

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, ਓਂਟਾਰੀਓ



ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ

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



ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪੁਸਤਕ ਸਮਾਰੋਹ 27 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਬਤੌਰ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਹੋਣਗੇ ਸ਼ਾਮਲ



ਬਰੈਂਪਟਨ, 23 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ) - ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਧੀ ਪੰਜਾਬਣ ਮੈਂਚ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 27 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਮਸ਼ਹੂਰਾਣਾ ਸਾਹਿਬ (ਸੰਗਰੂਰ) ਵਿਖੇ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਮਾਰੋਹ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਿਖਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਧੀ ਪੰਜਾਬਣ ਮੈਂਚ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਦਾ ਪੁਸਤਕ ਮੋਹ ਲਗਪਗ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਮਸਤਕ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅਸਰ ਤੇ ਗਿਆਨ

ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੇ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਲ ਮੋੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੈਂਚ ਵੱਲੋਂ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਲੈਣਗੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਾਵਲ, ਕਵਿਤਾ, ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਤੇ

ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਲਵੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ ਵੱਲੋਂ ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਗਦ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਹੋਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਚਿੱਠ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 27 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਰੋਹ ਇੱਕ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦਕਿ ਅਗਲੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਮਾਲਵਾ ਮਾਝਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਆਬਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਖ਼ਰੀ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ 51 ਹਜ਼ਾਰ, ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ 31 ਹਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ 21 ਹਜ਼ਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।



SPECIAL OFFERS AT

BRAMPTON CASH AND CARRY



WHOLE WHEAT
2.49 \$



BEST FOOD RUSK
2.99 \$



WHITE
2.49 \$

100 Kennedy Rd S,
Brampton, ON L6W 3E7, Canada

905-230-4800

RE/MAX GOLD

FREE HOME EVALUATION | FREE VIRTUAL TOUR
FREE STAGING CONSULTATION

(905) 673-8500
TeamGetSold@outlook.com

2720 N Park Dr Unit 50,
Brampton, ON L6B 4B8

If You Are Satisfied With My Services, Don't Keep It A Secret. Thanks For Your Trust

HOMELIFE Homelife Silvercity Realty Inc., Brokerage

KANWAR BRAR Broker

Direct: 416-737-4971
Office: 905.913.8500
Email: kanwarjitbrar@hotmail.com
11775 Bramalea Rd # 201, Brampton, Ontario L6R 3Z4

"Success Is Never Final"

AMYRA ACADEMY Hair & Esthetics

Our Courses
HAIR STYLING DIPLOMA | MEDICAL ESTHETICS DIPLOMA

905-399-6110, 647-713-3133

amyraacademy@outlook.com | www.amyraacademy.com
114 Kennedy Road Unit 2 Brampton Ontario, L6W 3E7

AASHIRVAAD
AASHIRVAAD ATTA

Weight
20 Pond



Price
\$12.99

BRAMPTON
CASH & CARRY

ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬਾਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਾਰੀ ਆਪ, ਦੋ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮੰਤਰੀ ਵੀ ਹਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ : ਆਪ ਨੇ 3 ਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਜਿੱਤੀ 1 ਸੀਟ



ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 23 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਸੀਟਾਂ ਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਇੱਕ ਸੀਟ ਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਉਮੀਦਵਾਰ ਜੇਤੂ ਰਿਹਾ।

ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਚੰਬੇਵਾਲ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ਼ਾਕ ਕੁਮਾਰ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਤੋਂ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਅਤੇ ਮੁਕਤਸਰ ਦੇ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਸੀਟ ਤੋਂ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਡਿੱਪੀ ਢਿੱਲੋਂ ਜੇਤੂ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਚੌਥੀ ਸੀਟ ਬਰਨਾਲਾ ਤੇ ਕਾਂਗਰਸੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਕਾਲਾ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਗਵਿੱਚ ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਦਿਨ ਬ ਦਿਨ ਬੁਲੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦਭਾਵ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕੰਮ ਕਰ



ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਹਰ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਬਰਨਾਲਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ 'ਚ 12 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਜਿੱਤ

ਬਰਨਾਲਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਨਾਲਾ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿੱਚ 12 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਾ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਇਆ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਬਾਗੀ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਧਿਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ

ਬਾਦਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇ ਸਾਬਕਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮੰਤਰੀ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਬਾਦਲ

ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਸੀਟ ਤੋਂ ਦੋ ਵਾਰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮੰਤਰੀ ਰਹੇ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ। ਉਹ ਭਾਜਪਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੋਣ ਲੜੇ ਸਨ ਤੇ ਤੀਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਦਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਦੀਪ ਬਾਨ ਨੂੰ ਟਿਕਟ ਦੇਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਰਿਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਿਆ ਸੀ। ਟਿਕਟ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਗੁਰਦੀਪ ਬਾਨ ਆਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੇ ਵਜੋਂ ਚੋਣ ਲੜੇ ਸਨ।

ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਮਾਲਵਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾਏ ਆਪਣੇ ਪੈਰ
ਬਰਨਾਲਾ ਦੀ ਜਿਮਨੀ ਚੋਣ ਰਾਹੀਂ

ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮੈਦਾਨ 'ਚ ਉਤਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਦੋ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ

4 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਦੋ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਤੌਰ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ। ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਸੀਟ ਤੇ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਤੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰ ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਜਤਿੰਦਰ ਕੌਰ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਰੰਧਾਵਾ ਆਪਣੇ

ਪੁੱਤਰ ਉਦੈਵਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਚੋਣ ਲੜਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਜਤਿੰਦਰ ਕੌਰ ਰੰਧਾਵਾ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਨਾ ਪਿਆ। ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਜਿੱਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਵਾ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਵਿਖੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ ਵਡਿੰਗ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵਡਿੰਗ ਨੂੰ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਡਿੱਪੀ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਹਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵਡਿੰਗ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਹਲਕੇ ਦੀ ਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਹੀ ਸੀ। ਜਦਕਿ ਰਾਜਾ ਵਡਿੰਗ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਹਲਕੇ ਦਾ ਪੁੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇ ਕੇ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਅਪੀਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਿੱਦੜਬਾਗਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਡਿੱਪੀ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਫ਼ਤਵਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

ROYAL TASTE SWEETS AND RESTAURANT

VEG | NON-VEG

ORDER ON
SKIP

www.royaltastesweets.com

10990 Chinguacousy Rd, Brampton, ON, Canada, Brampton, L7A 0P1

AXLE Car Rental

Enjoy The Ride!

905.917.0818

We Provide:

- Insurance Replacement Rental
- We Deal With All Insurance Companies
- All New Models of Cars, SUV's & Mini Vans
- Free Local Shuttle Service

axlecarrental@gmail.com
www.AxleCarRental.com

1365 Mid-Way Blvd. Unit 10, Mississauga, ON L5T 2J5

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਂ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ' ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 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 ਜ਼ਰੂਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ

ਨੋਟ : ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਲਿਖਤਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਖਕ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ

BRAMPTON CASH & CARRY

Weight 10 Pond Price \$5.99

BramptonCashandCarry2023@gmail.com KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA 905-230-4800

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 555ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਿੱਕਾ ਜਾਰੀ



ਲਾਹੌਰ, 23 ਨਵੰਬਰ, ((ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੇ 555ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਿੱਕਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ 55 ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ 555ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ 1469-2024 ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੱਕੇ ਵਿੱਚ ਚੰਨ ਅਤੇ ਤਾਰੇ ਦੀ ਵੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਸਟੇਟ ਬੈਂਕ ਆਫ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਸਿੱਕੇ ਵਿੱਚ 79 ਫੀਸਦੀ ਪਿੱਤਲ, 20 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ 1 ਫੀਸਦੀ ਨਿੱਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਸ 30 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ 13.5 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਥੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਆਏ 2500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ 14 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸੱਦਾ-ਪੱਤਰ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ
ਸਾਹਿਤ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੰਚ
ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ
ਮਨਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਪਲੇਨਾ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ
"ਧੀਆਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ"
ਲੋਕ ਅਰਪਣ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਮਰਹੂਮ ਸਾਇਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਬੋਲ
ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ
ਸਾਇਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ

30 ਨਵੰਬਰ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10:30 ਵਜੇ
ਸਥਾਨ: ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰੈਸ ਕਲੱਬ ਜਲੰਧਰ

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ : ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ
ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ : ਪ੍ਰੋ. ਸੰਧੂ ਵਰਿਆਣਵੀ, ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬੱਦਨ,
ਡਾ. ਕੰਵਲ ਭੱਲਾ, ਸ. ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਅਕਸ

"ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ 2024" ਲੋਕ ਸਾਇਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਤੀਕਵਾਨ:- ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਬੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ ਅਤੇ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ
M: 98144-12610, 79862- 07849

25ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
19ਵੇਂ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੀਰਤਨ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ

INTERNATIONAL CLASSICAL KIRTAN COMPETITION
G.N.C.S.F
ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ !!

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ ਲਈ ਹਾਰਦਿਕ ਸੱਦਾ ਹੈ।

ਕੀਰਤਨ ਮੁਕਾਬਲੇ
ਅਰੰਭ: 24 ਨਵੰਬਰ 2024 ਸਮਾਂ 12:00 ਵਜੇ
ਓਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ - ਹਾਲ ਨੰ: 5
ਡਿਕਸੀ ਰੋਡ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ
7080 ਡਿਕਸੀ ਰੋਡ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਓਟਾਰੀਓ

ਕੀਰਤਨੀ ਜੱਥਿਆਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਹੇਠਲੀ ਈ-ਮੇਲ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ
www.GNCSF.org
gncsf.org@gmail.com

G.N.C.S.F
Well being of all

ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ **ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ** **ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ**

ਸਮੂਹ ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ
ਸ਼ੰਕਰਾ ਆਈ ਹਸਪਤਾਲ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ
ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਚੈਕਅਪ
ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਂਪ

ਮਿਤੀ 28 ਨਵੰਬਰ 2024 (ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਸਥਾਨ:- ਸਰਕਾਰੀ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ, ਪਿੰਡ ਕਰਮਗੜ੍ਹ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ)

ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਮੁਫਤ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ
ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੋਟ:-

1. ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣਾ ਆਧਾਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਵੋਟਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ।
2. ਆਪਣੇ ਨਾਲ 2 ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ।
3. ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਜੀ।

M: 98729-13053, 77195-57742

TEAM GET SOLD

INDER ARORA
(BROKER)
(416) 525.7400

RAMAN KATHURIA
(BROKER)
(416) 709.6100

AAXEL INSURANCE BROKERS LTD.

HIMMAT KHUDIAN
ACCOUNT EXECUTIVE (RIBO)

+1 647 925 5229
+1 905 362 8080 X 351

himmat.singh@aaxelinsurance.com
www.aaxel.ca

1550 South Gateway E, Suite 220, Mississauga

AUTO INSURANCE
GROUP INSURANCE
LIFE & FINANCIAL INSURANCE

HOME INSURANCE
BUSINESS INSURANCE
TRAVEL & MANY MORE

AASHIRVAAD
AASHIRVAAD ATTA

Weight
20 Pond

Price
\$12.99

BRAMPTON CASH & CARRY

ਸਰਦੀਆਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਦੁੱਗਣਾ



ਸਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 23 ਨਵੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)– ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਢ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੁੱਚੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ (ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਉਮਰ: ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ: ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਨੀਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਜਿਹੇ 5 ਕਾਰਗਰ ਟਿਪਸ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਬੈਠੇ ਆਲਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ: ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੈਂਡਵਿਚ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ:** ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਤੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਉਮਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੁਧਿਆਣਾ 'ਚ ਸਾਈਬਰ ਠੱਗਾਂ ਨੇ ਹੋਟਲ ਬੁਕਿੰਗ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਛਾਇਆ ਜਾਲ, ਖਾਤੇ 'ਚੋਂ ਉਡਾਏ 21 ਲੱਖ 88 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ



ਲੁਧਿਆਣਾ, 23 ਨਵੰਬਰ, (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)–ਸਾਈਬਰਠੱਗਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜਾਲ ਬੁਣਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸ ਗਿਆ। ਦੋ ਵਾਰ ਬੇੜਾ-ਬੇੜਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਤੀਸਰੀ ਵਾਰ ਉਸ ਦਾ ਖਾਤਾ ਹੈਕ ਕਰ ਲਿਆ। ਅਕਾਊਂਟ ਹੈਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰ ਟਰਾਂਜੈਕਸ਼ਨ ਕੀਤੀਆਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਾਤੇ 'ਚੋਂ 21 ਲੱਖ 88 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਕਮ ਕਢਵਾ ਲਈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਿੱਤੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੇਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਕੇ ਇੰਦੌਰ ਦੀ ਵਨ ਸਟਾਰ ਨਾਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜਲੰਧਰ ਬਾਈਪਾਸ ਸਥਿਤ ਅਮਨ ਨਗਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਸ਼ੇਕ ਸਹਿਗਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਅਗਸਤ 2023 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਲੀਗ੍ਰਾਮ ਚੈਟ ਦੇ ਇੱਕ ਆਈਡੀ ਤੋਂ ਮੇਸੇਜ ਆਇਆ ਕਿ ਹੋਟਲ ਬੁਕਿੰਗ ਟਾਸਕ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਜੋਬ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਾਈਪਰਸੋਨਿਕ ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰੇਗਾ ਰੂਸ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਹਰੀ ਝੰਡੀ



ਮਾਸਕੋ, 23 ਨਵੰਬਰ, (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)– ਰੂਸ ਅਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿਚਾਲੇ ਜੰਗ ਹੁਣ ਨਵਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਾਈਪਰਸੋਨਿਕ ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਯੂਕਰੇਨ ਉੱਤੇ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਦਾਗੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਰੂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਸਕੋ ਯੁੱਧ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਸੋਨਿਕ ਓਰੇਸ਼ਨਿਕ ਬੈਲਿਸਟਿਕ ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਫ਼ੌਜੀ

ਮੁਖੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਰੂਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਅਸੀਂ ਲੜਾਈ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਣ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਰੂਸ ਨੇ ਲਗਪਗ

ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਤਾਇਨਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਵੀਰਵਾਰ ਤੜਕੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਡਨੀਪਰੋ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਦਾਗੀ। ਕ੍ਰੇਮਲਿਨ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੇ ਇੱਕ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਣ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਮਾਚ 10 ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਉੱਡਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਤੋਂ 10 ਗੁਣਾ ਵੱਧ, ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੂਸ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਉੱਨਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਦੇਵੇਂਦਰ ਫਡਣਵੀਸ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਹਾਯੁਤੀ ਨੂੰ 2024 ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਿੱਤ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 23 ਨਵੰਬਰ (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਚਿੱਟਾ)– ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਰਾਜ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਰਕਾਰ) ਦੇ ਐਂਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਬਲ

ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤ ਸ਼੍ਰੀ ਦੇਵੇਂਦਰ ਫਡਣਵੀਸ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਮਹਾਯੁਤੀ ਗਠਜੋੜ ਨੂੰ 2024 ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਿੱਤ 'ਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਮੌਤ ਪ੍ਰਚੋਡਤਾ ਸਾਡੇ ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਣਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਰਕਾਰ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ

ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ, ਹਿੰਦੂ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਿੰਧੀ, ਸਿਕਲੀਗਰ, ਲੁਭਾਣਾ ਅਤੇ ਵੰਜਾਰਾ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਹਾਯੁਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਜਿੱਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਸੰਤ ਗਿਆਨੀ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਹੇਠ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਬਈ, ਨਵੀਂ ਮੁੰਬਈ, ਪੁਨੇ, ਨਾਸਿਕ, ਅੰਗਰਾਬਾਦ, ਨੰਦੇੜ, ਨਾਗਪੁਰ, ਕੋਲਾਪੁਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਉਟਰੀਚ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਗਰਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। 18

ਨਵੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਹਾਯੁਤੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ। ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਉੱਪਰਗਾਮੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਦੇਵੇਂਦਰ ਫਡਣਵੀਸ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਮਹਾਯੁਤੀ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਤਵ ਪ੍ਰਤੀ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।



Weight
10 Pond



Price
\$5.99

BRAMPTON
CASH & CARRY



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 ਕੁਰੀਆ
ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ



ਡਾ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁੰਡੀਆ
ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ



ਡਾ. ਐਚ. ਐਸ. ਸਿੰਘ
ਚੇਅਰਮੈਨ ਆਫੇਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ



ਡਾ. ਐਸ.ਪੀ. ਸਿੰਘ
ਸਾਬਕਾ ਵੀ.ਸੀ. ਰੂਰ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀ.



ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ



ਸ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕਰਮਸਰ
ਚੇਅਰਮੈਨ ਪਰਮ ਪੁਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦਿੱਲੀ



ਸ. ਕੰਵਰ ਸੰਧੂ
ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਐਲ.ਏ



ਡਾ. ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਧੀਮਾਨ
ਸਾਬਕਾ ਵੀ.ਸੀ. ਰੂਰ ਕਾਂਸੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ



ਸ. ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਲੇਮਪੁਰੀ
ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ



ਡਾ. ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ
ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ



ਸ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਸਰਪ੍ਰਸਤ



ਪ੍ਰੋ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਸੀਨੀ. ਕਾਲਮਨਵੀਸ ਮੀਡੀਆ ਆਲੋਚਕ



ਪ੍ਰੋ. ਸੰਧੂ ਵਰਿਆਣਵੀ
ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ



ਡਾ. ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਮੁੱਖ ਸਲਾਹਕਾਰ



ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ
ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡੀ



ਮੈਡਮ ਸੁਖੀ ਬਰਾਤ
ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗਾਇਕਾ

ਉਡੀਕਵਾਨ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ



ਸ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਚੌਧਰਾ



ਮੈਡਮ ਬਲਬੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ



ਬਿੰਟੂ ਸ਼ਰੀਨਾ ਸੰਧੂ



ਸ. ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧੜਕ



ਡਾ. ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਟਿੱਬਾ



ਸ. ਜਸਦੀਪ ਸਿੰਘ ਰਾਏ



ਸ. ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਗੇਰੂ



ਜਗਦੀਪ ਰਾਏ



ਸ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਮਰ



ਸ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਾਜਵਾ



ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੋਪਲਾ



ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੁਰਮਿਤ ਸਿੰਘ



ਡਾ. ਹਮਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀਪ



ਡਾ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸ਼ਵਰ



ਸ. ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲੱਭੀ



ਸ. ਨਰਿੰਦਰਪ੍ਰੀਤ ਘਟੀਆ



ਸ. ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ



ਮੈਡਮ ਬਲਬੀਰ ਸਰਮਾ



ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਕੌਰ ਅਚੂਰਾ



ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੈਪੁਰ



ਸਾਹਿਬਾ ਜੀਟਨ ਕੌਰ



ਰਵੀ ਦੇਵਗਨ



ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ



ਡਾ. ਉਮੇ ਐਮਨ



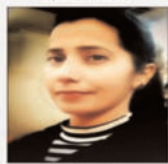
ਸ. ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭਿੰਡੀ



ਗੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਅਜਨਲਾ



ਅਹਿਮਦ ਮਹਿਮੂਦ ਬਿੰਦ



ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ



ਅਨੀਤਾ ਪਟਿਆਲਾ



ਬੋਬੀ ਬਾਜਾਖਾਨਾ



ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੋਹਰ



ਵਿਨੇ ਜੋਸ਼ੀ



ਡਾ. ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਘਈ



ਦਰੀ ਸਿੰਧੂ



ਨਿਰਮਲਾ ਭਗਤ



ਮੈਡਮ ਸਨਦੀਪ ਚੌਮਾ



ਸ. ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ



ਸ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ



ਸ. ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ



ਸ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿਰਸਾ



ਜਦੀਪ ਸਰਮਾ



ਚਮਨਦੀਪ ਕੌਰ



ਸ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ



ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦੀ



ਮੰਗਤ ਖਾਨ



ਸ. ਗੁਰਮੇਕ ਸਿੰਘ ਭੈਂਟੀ



ਸ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗੰਡਵਾ



ਡਾ. ਹਰਿੰਦਰ ਭਾਟੀਆ



ਰਾਜਵੀਰ ਜੰਤ



ਕਿਰਨ ਸਿੰਘ

ਸੰਪਰਕ ਨੰ. 98144-12610, 98154-04044



SUPER VISA INSURANCE

EMERGENCY MEDICAL INSURANCE FOR

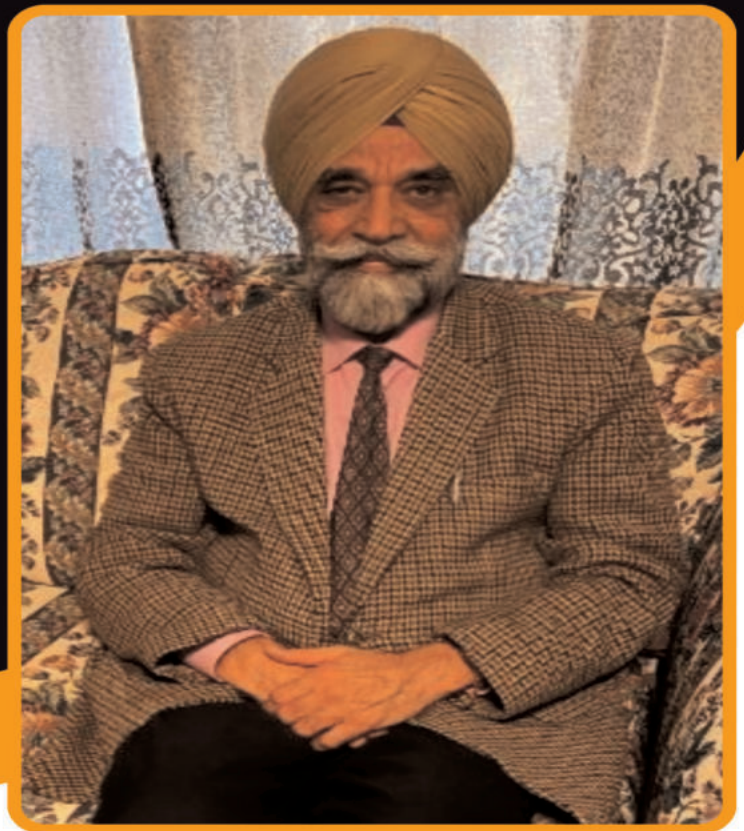
- ✓ STUDENTS
- ✓ WORK PERMIT HOLDERS
- ✓ VISITORS

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

**WHOLESALE
DISTRIBUTOR**

**IMPORTER
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



WEIGHT
20LB

PRICE
\$9.99



BEST FOR ROLLS, PARANTHAS. POORIS & HOTBREADS

Contact us

905-230-4800 | 416-700-9100

100 KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA