ਸਾਹਿਤਕ ਕਵੀ, ਕਹਾਣੀਕਾਰ, ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਰਚਨਾ ਭੇਜਣ ਲਈ
Whatsapp No
416 700 9100
vishavpunjabisanjh@gmail.com

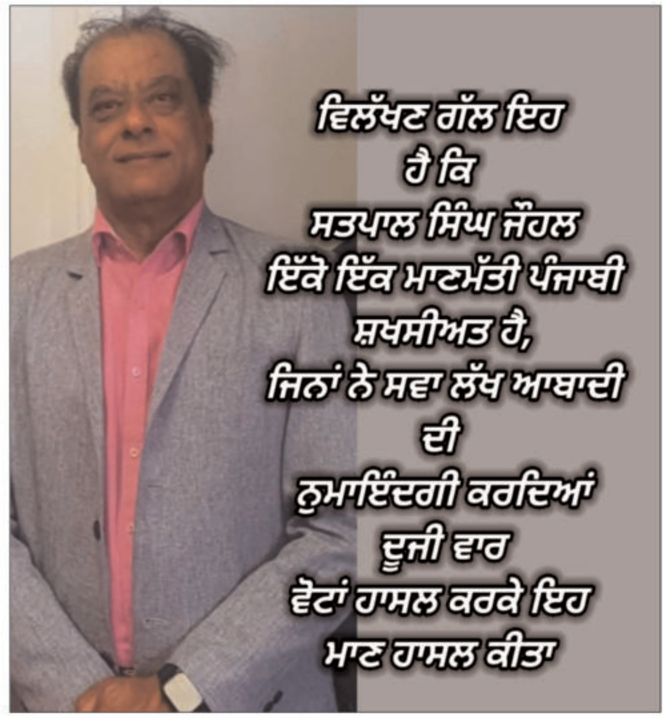
ਰੋਜ਼ਾਨਾ
ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ
ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ : ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, 114 ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ ਬਰੈਂਪਟਨ, ਓਟਾਂਰੀਓ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
ਡਾ.ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ

Dalbir Singh Kathuria, CEO
905-230-4800
416-700-9100
BramptonCashandCarry2023@gmail.com
100 KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA
BRAMPTON CASH & CARRY

Village of India
905.450.3333
villageofindia.ca
114 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON, ON, L6W 3E7
BUFFET | DINE IN | TAKE OUT | CATERING | LUNCH & DINNER | SWEETS

ਪਹਿਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿੱਤੇ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

ਬਰੈਂਪਟਨ 21 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ) - ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਫ਼?ਰ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਮੀਸਿਸਾਗਾ, ਬਰੈਂਪਟਨ ਤੇ ਕੈਲੇਡਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ 15 ਲੱਖ ਆਬਾਦੀ ਵੱਲੋਂ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ 12 ਉਮੀਦਵਾਰ ਵੋਟਾਂ ਪਾ ਕੇ ਚੁਣੇ ਗਏ। ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਇੱਕੋਂ ਇੱਕ ਮਾਣਮੱਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਨਾਂ ਨੇ ਸਵਾ ਲੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਿਆ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵੋਟਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖ਼ੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਰੁਤਬਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿੱਧੜਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਦਕਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੇਨ ਸਟਰੀਮ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਪੱਖ ਅਤੇ ਸਾਵੀਂ ਸੱਚੀ ਨਿੱਧੜਕ ਗੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਸੋਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਸ਼ੀਵੀਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਾਈਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਘਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਭਾਈ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਖ਼ਾਲਸਾ ਨੇ ਵਿਲੀਅਮ ਓਸਲਰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 16 ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਉਪ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਟਰੱਸਟੀ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ 9 ਤੇ 10 ਸਥਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਮੌਕੇ ਉੱਤਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਟਰੱਸਟੀ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਅਵਾਰਡ ਤਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਾਰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਦਾਰ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੀਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਅੱਧੀ ਦਰਜਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, 30 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਕਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਤਪਾਲ ਜੌਹਲ ਦੀ ਮੁੜ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤੇ ਵਿਲੇਜ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਬਰੈਂਪਟਨ ਕੈਸ਼ ਐਂਡ ਕੈਰੀ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸਰਦਾਰ? ਸ਼ੁਬੇਗ ਸਿੰਘ, ਮਾਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੌਰ, ?ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ, ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਸਰਦਾਰ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ, ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਹਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ, ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਪਾਂਧੀ, ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸੌਂਧ, ਸਰਦਾਰ ਮਲੂਕ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ, ਸਰਦਾਰ ਸੁਖਵੰਤ ਸਿੰਘ ਠੇਠੀ, ਜੰਗੀਰ ਸਿੰਘ ਸੈਹੰਭੀ, ਸਰਦਾਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗ੍ਰੇਵਾਲ, ਸਰਦਾਰ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਝੰਡ, ਸਰਦਾਰ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਕੰਗ, ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਪੀ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਮੱਲੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਦਿਉਲ, ਸ਼ਿੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ, ਸੁੰਦਰ ਪਾਲ ਰਾਜਾ ਸਾਂਸੀ, ਕਮਲਜੀਤ ਤਾਤਲਾ, ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਗ੍ਰੇਵਾਲ, ਮਸੂਦ ਚੋਧਰੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ, ਇੰਡੋਕਸ ਰਿਅਲਿਟੀ ਤੋਂ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਿਵੀਆ, ਜੱਸ ਸਿੱਧੂ, ਹੈਰੀ ਸੰਧੂ ਲੋਕ ਗਾਇਕ, ਜਗਦੀਪ ਕੁਲਾਰ, ਜੱਸੀ ਔਲਖ, ਜਗਦੀਸ਼ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਪਵਨ ਰਾਣਾ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਖਹਿਰਾ, ਹਰਵਿੰਦਰ ਸੰਘਾ, ਕਰਮਜੀਤ ਧਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਅਜੀਤ ਦੇ ਬਰੈਂਪਟਨ ਤੋਂ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਾਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੇ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਸਰਦਾਰ ਜੌਹਲ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਜਿੱਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ?, ਤੇ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਸਤਪਾਲ ਜੌਹਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਛਾਪ ਛੱਡਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਧੀ ਪੰਜਾਬਣ ਮੰਚ ਸੰਗਰੂਰ ਵੱਲੋਂ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਰੋਹ 27 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

ਸੰਗਰੂਰ 21 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ) - ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਧੀ ਪੰਜਾਬਣ ਮੰਚ ਸੰਗਰੂਰ ਵੱਲੋਂ 27 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜ਼ੇ ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ਼ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਮਸਤੁਆਣਾ ਸਾਹਿਬ (ਸੰਗਰੂਰ) ਵਿਖੇ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਬਤੌਰ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਜਦਕਿ ਇਹ ਸਮਾਰੋਹ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਡਾਕਟਰ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੂੰਡੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਰਸਮੀ ਉਦਘਾਟਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਸਰਦਾਰ ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦੀ ਉਦਘਾਟਨ ਸਾਬਕਾ ਡੀ.ਆਈ.ਜੀ. ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਕਰਨਗੇ। ਜਦਕਿ ਆਦੇਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਐਚ ਐਸ ਗਿੱਲ, ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ, ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਰਦਾਰ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕਰਮਸਰ, ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਐਲ.ਏ ਸਰਦਾਰ ਕੰਵਰ ਸੰਧੂ, ਗੁਰੂ ਕਾਂਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵੀ.ਸੀ. ਡਾਕਟਰ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਧੀਮਾਨ, ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਸਰਦਾਰ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਲੇਮਪੁਰੀ, ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਲਾਭ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਲਮਨਵੀਸ ਮੀਡੀਆ ਆਲੋਚਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੰਧੂ ਵਰਿਆਣਵੀਂ , ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ ਕੋਚਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕਾ ਸੁੱਖੀ ਬਰਾੜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ।

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਵੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਵਿਤਾ

(ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ)

ਰਮਿੰਦਰ ਰੰਮੀ

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਦਿਲ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਪਰ ਕੋਈ ਦਿਲ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ
ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੀਂ ਅਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ
ਉਹ ਤੇ ਗੱਲ ਤੱਕ ਵੀ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਅੱਜ-ਕੱਲਕੋਈ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ
ਕਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ
ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਮੀਜ਼ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਨੇ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਜਿਉਂਦੇ ਜੀ ਜਿਸਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
ਮੋਇਆਂ ਦੇ ਸੋਹਲੇ ਫਿਰ ਗਾਉਂਦੇ ਨੇ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਜਿਸਦਾ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੀ ਜਾਉ
ਪਰ ਕੋਈ ਕਦਰ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
ਪਰ ਸਾਡਾ ਦੁੱਖ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਜੱਦ ਕੋਈ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਂਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ
ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਅਸਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਕਵਿਤਾ ਸਮਝ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
ਪਰ ਕਵਿਤਾ ਅੰਦਰਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਇਹੀ ਸੱਚ ਹੈ
ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ।

ਮੈਡੀਕਲ ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ : ਕਾਂਗਰਸ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)- ਦਿੱਲੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਵੇਂਦਰ ਯਾਦਵ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਵੀ ਹੈ। ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਤੇ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਆਤਿਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਚੈਬਰ ਬਣੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਲਈ ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਔਸਤ ਏਕਿਊਆਈ 460 ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੇਵੇਂਦਰ ਯਾਦਵ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਹੁਣ ਆਤਿਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਵਾਰ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਕਰਕੇ ਵਿੰਟਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਇਸ ਵਾਅਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮੁਕਤ ਦਿੱਲੀ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਰੈੱਡ ਲਾਈਟ ਔਨ ਗੱਡੀ ਆਫ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਲ ਛਿੜਕਾਵ ਅਭਿਆਨ, 70 ਐਂਟੀ ਸਮੋਗ ਗਨ, ਸਮੋਗ ਟਾਵਰ, ਧੂਲ ਲਈ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਾਵ ਅਭਿਆਨ, ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਪ-4ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸੱਤਾ 'ਚ ਸੀ ਤਾਂ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਨੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਰਾਲੀ ਜਲਾਉਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਤਾ ਸਰਕਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਗੁਆਢੀ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਕੇ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਯਾਦਵ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 1500 ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 40 ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। 37 ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ 'ਤੇ ਇਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਕੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈ, ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਅੰਕੜੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ? ਵਾਤਾਵਰਣ ਐਕਸਪਰਟ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਾਂ ਐਨੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਤਲਬ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਨਾਪੂਰਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਨੇ ਓਟੀਟੀ ਐਪ 'ਵੇਵਸ' ਲਾੱਚ ਕੀਤਾ

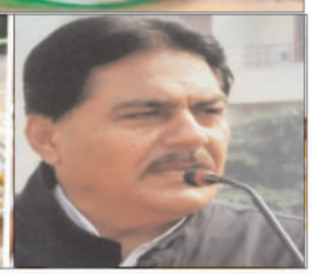
ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)- ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਓਟੀਟੀ (ਵੇਵਸ) ਲਾੱਚ ਕੀਤਾ। ਫਿਲਹਾਲ ਐਪ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 40 ਲਾਇਵ ਚੈਨਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿਊਜ ਚੈਨਲ ਵੀ ਹਨ। ਗੋਆ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫਿਲਮ ਮਹੋਤਸਵ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਵਨੀਤ ਕੁਮਾਰ ਸਹਿਗਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਪ੍ਰਸਾਰ ਭਾਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਹਿਗਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਓਟੀਟੀ ਐਪ ਓ.ਐਨ.ਡੀ.ਸੀ ਨੈਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਕੇ ਸਮਾਚਾਰ, ਆਸਾਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ, ਗੇਮ, ਫਿਲਮਾ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਂ
ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਵਿਸਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ'ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ/ਕਹਾਣੀ/ ਲੇਖ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਤ ਛੱਪਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਲਿਖਤਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਈਮੇਲ ਪਤਾ
vishavPunjabisanjh@gmail.com
ਲੇਖਕ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਵੀ ਜਰੂਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋਂ
ਨੋਟ : ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।
ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਲਿਖਤਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਖਕ ਖੁਦ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ

One Bed Room Basement
Basement in sharing is available from dec 1st at queen & centre very close to Brampton down town and 2 mins walk to all amenities
437 419 5200
Any single person preferred

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ !
ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ BRAMPTON CASH & CARRY
ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਰਾਂਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਖੁੱਲ ਰਹੀ ਹੈ|
ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਉਘੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਨੇ ਕੀਤਾ
3643 Portage Rd, Niagara Falls
416-700-9100

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਸਵੇਰੇ ਲਓ ਇਹ ਸੱਤ ਗਰਮ ਡਰਿੰਕ



ਡਾਕਟਰ ਦਰਸ਼ਨਦੀਪ ਅਰੋੜਾ

ਠੰਡ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਇੱਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਚਾਹ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਠੰਡ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਆਪ ਹੱਟ ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡਰਿੰਕਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ :

ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਚਾਹ

ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਚਾਹ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਵਧਿਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਉੱਥੇ ਨਿੰਬੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਚਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਬਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜੋ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਦਰਕ-ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਚਾਹ।

ਹਲਦੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਹਲਦੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਆੱਕਸੀਡੇਂਟ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬਸ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਓ, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਕਰੋ।

ਦਾਲਚੀਨੀ-ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਪਾਣੀ

ਦਾਲਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਆਮ ਜਿਹਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਚੀਨੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੇਂਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੀ ਚੁਟਕੀ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਲਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀ ਇਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੈਮੋਮਾਈਲ-ਲਵੈਂਡਰ ਚਾਹ

ਕੈਮੋਮਾਈਲ ਅਤੇ ਲੈਵੈਂਡਰ ਚਾਹ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਮੋਮਾਈਲ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੈਵੈਂਡਰ ਇਸ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਖੁਸ਼ਬੂ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਮੋਮਾਈਲ ਅਤੇ ਲੈਵੈਂਡਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਹ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਨਿੰਬੂ-ਸ਼ਹਿਦ ਪਾਣੀ

ਕਈ ਲੋਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਕੇ ਉਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿੰਬੂ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਡੀਟੌਕਸਫਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਅੱਧੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾਓ, ਇਕ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਖਾਸ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ

ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਮਿਲ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੁਦੀਨਾ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਡਰਿੰਕ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ ਵਿਨੇਗਰ ਅਤੇ ਹਨੀ ਟੌਨਿਕ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਿੱਖਾ ਪੀਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ ਸਿਰਕਾ (ACV) ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਟੌਨਿਕ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ pH ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਇਕ ਚੱਮਚ ਐਪਲ ਸਾਈਡਰ ਵਿਨੇਗਰ ਅਤੇ ਇਕ ਚੱਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)-ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਔਸਤ ਪੀਐਮ 2.5 ਦਾ ਪੱਧਰ 243.3 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਘਣ ਮੀਟਰ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਰੈਸਪਾਇਰਰ ਲਿਵਿੰਗ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਦੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਨਾਲਾਇਸਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਫ਼ਤੇ-ਦਰ-ਹਫ਼ਤੇਦਰਮਿਆਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿੱਚ 19.5 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ 3 ਤੋਂ 16 ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ 281 ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿੱਲੀ 281ਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਆਖਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੀ। ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਇਹ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਈ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੈਸਪਾਇਰਰ ਲਿਵਿੰਗ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਸੀਈਓ ਰੌਣਕ ਸੁਥਾਰੀਆ ਨੇ ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਧ ਦਸੰਬਰ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਦਰਮਿਆਨ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਜਲਦ ਲੈਂਡ ਮਾਇੰਸ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ ਅਮਰੀਕਾ

ਅਮਰੀਕਾ 21 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ,ਕੈਨੇਡਾ)-ਅਮਰੀਕਾ ਜਲਦ ਹੀ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਐਂਟੀਪਰਸਨਲ ਲੈਂਡ ਮਾਇੰਸ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਏਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰੂਸ ਦੇ ਬਲਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਨੋਲਡ ਟਰੰਪ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲਣਗੇ। ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਮਿਸਾਇਲਾਂ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਦਾਗਣ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਅਮਰੀਕਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿਗਟਨ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇੰਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੇਵਲ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ. ਤਾਂ ਕਿ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਇੰਸ ਨੂੰ ਗੈਰ ਸਥਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਤਹਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਜਲਦ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਕਰੇਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਤੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੈਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਕੀਵ ਨੂੰ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਯੂਕਰੇਨ ਯੁੱਧ ਹਾਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਰੂਸ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਯੂਕਰੇਨ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਇਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ-ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ।

ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਐਸ ਦੂਤਾਵਾਸ ਬੰਦ

ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕੀਵ ਸਥਿਤ ਅਮੇਰਿਕੀ ਦੂਤਾਵਾਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਡ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਚਲਦੇ ਅਹਤਿਆਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਤਾਵਾਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੂਤਾਵਾਸ ਨੇ ਇਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ. ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੀਵ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਮੇਰਿਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹਮਲੇ ਦੇ ਅਲਰਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਰਵੇ, ਫਿਨਲੈਂਡ ਅਤੇ ਡੈਨਮਾਰਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਸਟਾੱਕ ਰੱਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੈਨਿਕਾ ਨੂੰ ਜ਼ੰਗ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਏਮਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਲੱਗੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼,

20 ਫੀਸਦੀ ਦਰਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਾਧਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)- ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹਵਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਤ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਏਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸਾਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਏਮਜ਼ ਦੇ ਪਲਮੋਨੋਲਾੱਜੀ ਅਤੇ ਰੇਸਿਪਰੇਟਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕਰਨ ਮਦਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਓਪੀਡੀ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਦਰਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਨਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹਵਾ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦਾ ਅਟੈਕ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਕਰਨ ਮਦਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆਂ ਕਿ ਏਮਜ਼ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਵੀ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਲੋਕ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਟੀ ਵੱਜਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦਾ ਸੀਵੀਯਰ ਅਟੈਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਟੇਰਾੱਯਡ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਡਮਿਟ ਕਰਕੇ ਵੈਂਟਿਲੇਟਰ ਤੇ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਹ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕਾਇਟਿਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸੰਭਲਕੇ ਰਹਿ ਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਿਨਾਂ ਵਜਹਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਹੀ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

zomato ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ, ਹੁਣ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ, ਉਲਟਾ ਦੇਣੇ ਹੋਣਗੇ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)-ਆੱਨਲਾਇਨ ਫ਼ੂਡ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ zomato ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ ਦੀਪਿੰਦਰ ਗੋਇਲ ਚੀਫ ਆੱਫ ਸਟਾਫ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਵੇਂ ਚੀਫ ਆੱਫ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤਨਖ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਦੀਪਿੰਦਰ ਗੋਇਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਐਕਸ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਦੀਪਿੰਦਰ ਗੋਇਲ ਨੇ ਐਕਸ ਤੇ ਲਿਖਿਆ-ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਚੀਫ ਆੱਫ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਪੇਜ਼ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਅਟੈਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਪੋਸਟ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੀਪਿੰਦਰ ਗੋਇਲ ਨੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੈਂਡੀਡੇਟ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਟੂ ਅਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤੋਂ 20 ਲੱਖ ਗ਼ੈਰ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਸੰਗਠਨ, ਫੀਡਿੰਗ ਇੰਡੀਆ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਸੈਲਰੀ

ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੀਫ ਆੱਫ ਸਟਾਫ ਦੀ ਸੈਲਰੀ 50 ਲੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਚੁਣੇ ਗਏ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉੱਨੀ ਹੀ ਰਕਮ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪੋਸਟ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ d@zoamto.com ਤੇ ਇੱਕ 200 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਭੇਜਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਨੌਕਰੀ

ਸੀਈਓ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਅਹੁੱਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਿਕ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ।

ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰੇਗੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ

ਸਿੱਖਾਂ 'ਤੇ ਚੁਟਕਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਨਵੰਬਰ, (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)-ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਵਉਚ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅੱਜ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਚੁਟਕਲੇ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਜਸਟਿਸ ਬੀਆਰ ਗਵੱਈ ਅਤੇ ਕੇਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਨਾਥਨ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਪਟੀਸ਼ਨਰ ਹਰਵਿੰਦਰ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਬੈਂਚ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਅ ਤੇ ਹੋਰ ਧਿਰਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ।

ਸੁਣਵਾਈ ਮੌਕੇ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਨੇ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਾਰਨ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜੋ ਸਰਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਖਾਂ 'ਤੇ ਚੁਟਕਲੇ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ (ਰਜਿ:) ਕੈਨੇਡਾ

ਅਤੇ ਧੀ ਪੰਜਾਬਣ ਮੰਚ ਸੰਗਰੂਰ ਵੱਲੋਂ

ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਰੋਹ

ਮਿਤੀ: 27 ਨਵੰਬਰ 2024 ਦਿਨ ਬੁੱਧਵਾਰ / ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ

ਸਥਾਨ:- ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਮਸਤੂਆਣਾ ਸਾਹਿਬ (ਸੰਗਰੂਰ)

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸਿਤਾਰੇ

ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ – ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ
ਡਾ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁੰਡੀਆ – ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ
ਡਾ. ਐਚ. ਐਸ. ਗਿੱਲ – ਚੇਅਰਮੈਂਨ ਆਦੇਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਡਾ. ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ – ਸਾਬਕਾ ਵੀ.ਸੀ. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀ.
ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਭਜਨ ਗਿੱਲ – ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ
ਸ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕਰਮਸਰ – ਚੇਅਰਮੈਨ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦਿੱਲੀ
ਸ. ਕੰਵਰ ਸੰਧੂ – ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਐਲ.ਏ
ਡਾ. ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਧੀਮਾਨ – ਸਾਬਕਾ ਵੀ.ਸੀ. ਗੁਰੂ ਕਾਂਸੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਸ. ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਲੇਮਪੁਰੀ – ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ
ਡਾ. ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ – ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਸ. ਗੁਰਲਾਭ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ – ਸਰਪ੍ਰਸਤ
ਪ੍ਰੋ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ – ਸੀਨੀ. ਕਾਲਮਨਵੀਸ ਮੀਡੀਆ ਆਲੋਚਕ
ਪ੍ਰੋ. ਸੰਧੂ ਵਰਿਆਣਵੀਂ – ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ – ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ
ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ ਕੋਚਰ – ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ
ਮੈਡਮ ਸੁੱਖੀ ਬਰਾੜ – ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕਾ

ਉਡੀਕਵਾਨ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ

ਸ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢੀਂਗਰਾ, ਮੈਡਮ ਬਲਬੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ, ਬਿੱਟੂ ਸ਼ਫੀਨਾ ਸੰਧੂ, ਸ. ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧੜਾਕ, ਡਾ. ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਟਿੱਬਾ, ਸ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਰਾਏ, ਸ. ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਗੈਦੂ, ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ, ਸ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਮਰ, ਸ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ

ਸ. ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਂਪਲਾ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੁਰਜੰਟ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਰਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀਪ, ਡਾ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਸ. ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲੱਕੀ, ਸ. ਸੁਰਿੰਦਰਪ੍ਰੀਤ ਘਣੀਆਂ, ਸ. ਸਤਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਮੈਡਮ ਬਲਜੀਤ ਸਰਮਾਂ, ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਕੌਰ ਆਹੂਜਾ, ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੈਪੁਰ

ਸਾਹਿਬਾ ਜੀਟਨ ਕੌਰ, ਰਵੀ ਦੇਵਗਨ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਡਾ. ਉਮੇ ਐਮਨ, ਸ. ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਡਿੰਪੀ, ਗੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਅਜਨਾਲਾ, ਅਹਿਮਦ ਮਹਿਮੂਦ ਬਿੰਦ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਅਨੀਤਾ ਪਟਿਆਲਵੀ, ਬੌਬੀ ਬਾਜਾਖਾਨਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੱਧਰ, ਵਿਨੈ ਜੋਸ਼ੀ, ਡਾ. ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਘਈ, ਦਵੀ ਸਿੱਧੂ, ਨਿਰਮਲਾ ਗਰਗ, ਮੈਡਮ ਸਨਦੀਪ ਚੀਮਾ, ਸ. ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਸ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ, ਸ. ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ, ਸ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿਰਸਾ

ਸੰਦੀਪ ਸਰਮਾਂ, ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਸ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦੀ, ਮੰਗਤ ਖਾਨ, ਸ. ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਡੇਈ, ਸ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗੰਡਵਾ, ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਭਾਟੀਆ, ਰਾਜਵੀਰ ਜੰਨਤ, ਕਿਰਨ ਸਿੰਗਲਾ

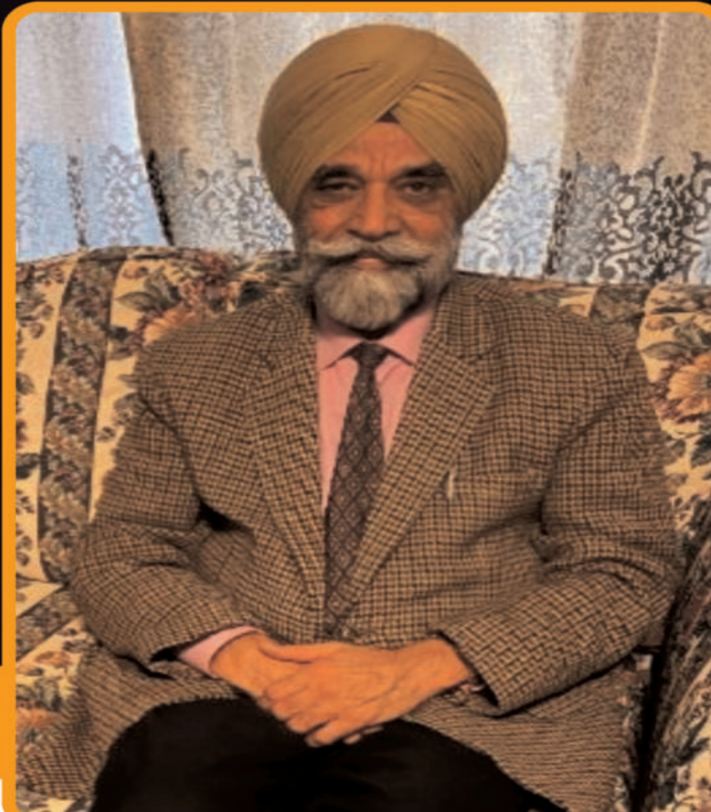
ਸੰਪਰਕ ਨੰ. 98144-12610, 98154-04044

ROYAL SHIELD GROUP

SUPER VISA INSURANCE

EMERGENCY MEDICAL INSURANCE FOR

- STUDENTS
- WORK PERMIT HOLDERS
- VISITORS



TEHAL SINGH BRAR
INSURANCE ADVISOR
905-782-2013

SAHAS BRAR
416-660-6151

CHILD PLAN

Do you want to give a **Life Time Gift to your Child?** Call Now to set up this plan!

- A MAGICAL POLICY
- 20 Years To Pay!

BRAMPTON CASH AND CARRY

WHOLESALER	IMPORTER
DISTRIBUTOR	RETAILER

Wholesaler, Importer, Distributor & Retailer of Restaurants Supply

BRAMPTON
CASH & CARRY

Brampton CashandCarry2023@gmail.com

905-230-4800

100 Kennedy Road S., Brampton, ON L6W 3E7

AAPKI PASAND AAPKA SWAAD
DURUM CHAKKI
ATTA
Aapki
PASAND
AAPKA SWAAD
आटा
ਆਟਾ
Indian Style
DURUM
CHAKKI
ATTA
FARINE DE BLÉ
WHOLE WHEAT 100% BLÉ ENTIER
20 LB
WEIGHT
20LB
PRICE
$9.99
6HR
SOFTNESS
BEST FOR ROLLS, PARANTHAS. POORIS & HOTBREADS
Contact us
905-230-4800 | 416-700-9100
100 KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA