ਮਿਤੀ 16 ਸਤੰਬਰ ਮੰਗਲਵਾਰ 2025

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

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

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

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

ਹੜ ਪੀੜਤ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੜਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਝੇਲ ਚੁਕੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਪੁਨਰ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੜ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫਾਗਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ, ਮੰਜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਉਹ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਦੇ ਵਾਜਬ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਪੁਨਰ ਵਸੇਬੇ ਲਈ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਰਾਖਵੀਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੇਸ਼ਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੜਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ, ਪਰ ਪਾਣੀ ਘੱਟਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀੜਿਤ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਨਰ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਹੜਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਝੇਲ ਰਹੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ,

ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਸਹੂਲਤ, ਰਾਸ਼ਨ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਦੁਖਾਂਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਨ ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕੀ ਰਾਹਤ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਰਾਖਵੀਂ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਲਕਿ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪੂਰਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ... ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਸੰਗ...

ਗੁਲਾਟੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ ਲਿਮਟਿਡ

ਸਰ੍ਹੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਨੇਡਾ
(ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ)
ਵੱਲੋਂ

ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ

ਸਮਾਂ : ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ
13 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ 28 ਸਤੰਬਰ 2025 ਤੱਕ
ਸਥਾਨ
ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, 114 ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ, ਬਰੈਮਟਨ
Behind : Village of India on Brahmpton L6W3E7

ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵੀ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਓ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਯਕੀਨ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਿਯੋਗ : ਸਰਦਾਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਚੇਅਰਮੈਨ

Satish Gulati
Ph. 604-750-0189, 1 559-680-8092, 91+98152-98459
E-mail: gulatipublishersltd@gmail.com, chetnaparkashan@gmail.com, chetnaparkashanllc@gmail.com, satishgulati1962@gmail.com

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ-ਏ-ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਤੀ: 21 ਸਿਤੰਬਰ, ਦਿਨ : ਐਤਵਾਰ
ਸਮਾਂ:11.00 ਵਜ਼ੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ
ਦੁਪਹਿਰ 2.00 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਸਥਾਨ : ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, 114 ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ, ਬਰੈਂਪਟਨ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ

ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਨ. ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ (ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੁਲਾਰੇ : ਡਾ. ਗੁਰਨਾਮ ਕੌਰ ਜੀ,
ਪਰਚਾਕਾਰ: ਸ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਕੁੱਦੋਵਾਲ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ਕਸ਼: ਸ਼ਮੀਲ ਜਸਵੀਰ - ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫ਼ੀ ਅਤੇ ਚੋਣਵੇਂ ਕਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਿਤਾ ਪਾਠ

ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ: ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ 'ਬਿਲਡ ਕੈਨੇਡਾ ਹੋਮਜ਼' ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਕੀਤਾ ਐਲਾਨ

ਕੈਨੇਡਾ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) – ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਬਿਲਡ ਕੈਨੇਡਾ ਹੋਮਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਜੋਕਿ ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਲਿਬਰਲਾਂ ਦੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚੋਣ ਵਾਅਦੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ। ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨਵੀਂ ਏਜੰਸੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਬਿਆਂ, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਹੁਤ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਿਵੈਲਪਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾਏਗੀ।

ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਸੀਈਓ ਐਨਾ ਬਾਈਲਾਓ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਲਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਣਨੀਤੀ ਲਈ ਫੰਡ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਏਜੰਸੀ ਲਈ 13 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖੇ ਹਨ।

ਇਸ ਫੰਡ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ 4,000 ਮੌਡੀਊਲਰ ਘਰ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਓਟਵਾ, ਐਡਮਿੰਟਨ, ਵਿਨੀਪੈਗ, ਟੋਰਾਂਟੋ, ਲੌਂਗੁਈਲ (ਕਿਊਬੈਕ), ਅਤੇ ਡਾਰਟਮਾਊਥ (ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਮਾਣ ਕੰਮ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿਚ ਪੌਲੀਏਵਰ ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੋਏ ਆਹਮੋ -ਸਾਹਮਣੇ

ਕੈਨੇਡਾ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) -ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਾਰਲਮੈਂਟ 'ਚ ਆਪਣੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਵਿਰੋਧੀ ਪੀਅਰ ਪੌਲੀਏਵਰ ਨਾਲ ਆਹਮਣੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਏ। ਮੁੱਖ ਚਰਚਾ ਵਿਸ਼ੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਰਹੇ। ਪੀਅਰ ਪੌਲੀਏਵਰ ਨੇ 2025 ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਚੋਣ 'ਚ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਹਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਐਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇੱਕ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਹਾਊਸ ਆਫ ਕਾਮਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸੀ। ਪੌਲੀਏਵਰ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਾਸੇ ਭਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, ਕਾਰਨੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਫਸੋਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੋਣ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੌਲੀਏਵਰ ਨੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀਪਣ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਬਰਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਕਾਰਨੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੀ ਕਠੋਰ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਾਰਨੀ ਵੀ ਵਾਅਦੇ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਘਾਟੇ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਗਾਈ, ਲਾਗਤਾਂ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਏਵਰ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਗੈਰਮੌਜੂਦਗੀ ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਕਿਹਾ, ਉਹ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੀ ਚੋਣ 'ਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਮਹਿਲਾ ਐਮਪੀਜ਼ ਚੁਣ ਕੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਜੂਨ 'ਚ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੌਲੀਰੇਵਰ 22 ਮਿਲੀਅਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਆਏ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਟੈਕਸ ਕਟੌਤੀ ਨੂੰ ਮਿਸ ਕਰ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਫੈਡਰਲ ਵਪਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਧਿਰ ਨੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਲਿਬਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਤਿਲਕ ਜੰਞੂ ਦੇ ਰਾਖੇ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਦੀ ਚਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ ਜੀ,ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ ਜੀ ,ਭਾਈ ਦਿਆਲਾ ਜੀ ਦੇ 350 ਸਾਲਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਅਤੇ ਸਾਹਿਬੇ ਕਮਾਲ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ 350 ਸਾਲਾਂ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਟਰ 99 ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਬਰੈਪਟਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਪਟਨ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਛਤਰ ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੀ

24 ਨਵੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਹੈ

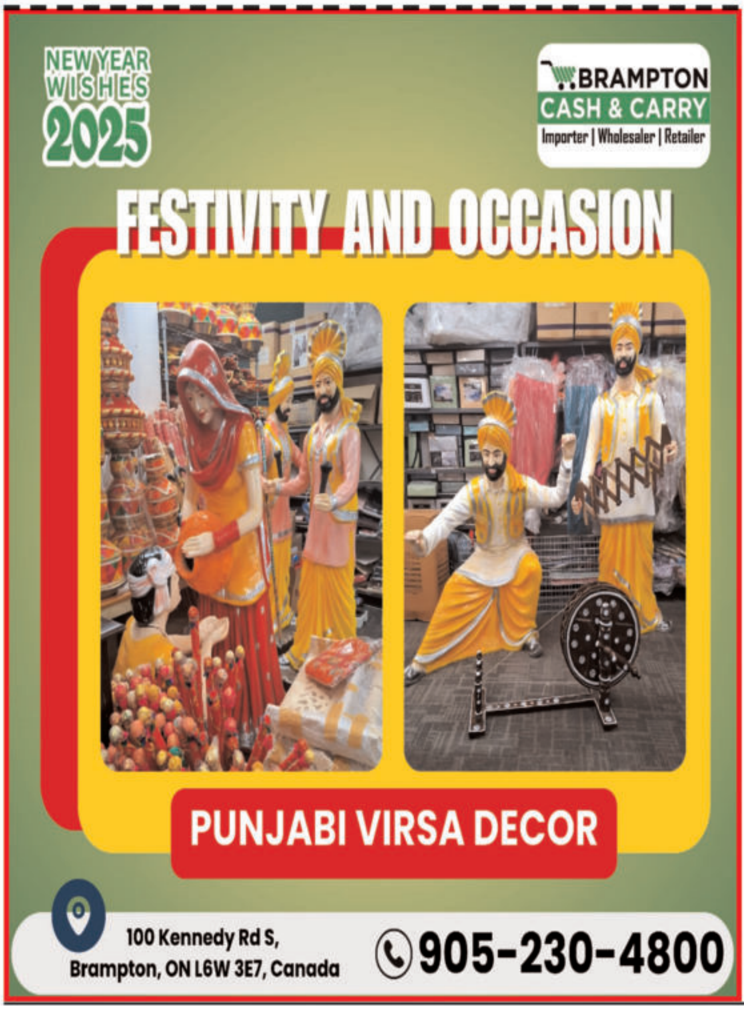
17 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ 'ਚ ਢਾਡੀ ਦਰਬਾਰ ਸਜਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਥਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 350 ਸਾਲਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਅਤੇ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ, ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ 350 ਸਾਲਾ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 'ਚ ਨਿਵੇਕਲੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਰਾਖੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਹਾਦਤ ਲਈ ਆਪਾ ਕੁਰਬਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਉਲੀਕਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ, ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਹੋ ਰਹੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ: ਹਰਜੀਤ ਮਹਿਲੋਂ ਜੀ ਨਾਲ 647-501-4041 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
NOW AVAILABLE
SHOPPING TROLLEYS
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800

NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
NOW AVAILABLE
SHOPPING BASKETS
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800


NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
FESTIVITY AND OCCASION
PUNJABI VIRSA DECOR
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800

Village of India
RESTAURANT & SWEETS
SNACKY DELIGHTS
GARMA GARAM JALEBI AND PAKODE
114 Kennedy Rd S, Brampton, ON
905-450-3333

2030 ਤੱਕ 99% ਲੋਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਤਬਾਹੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ AI ...

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਪਿਛਲੇ 3-4 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ (ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ) ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ AI ਨੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਟੂਲ ਆ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਣੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੈਟਬੋਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਡਿੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੱਕ, 19 ਨੇ ਹਰ ਜਗਹਾ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। AI ਦੀ ਇਸ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਕਈ ਡਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਡਰ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ, ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ।

ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾ. ਰੋਮਨ ਯੈਂਪੋਲਸਕੀ ਨੇ 'ਡਾਇਰੀ ਆਫ਼ ਏ ਸੀਈਓ' ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੌਡਕਾਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰੋਮਨ ਯੈਂਪੋਲਸਕੀ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਏਆਈ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਏਆਈ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੌਡਕਾਸਟ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨੁਕਤੇ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਡਾ. ਰੋਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਨਰਲ ਏਆਈ 2027 ਤੱਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰ, ਵਕੀਲ, ਡਰਾਈਵਰ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇਕੱਲੇ ਕਰੇਗੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 20 ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ।

ਡਾ. ਰੋਮਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੇਖ ਲਿਖਣਾ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਡੇਟਾ ਐਂਟਰੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੋਬੋਟ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ।

ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ AI ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅੱਜ ਸਵੈ-ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਾਰਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵੇਮੋ ਵਰਗੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਕਾਲ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ AI ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਖਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਰਮਦਾਸ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਸਿਰੋਪਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਵਿਵਾਦ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) -ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਰਮਦਾਸ ਵਿਖੇ ਸਿਰੋਪਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਅੱਜ ਸ਼ਾਮ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਖਤ ਨੋਟਿਸ ਲੈਂਦਿਆਂ ਸ੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਰਮਦਾਸ ਵਿਖੇ ਸਿਰੋਪਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰੀ ਧਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੀਤੇ ਵਿਚ ਅੰਤ੍ਰਿੰਗ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਸਿਆਸੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੋਪਾ ਦੇਣ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ, ਰਾਗੀ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਰਮਦਾਸ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਬੰਧੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

BRAMPTON
CASH & CARRY
AAPKI PASAND ATTA
20LB $9.98
KANHAJI BOONDI
350G $2.79
MEGH POHA MEDIUM
2LB $2.79
AAPKI PASAND ROASTED CHANA
400G $2.98
BEST FOOD GUR RUSK
600G $1.99
QILLA GOLD BASMATI RICE
10LB $11.98
QILLA PREMIUM BASMATI RICE
10LB $11.98
JASHAN 1121 SELLA BASMATI RICE
10LB $7.98
RAJDHANI MUSTARD OIL
5 LTR $19.98
TATA TEA AGNI LOOSE
1 KG $5.98
OLD DUTCH DETERGENT
6 LTR $6.98
LYALLPUR ATTA BISCUITS
1.8KG $9.98
BRAMPTON
CASH & CARRY
IMPORTER | WHOLESALER | RETAILER
CONTACT: 905-230-4800
100 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON

ਸਾਹਿਤਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਗਜ਼ਲ

ਹੜ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ

ਪਾਣੀਆਂ ਵੇ ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ
ਆ ਕੇ ਸਾਡੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ
ਮੌਜਾਂ ਬੜੀਆਂ ਤੂੰ
ਮਾਣੀਆਂ ਆ ਕੇ ਸਾਡੇ
ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਗੇ ਬੜੇ
ਹੀ ਪਾਏ ਉਏ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਘਰ
ਸਾਡੇ , ਤੂੰ ਆ ਕੇ ਢਾਏ ਉਏ ਆਇਆਂ ਸੈਂ ਤੂੰ ਬਣ
ਕੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਉਏ ਪਤਾ ਵੀ ਏ ਸਾਨੂੰ ਤੂੰ ਛੇਤੀ ਮੁੜ
ਜਾਣਾ ਉਏ ਦੱਸ ਜਾਂ ਇਹ ਟੁੱਟੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਸੀਂ
ਕਿਵੇਂ ਨੇ ਬਨਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ
ਦਿਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਕਿਉ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤੂੰ ਆਪਣੇ
ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਏ ਕਾਨੂੰ ਆ ਕੇ ਢਾਏ ਸਾਡੇ
ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੇ ਮੰਦਰ ਉਏ
ਦੱਸ ਭਲਾ ਅਸੀਂ ਤੇਰਾ ਕੀ ਸੀ ਵਿਗਾੜਿਆ
ਆ ਕੇ ਕਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਛੁਰਾ ਤੂੰ ਮਾਰਿਆ
ਦੱਸ ਦੇ ਸਭ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਾਪਸ ਕਦੋ ਮੁੜ ਨੇ
ਜਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ ਗਿਆ
ਪਾਣੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੂੰ 88 ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ
ਉਦੋ ਵੀ ਆਕੇ ਗਦਰ ਬੜਾ ਹੀ ਮਚਾਇਆ ਸੀ
ਅਸੀ ਤੇ ਉਹੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੇ ਅਜੇ ਤੂੰ ਫੇਰ ਆ ਕੇ
ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਤੀਆਂ ਮਧਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ
ਉਏ ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ ਵੇਖਿਆ ਤੂੰ
ਕਿਵੇਂ ਡੁੱਬ ਗਏ ਸਾਡੇ ਖੇਤ ਉਏ ਚਾਰ ਚਾਰ ਫੁੱਟ
ਜੰਮ ਗਈ ਏ ਰੇਤ ਉਏ ਕੱਢਣੀ ਏ ਰੇਤ ਕਿਵੇਂ
ਕਿਵੇਂ ਕਣਕਾਂ ਅਸੀ ਲਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ
ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ ਆ ਗਿਆ
ਅਚਾਨਕ ਤੂੰ
ਸੰਭਲਣ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਨਾ ਮੋਕਾ ਉਏ
ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਕਿਵੇਂ ਤੈਨੂੰ ਰੋਕਾ ਉਏ
ਨਾਲ ਲਿਆਇਆ ਤੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸੱਪ ਤੇ ਜੋਕਾਂ ਉਏ
ਰੁੜ ਗਈਆਂ ਮੱਝਾਂ ਤੇ ਗਾਵਾਂ ਜੋ ਹੁਣ ਵਾਪਸ ਕਦੇ
ਵੀ ਨਾ ਆਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ
ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ ਪਤਾ ਏ ਹੁੱਣ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀਆਂ
ਕਰ ਲਈਆ ਤੂੰ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡੇ ਲਈ
ਛੱਡ ਚੱਲਿਆ ਤੂੰ ਕਿੰਨੀਆ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬੱਚ ਗਏ
ਜੋ ਤੇਰੀ ਮਾਰ ਤੌਂ ਦੱਸ ਦੇ ਸਤਬੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ
ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਨੇ ਬਚਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ
ਪਾਣੀਆਂ ਹੜ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆਂ
ਆਕੇ ਸਾਡੇ ਖੇਤਾਂ ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਜਾਂ ਬੜੀਆਂ ਤੂੰ
ਮਾਣੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਉਏ ਪਾਣੀਆਂ

ਸਿਫ਼ਰ ਸਤਬੀਰ

ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ

ਏਕੇ ਵਿਚ ਬਰਕਤ

ਇਕ ਸੇਠ ਦੇ ਚਾਰ ਲੜਕੇ ਸਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੜੇ ਲਿਖੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਣਦੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੇਠ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਝਾਇਆ, ਬੜੇ ਤਰਲੇ ਪਾਏ , ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਹੁਣ ਨੇੜੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬੁਲਾਇਆ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਗੁਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪੱਤਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਤੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇਕ ਝਾੜ ਰੱਖਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਇਆ ਪਰ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਝਾੜੂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਤੋੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿਚ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੇਠ ਨੇ ਝਾੜੂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਇਕ-ਇਕ ਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਤਦ ਸੇਠ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝਾੜੂ ਵਾਂਗ ਇਕੱਠੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵੱਖਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਲੋਕੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅੰਤ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਸੇਠ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ।

ਕਵਿਤਾ

*ਤੇਰੇ ਦੀਦ ਦੀ
ਪਿਆਸ ਹੈ ਨੈਣਾ
ਨੂੰ, ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ
ਲੱਗੀ ਤੋੜ,
ਲੱਖਾ ਤੱਕੇ ਚਿਹਰੇ
ਜੱਗ ਤੇ, ਨਾ ਦਿਲ
ਨੂੰ ਜਚਿਆ ਕੋਈ ਹੋਰ
ਨਾ ਵਰ ਬੱਦਲ ਝੱਲਿਆ, ਨਾ ਗਰਜ
ਲਗਾਕੇ ਜ਼ੋਰ,
ਇਹਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸ ਕੀ ਥਿਰਕਣਾ,
ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਏ ਮੋਰ ।
ਖ਼ਾਅਕੇ ਚੋਟਾ ਇਸ਼ਕ ਦੀਆਂ, ਮੇਰੀ
ਧੀਮੀ ਪੈ ਗਈ ਤੋਰ,
ਨਾ ਦੇਵੀ ਹੁਣ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ, ਮੇਰਾ
ਦਿਲ ਡਾਢਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ।
ਬੇਵੱਸ ਹੋਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ, ਨਾ ਚੱਲਿਆ
ਸੀ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ
ਰੁੱਖ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪੱਤ ਨੂੰ, ਜਦ ਹਵਾ
ਲੈ ਗਈ ਬਣਕੇ ਚੋਰ ।
ਰੋ ਰੋ ਸੁਣਾ ਰਿਹਾ ਉਹ ਦਾਸ਼ਤਾ, ਮੈਂ
ਸੁਣੀ ਲਗਾਕੇ ਗੋਰ
ਮੈਂ ਮੁਹੱਬਦ ਦੇ ਪੈਰੀ ਬੇੜੀ ਹਾਂ, ਕਹਿੰਦਾ
ਸੀ ਝਾਂਜਰ ਦਾ ਹਰ ਬੋਰ
ਬਿਨ ਚੰਨ ਦੇ ਰਾਤਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ, ਦਿਨ
ਜਾਪਣ ਨਵੇਂ ਨਕੋਰ
ਮੈਂ ਕੀ ਤੋਂ ਕੀ ਹੁਣ ਹੋ ਗਿਆ, ਕੈਸੀ
ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਚੜ ਗਈ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਲੋਰ*

ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਕਦੀ ਤੇ ਆ ਕੇ
ਹਾਲ ਮੇਰਾ ਵੀ ਪੁੱਛ ਜਾਇਆ
ਕਰੋ ,
ਆ ਕੇ ਮੇਰੇ ਦਰਦਾਂ ਤੇ ਮਲ੍ਹਮ ਵੀ
ਲਗਾ ਜਾਇਆ ਕਰੋ ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਐਵੇਂ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਨਾ ਰੁੱਸ ਕੇ ਲੰਘ
ਜਾਇਆ ਕਰੋ ,
ਕਦੀ ਆ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਲਾਇਆ ਵੀ ਕਰੋ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਕਦੀ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਵੀ
ਜਾਇਆ ਕਰੋ ,
ਕੁਝ ਆਪਣੀ ਕਹੋ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਵੀ
ਸੁਣ ਜਾਇਆ ਕਰੋ ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਛੱਡੋ ਸਾਰੇ ਝਗੜੇ ਝਮੇਲੇ ,
ਗੀਤ ਪਿਆਰ ਦੇ ਗਾਇਆ ਵੀ ਕਰੋ ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ? ਨਾ ਕਰ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਸੱਜਣਾਂ ,
ਇਹ ਤਨ ਤਾਂ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਢੇਰੀ ਸੱਜਣਾਂ ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਦਰਦ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ
ਹਾਲ ਵੇ ਸੱਜਣਾਂ ,
ਮੇਰਾ ਤਾਂ ਹਾਲ ਹੋਇਆ ਬੇਹਾਲ ਵੇ ਸੱਜਣਾਂ ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਖਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੇ
ਮਿਲ ਜਾ ਵੇ ਸੱਜਣਾਂ ,
ਮੇਰੀ ਅੱਖੀਆਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾ ਵੇ ਸੱਜਣਾਂ ।

(ਰਮਿੰਦਰ ਰੰਮੀ)

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਕੀ ਹਨ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ , 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) -ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਵੈਸੀਲੀ ਐਲੀਓਪੋਲੋਸ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਸੈਲਮਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 481 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਨਸ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਹੈਲਦੀ ਫੂਡਸ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਖੰਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਲੂਬੇਰੀ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਵਾਇਲਡ ਸੈਲਮਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਲੂਬੇਰੀ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਵੋਕਾਡੋ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਕੋਲੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮੀਟਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪੌਲੀਫੇਨੋਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਡੇਟਿਵ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ -6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ, ਜੋ ਕਿ ਐਡਿਟਿਵ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦਚਰਬੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ, ਬੇਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੰਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਘਟਾਓ।

ਜਥੇਦਾਰ ਗੜਗੱਜ ਵੱਲੋਂ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਅਰਦਾਸ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਅੱਜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਲਾਂਘਾ ਛੇਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ, ਸਿੱਖ ਜਥੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਥਿਤ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਥੇਦਾਰ ਨੇ ਅੱਜ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ ਪਾਏ ਗਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਧਾਮੀ ਨੇ ਵੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੰਤ ਜਥੇਦਾਰ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਲਾਂਘੇ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਦੇਖੇ ਜਿਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੀ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਵਨ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਾਂਘ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ : 'ਖ਼ਾਲਸਾ ਏਡ' ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਢਾਈ ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਇਕੱਤਰ

ਕੈਨੇਡਾ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸੰਸਥਾ 'ਖ਼ਾਲਸਾ ਏਡ' ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੂਬੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਵਿਨੀਪੈਗ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਢਾਈ ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਸ਼ੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੇਢ ਲੱਖ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਏਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਾਲਸਾ ਏਡ ਦੇ ਮੁਖੀ ਰਵੀ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੈੱਬ ਕਿਨਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਦਾ ਚੈੱਕ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੈੱਬ ਕਿਨਉ ਨੇ ਖ਼ਾਲਸ ਏਡ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਵਪਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ

ਅਮਰੀਕਾ, 16 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਵਾਰਤਾਕਾਰਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰੀ ਟੈਕਸ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਮਰੀਕੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੱਖਣੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਏਸ਼ੀਆ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਦੇ ਸਹਾਇਕ, ਬ੍ਰੈਂਡਨ ਲਿੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਣਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਗਰਵਾਲ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਵਾਰਤਾਕਾਰ ਹਨ। ਲਿੰਚ ਆਪਣੇ ਭਾਰਤੀ ਹਮਰੁਤਬਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਭਾਰਤ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ।

ਰੂਸੀ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਾਰਨ ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਜ਼ਾਰ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਅਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਪੈਨਲਟੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਉੱਚ - ਦਰਜੇ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਹੈ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਵਪਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।" ਭਾਰਤ ਨੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਭਾਰੀ ਟੈਰਿਫ ਨੂੰ ਗਲਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵਾਜਿਬ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਨੂੰ 2025 ਦੀਆਂ ਪਤਝੜ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਪੰਜ ਦੌਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇਵੇਂ ਦੌਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਜੋ ਕਿ 25-29ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਹੋਣੀ ਸੀ, ਭਾਰੀ ਦਰਮਾਦ ਡਿਊਟੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

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।

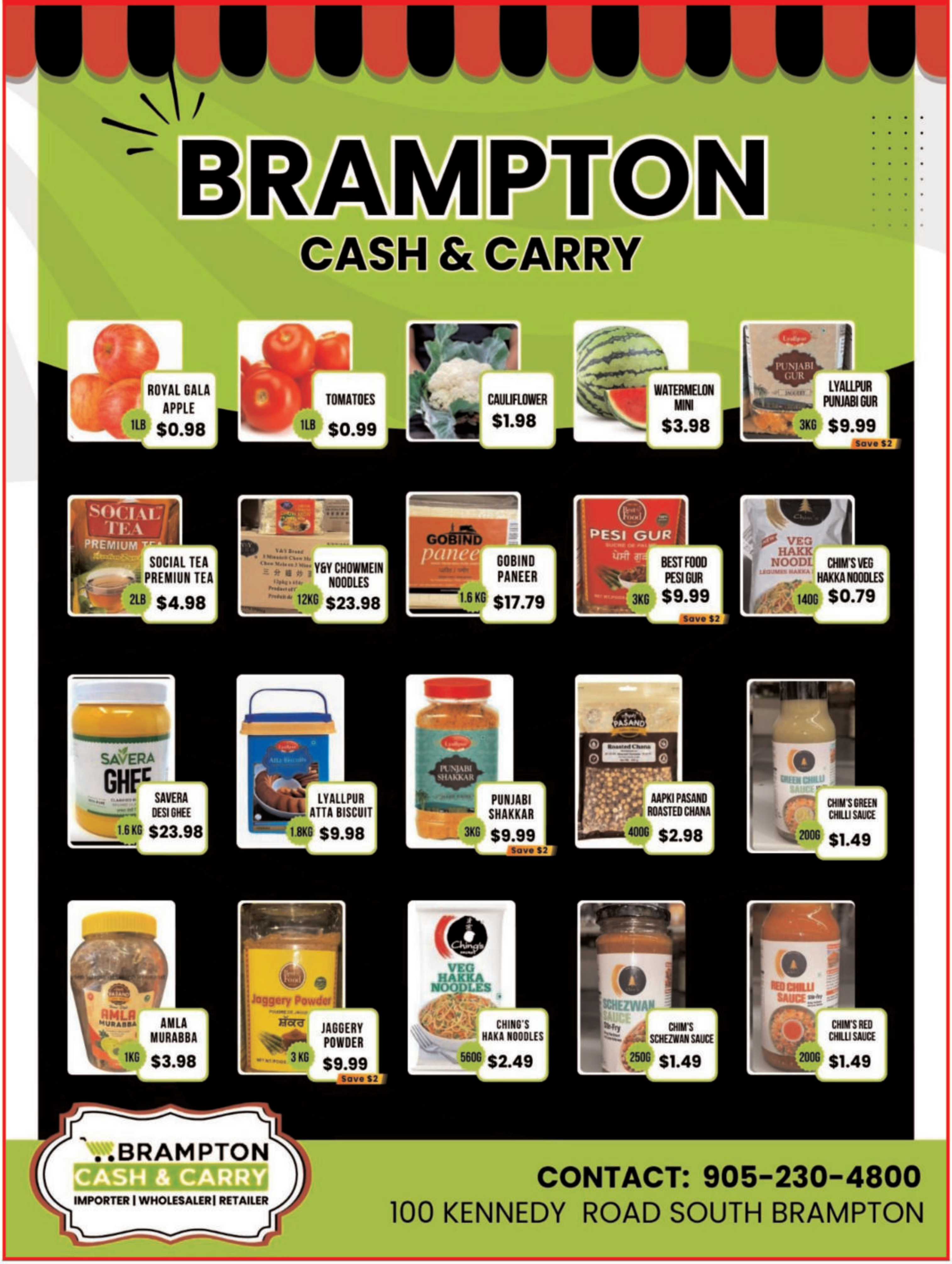
ਲਿਖਤਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਈਮੇਲ ਪਤਾ

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 ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ


BRAMPTON
CASH & CARRY
ROYAL GALA APPLE 1LB $0.98
TOMATOES 1LB $0.99
CAULIFLOWER $1.98
WATERMELON MINI $3.98
LYALLPUR PUNJABI GUR 3KG $9.99 Save $2
SOCIAL TEA PREMIUN TEA 2LB $4.98
Y&Y CHOWMEIN NOODLES 12KG $23.98
GOBIND PANEER 1.6 KG $17.79
BEST FOOD PESI GUR 3KG $9.99 Save $2
CHIM'S VEG HAKKA NOODLES 140G $0.79
SAVERA DESI GHEE 1.6 KG $23.98
LYALLPUR ATTA BISCUIT 1.8KG $9.98
PUNJABI SHAKKAR 3KG $9.99 Save $2
AAPKI PASAND ROASTED CHANA 400G $2.98
CHIM'S GREEN CHILLI SAUCE 200G $1.49
AMLA MURABBA 1KG $3.98
JAGGERY POWDER 3 KG $9.99 Save $2
CHING'S HAKA NOODLES 560G $2.49
CHIM'S SCHEZWAN SAUCE 250G $1.49
CHIM'S RED CHILLI SAUCE 200G $1.49
BRAMPTON CASH & CARRY
IMPORTER | WHOLESALER | RETAILER
CONTACT: 905-230-4800
100 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON