

GPSingh
Immigration GP SINGH
 Licenced Immigration Consultant

Refugee Claims
 Family Sponsorship
 Work Permit
 Study Permit
 Super Visa
 Visitor Visa
 Spousal Visa and PR

Gagapreet Singh
 (MEngg, RCIC-IRB)
 Commissioner of Oath

7657 Rue Cordner Lasalle H8N2X2
+1 514-559-7525

Real **Desi Times**

ਦੇਸੀ ਦਾਈਮਜ਼

www.desitimes.ca

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ **QCNA**

Matrimonial

Canadian Well settled Sikh khatri ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ Canadian Born 1993 Born ਲੜਕੀ ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ, Accounting ਦੀ Degree Holder Air Canada ਦੇ Head Quater Finance department ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਲਈ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ Canadian Born ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ well settled ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੱਛੀ ਜਾਬ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਦਾੜੀ Trim ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

Please Send Biodata and Pictures. Contact : Cell 514-465-8920, Whatsapp 514-465-8920

DESI TIMES WEEKLY VOLUME 7 ISSUE #512 Friday, 28 February, 2025

ਟਰੰਪ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ, 4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ ਟੈਰਿਫ, ਚੀਨ 'ਤੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧੂ ਡਿਊਟੀ

ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ 4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਚੀਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਟੈਰਿਫ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ 3 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਰੋਕੇ ਗਏ ਟੈਰਿਫ ਦੇ ਸੰਬੰਧ 'ਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਭਰਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਕੀ ਹਨ ਇਹ ਨਵੇਂ ਟੈਰਿਫ ?

ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਆਯਾਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। 3 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਰਿਫ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ 4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ



'ਤੇ ਅਸਰ : ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਯਾਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਰਿਫ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਚੀਨ ਤੋਂ ਆਯਾਤਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧੂ ਟੈਰਿਫ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਿਚਾਲੇ ਤਣਾਅ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਲੋਬਲ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅੱਗੇ ?

4 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਇਹ ਨਵੇਂ ਟੈਰਿਫ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਪਾਰਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਭੰਬਲਭੂਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਕਸੀਕੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ।

ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਚੀਨ 'ਤੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧੂ ਵਪਾਰ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ : ਇਹ ਟੈਰਿਫ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਟੈਰਿਫ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਨਵੇਂ ਵੀਜ਼ਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ: ਜਾਣੋਂ ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ?

ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ ਐਲਨ ਮਸਕ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ



ਟੋਰਾਂਟੋ- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਵੇਂ ਵੀਜ਼ਾ ਨਿਯਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਵੀਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਪਡੇਟ

ਕੀਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਹੱਦੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਅਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯਾਤਰਾ ਅਧਿਕਾਰ (eTAs) ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਵੀਜ਼ਾ (TRVs) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਪਰਮਿਟ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਨੀਪੈੱਗ- ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਰਬਪਤੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਨਿੰਦਕਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਦੇ ਮੁੜ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ Elon Musk ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ 51ਵਾਂ ਰਾਜ ਐਲਾਨਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਐਲਨ ਮਸਕ ਖਿਲਾਫ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਐਨਡੀਪੀ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਚਾਰਲੀ ਅੰਗਸਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟ੍ਰੂਡੋ ਐਲਨ ਮਸਕ ਦੀ ਚੋਗਰੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ ਰੱਦ ਕਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚਿੰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਨ।

ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਈ-ਪਟੀਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੈਪਰਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਇਸ ਈ-ਪਟੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਮਸਕ 'ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਟੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਸਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ



ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੋਰ

ROGERS™ fido

Abdul Rehman

6700 Ch de la cote des neiges k-27 H3S2B3
514-638-2222, 514-629-0000

ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ 500,000 ਬਰਡ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ

ਟੋਰਾਂਟੋ- ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਬਰਡ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 500,000 ਖੁਰਾਕਾਂ (ਐਚ5ਐਨ1) ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਘਸ਼ਖ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ (ਫੂਐਡ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਖਰੀਦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਵੱਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਨਵੰਬਰ 2024 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ



ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸੀ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸੰਤ ਦੌਰਾਨ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਹਿਜ਼ਰਤ (ਮਿਗਰੇਟਿਓਨ) ਕਾਰਨ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਰ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਹੇਲੈਂਡ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-

19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸਟਾਕ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ

ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਫੂਐਡ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ। 60% ਖੁਰਾਕਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। 40% ਕੇਂਦਰੀ ਭੰਡਾਰ 'ਚ ਸੰਭਾਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਟਾਕ

ਉਪਲੱਬਧ ਰਹੇ। ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਬੈਰੇਸਾ ਟੈਮ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਗੰਭੀਰ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਚ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਿਊਟੇਟ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 2003 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2023 ਤੱਕ 900 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਬਰਡ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਵੈਕਸੀਨ ਖਰੀਦ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੈਸੈਂਟ ਰੋਡ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਚੌਕ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣ ਕੰਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ



ਸਰੀ- ਦੱਖਣੀ ਸਰੀ ਦੇ ਕ੍ਰੈਸੈਂਟ ਰੋਡ ਅਤੇ 128 ਸਟਰੀਟ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਚੌਕ (ਰਾਊਂਡਅਬਾਊਟ) ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੜਾਅ ਪਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। 10 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਈ ਸਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਨਵੇਂ ਚੌਕ ਦੀ ਸੜਕ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੋਸ਼ਨ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਇਨਫਰਾਸਟ੍ਰਕਚਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਬੀ.ਏ. ਬਲੈਕਟੋਪ ਨੂੰ ਪੇਵਿੰਗ ਕੰਟ੍ਰੈਕਟ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਮਾਣ

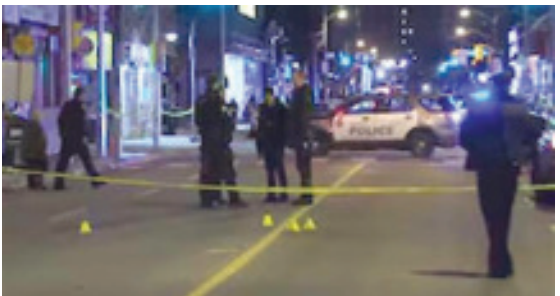
£2,421,123.44 ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖਰਚ ਦੀ ਸੀਮਾ £2,664,000 ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਚੌਕ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਯਾਤਰੀ ਪ੍ਰਾਜ਼ਕਟ ਸੂਚੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਕੌਂਸਲ ਮੈਂਬਰ ਮਾਈਕ ਬੋਸ ਨੇ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਪਾਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਟੀਮ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਨਵਾਂ ਗੋਲ ਚੌਕ ਕ੍ਰੈਸੈਂਟ ਬੀਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੌਂਸਲ ਮੈਂਬਰ ਲਿੰਡਾ ਐਨਿਸ ਨੇ ਵੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਜ਼ਕਟ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਦੱਸਿਆ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵੈਸਟਨ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਬਾਰੀ, 1 ਗੰਭੀਰ

ਟੋਰਾਂਟੋ- ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵੈਸਟਨ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਮ ਕਰੀਬ 6 ਵਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਰੈਂਸ ਐਵੇਨਿਊ ਵੈਸਟ ਦੇ ਉਤਰ ਵਿੱਚ ਵੈਸਟਨ ਰੋਡ ਉੱਤੇ ਕਈ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਅਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਦੀ

ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸ਼ੱਕੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੇ ਛੋਟੇ

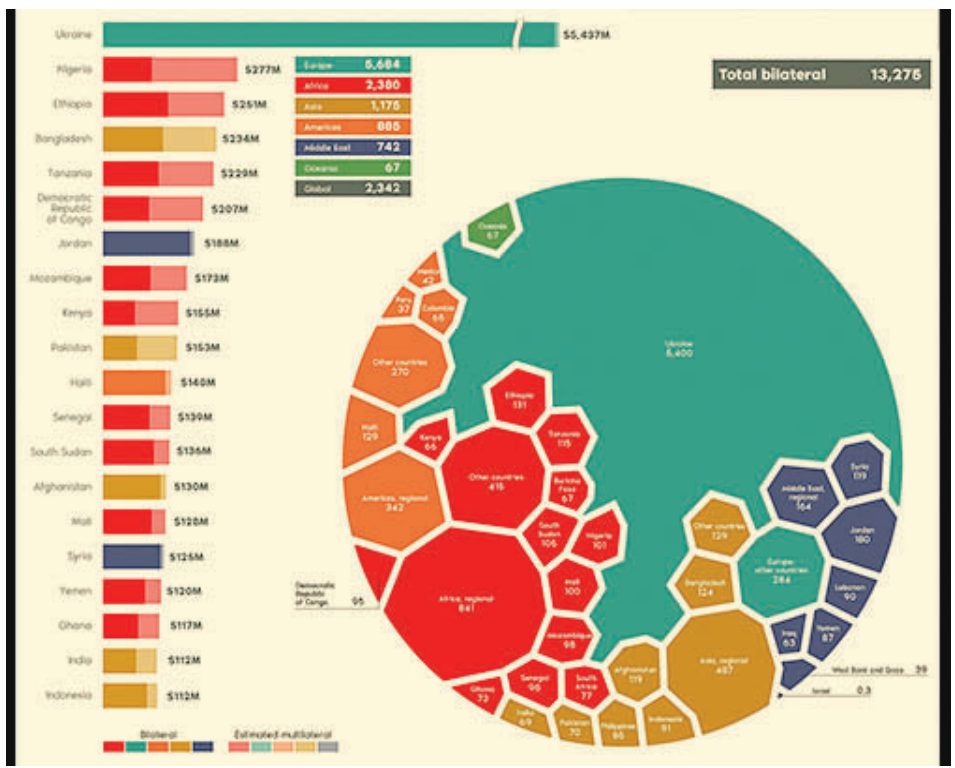


ਬਰਨਬੀ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜਾ ਵੜਿਆ ਡੰਪ ਟਰੱਕ

ਵੈਨਕੂਵਰ- ਬਰਨਬੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਰਹੀ ਕਿ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡੰਪ ਟਰੱਕ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਰੇਲਿੰਗ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਬਰਨਬੀ ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਰੀਜੇਂਟ

ਸਟਰੀਟ ਕੋਲ ਬਾਊਂਡਰੀ ਰੋਡ ਤੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਬੁਲਾਰੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡੰਪ ਟਰੱਕ ਦੀ ਟੱਕਰ ਨਾਲ ਘਰ ਤੇ ਲੱਗੀ ਰੇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਘਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2022-23 ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 16 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ



ਟੋਰਾਂਟੋ- ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੱਦਦ ਰਾਹੀਂ ਆਰਥਿਕ, ਮਾਨਵਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, 2024 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੱਦਦ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਕਿ £5.437 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਰਹੀ। ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਯੁੱਧ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੱਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ। ਇਹ ਮੱਦਦ ਯੁੱਧ-ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਪਨਾਹਗਾਹ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਨਿਰਮਾਣ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਯੂਕਰੇਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਈਜੀਰੀਆ (£277 ਮਿਲੀਅਨ), ਇਥੋਪੀਆ (£251 ਮਿਲੀਅਨ), ਅਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ (£234 ਮਿਲੀਅਨ) ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਬਣੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਈਜੀਰੀਆ ਨੂੰ ਅੱਤਵਾਦ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੱਦਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਿਆ। ਇਥੋਪੀਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿ-ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਰਕਮ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਿਗਿਆ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੰਕਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਤਾਂਜਾਨੀਆ (£229 ਮਿਲੀਅਨ), ਕਾਂਗੋ (£207 ਮਿਲੀਅਨ), ਜੋਰਡਨ (£188 ਮਿਲੀਅਨ), ਅਤੇ ਮੋਜ਼ਾਮਬੀਕ (£173 ਮਿਲੀਅਨ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮੱਦਦ ਭੇਜੀ। ਜੋਰਡਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇਹ ਮੱਦਦ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ, ਸੀਰੀਆ (£125 ਮਿਲੀਅਨ) ਅਤੇ ਯਮਨ (£120 ਮਿਲੀਅਨ) ਦੀ ਮੱਦਦ ਯੁੱਧ ਕਾਰਨ ਉਥਲੇ ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਦੋਵੇਂ ਨੂੰ £112 ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੀ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸੀ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ £153 ਮਿਲੀਅਨ ਮਿਲੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਮੁੜ-ਉਤਥਾਨ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਡੈਮਿਨਿਸਟ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨੀਤੀ ਅਧੀਨ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ £5.437 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੱਦਦ ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਸਫਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭੂਮਿਕਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵਤਾ, ਆਰਥਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹੇਗਾ।

ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ



ਸਿੰਘ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਆਗੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ।

ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਿਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੰਟਰਵੇਬ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੰਵਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ - ਸਮਾਨਤਾ, ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ? ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਦੇ

ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੀਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਅਰੁਣਾ ਮਿਲਰ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਇੰਟਰਵੇਬ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥੈਠਕਾਂ ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗਵਰਨਰ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ

ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।

ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ, ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ 'ਫੂਡ (ਖੁਰਾਕ) ਸੁਰੱਖਿਆ' ਅਤੇ 'ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨ' ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਗਵਰਨਰ ਦੀ ਇੰਟਰਵੇਬ ਕੌਂਸਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਚ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਾਂਗ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਰੀਲੈਂਡ :- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸੂਬੇ ਮਿਲਰ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ, ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਦੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਅਰੁਣਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਭਾਈ ਸਵਿੰਦਰ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਰਿਫ ਵਿਰੁੱਧ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ



ਕੈਲਗਰੀ +- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2025 ਦੀ ਸਿੰਘਾਸਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ 25% ਟੈਰਿਫ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਂਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਂ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਖ਼ਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਨਵੀਂ ਉਪ-ਰਾਜਪਾਲ ਵਿੰਡੀ ਕੋਚੀਆ ਨੇ ਸੰਸਦ ਦੀ ਨਵੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਆਰੰਭ 'ਚ ਸਰਕਾਰੀ ਭਾਸ਼ਣ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ 51ਵੀਂ ਰਾਜ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਗੇ। ਬੀ.ਸੀ. 'ਚ ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ. ਨੇ 47 ਸੀਟਾਂ

ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸੱਤਾ ਬਚਾਈ, ਜਦਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਨੇ 44 ਸੀਟਾਂ ਜਿੱਤੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ. ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜੋ ਚੋਣ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ. ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ \$1,000 ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰਕਮ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਟੈਰਿਫ ਸੰਕਟ ਕਰਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 25% ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਟੈਕਸ ਦਰਾਂ (ਟੈਰਿਫ) ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਉਪ-ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਰੋਸਾ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੁਦ 'ਤੇ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਟੈਕਸ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਈ ਹੈ: ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣਾ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ, ਵਪਾਰ, ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਨਵੇਂ ਐਲਾਨ।

\$20 ਅਰਬ ਦੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ 18 ਨਵੇਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ, ਹਰੀ ਊਰਜਾ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਮਾਈਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। 2025 ਦੇ ਬਜਟ 'ਚ ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਛੋਟ ਦੇਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦਨ ਨਵੇਂ ਸਮਝੌਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਡਾਣ ਭਰਦੇ ਹੀ ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨ ਦੇ ਜਹਾਜ਼ 'ਚ ਭਰਿਆ ਧੂੰਆਂ



ਟੋਰਾਂਟੋ- ਡੈਲਟਾ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੈਬਿਨ ਵਿੱਚ ਧੂੰਆਂ ਭਰਨ ਕਾਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਜਿਸ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਟਲਾਂਟਾ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ ਪਿਆ। ਡੈਲਟਾ ਦੇ ਇਕ ਬੁਲਾਰੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਡੈਲਟਾ ਫਲਾਈਟ 876 ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਦੱਖਣੀ ਕੈਰੋਲੀਨਾ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੂੰਆਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਏਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ 611 ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਾਲਕ ਦਲ ਨੇ ਫਲਾਈਟਡੈੱਕ ਵਿਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਬੋਇੰਗ 717 ਜਹਾਜ਼, ਜਿਸ ਵਿਚ 94 ਯਾਤਰੀ, 2 ਪਾਇਲਟ ਅਤੇ 3 ਫਲਾਈਟ ਅਟੈਂਡੈਂਟ ਸਵਾਰ ਸਨ, ਹਾਰਟਸਫੀਲਡ-ਜੈਸਕਨ ਅਟਲਾਂਟਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈਅੱਡੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ

ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੈਂਡ ਹੋਇਆ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਟਲਾਂਟਾ ਫਾਇਰ ਰਸਕਿਊ ਨੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਉਤਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਗਜ਼ਿਟ ਸਲਾਈਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਕੈਬਿਨ ਵਿੱਚ ਧੂੰਆਂ ਭਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਫਏਏ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਡੈਲਟਾ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ 10 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਜਾਬ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਗੇ



ਟੋਰਾਂਟੋ- ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਮੰਡਰਾ ਰਿਹਾ ਏ ਭਾਰਤ ਭੇਜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਖ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚਿੰਤਤ,ਕਈ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗੇ ਸੂਬੇ ਅੰਦਰ ਵਗ ਰਹੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ 6ਵੇਂ ਦਰਿਆ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਝੰਬੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨੀ ਵਲੋਂ

ਪਿਛਲੇ 2 ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਛੱਡ ਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋੜ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 25 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਜੋਂ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ੇ, ਵਰਕ ਵੀਜ਼ੇ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਉਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤਾਂ ਕਰਕੇ ਤਰਲੋਂ ਛੱਡੀ

ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਖ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਖੋੜੇ ਪੱਛੜਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟਾਂ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਖਾ ਕੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡੈਂਕੀ ਲਗਵਾ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ 30 ਲੱਖ ਤੋਂ 70 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਪਤੀ ਵੇਚ ਕੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ । ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸੱਤਾ ਪਲਟੀ ਤੇ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਵਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ । ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 15 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੇ 2 ਲੱਖ 50 ਹਜ਼ਾਰ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ 38677, ਚੀਨ ਦੇ 37908, ਭਾਰਤ ਦੇ 17940, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ 7760, ਈਰਾਨ ਦੇ 2618, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੇ 4837 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣ

ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ।ਭਾਰਤ ਦੇ 17,940 ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।ਅਮਰੀਕਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ 5 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ 104 ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਫੌਜੀ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਅੰਮਿ ਸਰ ਦੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਉਤਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 30 ਪੰਜਾਬੀ ਸਨ।ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਹੁਣ 487 ਹੋਰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰਤ ਨੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਜਤਾਈ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਸਮੇਤ 20 ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੈਧ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਕੈਨ

ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੇਸ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਵੀਜ਼ਾ ਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਯੂ.ਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਤੀਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲ-ਦਲ ਵਿਚ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ, ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਅਤੇ ਗਹਿਣੇ ਵਗੈਰਾ ਵੇਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੱਚੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12ਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਭੇਜਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣ ਪਿਆ ਸੀ ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਟਰੂਡੋ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦਮ ਅਜਿਹਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਂਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਪੱਕਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸਮੋਈ ਬੈਠੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 10 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਹੋ ਗਏ ।

ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਵੱਲੋਂ ਨਵੀਂ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ

*** ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਧਾਈਆਂ ਗਈਆਂ * ਬੀ-ਟੈਂਡਰ ਰਾਹੀਂ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਠੇਕੇ**
*** ਸ਼ਰਾਬ ਉੱਤੇ ਗਊ ਸੈੱਸ 'ਚ 50 ਫੀਸਦ ਦਾ ਵਾਧਾ * ਆਬਕਾਰੀ ਪੁਲੀਸ ਥਾਣੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼**

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ- ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਵਰ੍ਹਾ 2025-26 ਲਈ ਨਵੀਂ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੇਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਕੋਟੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਫੀਸਦ ਦਾ ਵਾਧਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਐੱਲ-2/ਐੱਲ-14ਏ ਪ੍ਰਚੂਨ ਠੇਕਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਅਲਾਟਮੈਂਟ ਈ-ਟੈਂਡਰ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਲ 2025-26 ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਆਕਾਰ 40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਵਰ੍ਹੇ ਡਰਾਅ ਨਾਲ ਠੇਕੇ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 207 ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ।



ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਏ ਰੱਫ਼ੜ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਗੋੜ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰ ਕੇ ਮੁੱਥਾਪੱਚੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਬਕਾਰੀ ਮਾਲੀਏ 'ਚ 8.61 ਫ਼ੀਸਦ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥਿਆ ਹੈ। ਸਾਲ 2025-26 ਦੌਰਾਨ 11020 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਆਬਕਾਰੀ ਮਾਲੀਆ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੀਚਾ 10,145 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਸੀ। ਨਵੇਂ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ 'ਚ 874.05 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਾਧੂ ਕਮਾਈ ਦੀ ਆਸ ਹੈ। ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ 'ਚ ਬਣੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਆਈਐੱਮਐੱਫਐੱਲ) ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਤੀ ਬੋਤਲ 10 ਤੋਂ 15 ਰੁਪਏ ਦਾ ਵਾਧਾ

ਕੇ ਢਾਈ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤਪਾਦ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੈਂਡਅਲਨ (ਇਕਹਿਰੀ) ਬੀਅਰ ਸ਼ਾਪ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਾਪ ਦੇ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 25000 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ਾਪ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਮਗਰੋਂ ਨਵੇਂ ਬੋਟਲਿੰਗ ਪਲਾਂਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ 25 ਬੋਟਲਿੰਗ ਪਲਾਂਟ, 17 ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਟਰ ਅਤੇ ਚਾਰ ਬਰੇਵਰੀਜ਼ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੂਨ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਾਡਲ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਉੱਤੇ ਗਊ ਸੈੱਸ ਵਿੱਚ 50 ਫ਼ੀਸਦ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਇਹ ਫ਼ੀਸ ਇਕ ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੂਫ਼ ਲਿਟਰ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਡੇਢ ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੂਫ਼ ਲਿਟਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਗਊ ਸੈੱਸ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ

16 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੈ, ਉਹ ਵਧ ਕੇ ਸਾਲ 2025-26 ਵਿੱਚ 24 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਲੇ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਆਬਕਾਰੀ ਪੁਲੀਸ ਥਾਣੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਬਰਾਡ ਜਿੱਥੇ ਐਕਸ-ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਟਰ ਪ੍ਰਾਈਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਆਬਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਈ-ਆਬਕਾਰੀ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟਡ (ਪੰਜਾਬ ਇਨਫੋਟੈਕ) ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੇ ਸੇਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਦਸਤਖ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ-ਇਕ ਏਜੰਸੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਲ (ਬਚਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ) ਸੋਧ ਐਕਟ, 2024 ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਬਨਿਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਜਨਮ ਤੇ ਮੌਤ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (ਸੋਧ) ਨਿਯਮ, 2025 ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੋਧਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕੈਬਨਿਟ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਐੱਨਆਰਆਈਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਲ 2022-23 ਲਈ ਆਡਿਟ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਸੋਨਲ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਫੀਸਰ ਆਨ ਸਪੈਸ਼ਲ ਡਿਊਟੀ (ਲਿਟੀਗੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਆਰਜ਼ੀ ਆਸਾਮੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਾਲ 2023-24 ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਹੁਣ ਮਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਸੀ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਫੰਡ ਮੰਗੇ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਗਾਮੀ ਬਲਾਕ ਸਮਿਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਹਰੇਕ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਫੰਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਫੰਡ ਵਿਕਾਸ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਫਾਰਮ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪਰੋਸਣੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਗੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸ 'ਚ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੁਣ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸ ਪਾਰਟੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਨਵੀਂ ਆਬਕਾਰੀ ਨੀਤੀ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਫੀਸ 25 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ ਦੋ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਰਮ ਸਟੇਅ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੱਦ 12 ਕੁਆਰਟਰਜ਼ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 36 ਕੁਆਰਟਰਜ਼ (ਆਈਐੱਮਐੱਫਐੱਲ) ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਜਿਨ, ਵੇਦਕਾ, ਬਰਾਂਡੀ, ਰੈੱਡੀ-ਟੂ-ਡਰਿਕ ਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਉਤਪਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



CLASS 1 DRIVERS NEEDED

Transport PAD is looking for drivers with **at least 3 years Class 1 experience within North America** to join our team here in Montreal. Experience at CP, CN and Port is an asset. This will be an employee driver (on our payroll), not incorporated. Will be entitled to vacation days, sick days and paid for all federal statutory holidays.

Transport PAD is a family-owned business operating for almost 40 years, totally independent and not affiliated with any third party or logistics company. We are a leader in **intermodal drayage** in Quebec, serving many logistics partners. We have an experienced operations team that take pride in treating our drivers with respect. The safety and security of our drivers is our top priority. We offer a competitive remuneration package (including monthly and annual bonuses) and a great work environment.

We are located at 10765 Chemin Côte de Liesse in Dorval Montreal. If you are interested in joining our team, please call Marc at 514-264-4630.

Transport PAD
<http://www.transportpad.com>



DAN-IPTV

contact Info:438:929:8017

CHANNELS FROM AROUND THE GLOBE.

live channels,Punjabi,all Indian, Pakistani,English and All over The World with Sports package, Movies,Ppv,HBO,Sports, Netflix,Amazon,Disney,Apple,

ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਇੰਡੀਅਨ ਲਾਈਵ ਚੈਨਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਚੈਨਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਪੋਰਟਸ ਚੈਨਲਾਂ, ਮੂਵੀਜ਼ ਚੈਨਲਾਂ, ਐਚਬੀਓ, ਨੈਟਫਲਿਕਸ, ਡਿਸਨੀ ਅਤੇ ਐਪਲ ਦੇ ਚੈਨਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

Instagram:IAMDJDANNY
FACEBOOK: DANNY DANNY

ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਚਾਰ | ਭੇੜੇ ਨਿਯਮ ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ : ਬਰਕ

ਸੰਪਾਦਕੀ..... ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਬਾਰੇ ਰਚੇ ਇਤਿਹਾਸ

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 1950ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਰਚੇ ਗਏ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤਾਂ ਤਾਰਕਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਣਤਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਲਿਪੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਨਨਿਕ ਲਿਪੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਰੀ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲਿਪੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰ-ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੋਜ ਨੇ ਲਿਪੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਸਰੀ ਖੁੰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਅੱਜ ਤੱਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲੇਖਾਂ/ਅਭਿਲੇਖਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵੇਰਵੇ ਨਾ ਮਿਲਣ, ਟੁੱਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਟਿਕਾਏ ਜਾਣ ਆਦਿ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨੇ ਲਿਪੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਵਿਸਤਾਰਿਆ ਕਿ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਛੁੱਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲਿਪੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸਿੱਟੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਅਤਿ ਕਠਿਨ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਲਿਪੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸਾਰਥਿਕ ਖੋਜ, ਲਿਪੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿਧਾਂਤਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਛਾਣਬੀਨ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਾਰਕਿਕ ਆਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਖੋਜੀ ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਰਚਨਾ 1918 ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਤਾਬ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ 1950 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਬ੍ਰਹਮੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਕੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮੀ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਪੜਦਾਦੀ ਤਸੱਵਰ ਕਰ ਕੇ, ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਦੀ ਝਲਕ ਦਸਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਲਗਪਗ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਅਲਬਰੂਨੀ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਿਆਰਾਂ ਲਿਪੀਆਂ ਦੇ ਤੱਥ ਨਿਖੇੜ ਤੋਂ ਅਰਧ ਨਾਗਰੀ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਾਚਦਾ ਹੈ। ਅਰਧ ਨਾਗਰੀ, ਨਾਗਰੀ ਅਤੇ ਸਿਧ ਮਾਤਰਿਕਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਲਿਪੀ ਸੀ। ਅਰਧ ਨਾਗਰੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਟੀ ਦੇਸ (ਬਠਿੰਡਾ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਭੱਟਅੱਛਰੀ ਲਿਪੀ ਹੀ ਸੀ। ਅਲਬਰੂਨੀ ਇਸ ਲਿਪੀ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਨਾਂ ਦੱਸਣ ਪਿੱਛੋਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਕਲਪਿਤ ਨਾਂ ਅਰਧ ਨਾਗਰੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਭੱਟਅੱਛਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਭੱਟਅੱਛਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਉੱਤੇ ਟਪਲਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੱਟਅੱਛਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਖੇਤਰੀ ਵਰੋਵਾਂ ਸੀ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ਾਰਦਾ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਦੁਰੇਡੇ ਵਿਚਰਨ ਕਾਰਨ ਅਸਲ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਉਹ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੂਤਰੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਦੀ ਖੋਜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰਸੰਸਾਮੂਲਕ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਗੁੰਗਰਸਨ ਅਤੇ ਮੈਕਾਲਿਫ ਦੀ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਐਲਾਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖੀ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਲੰਡੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਬਣਾਈ। ਉਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਡੇ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਸੀ ਜੋ ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਲੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਲਿਪੀ ਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੂਰਨ ਲਿਪੀ ਦਾ ਅਪੂਰਨ ਰੂਪ ਸਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸਨ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੂਰਵ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਛੁਕਵੀਂ ਅਧਿਐਨ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਨਿਖੇੜ ਦੇ ਅਸਲੀ ਜੁਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ, ਉਸ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਰੂਪ ਨੂੰ ਉਲੀਕਿਆ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗੁਰਮੁਖੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਕੇ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਲਿਪੀ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਉਣਤਾਈਆਂ ਨਹੀਂ। ਉਣਤਾਈਆਂ ਤਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਨ। ਬਹੁਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਅਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਘੁੰਦਲਕਾ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਈ ਨਿਰਾਧਾਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੱਟਅੱਛਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ), ਪਰ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ 1950ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿਪੀਗਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਜੀ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਦੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ। ਦੇਵਾਸ਼ੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੱਬਾ ਅਤੇ ਵਾਵਾ ਲਈ ਇੱਕੋ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਪਿੱਛੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿੱਚ ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਾਵੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਦੇਵਾਸ਼ੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਝਾੜਾ ਅੱਖਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਝੱਡਾ ਜਾਂ ਢੱਢਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਦੇਵਾਸ਼ੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ। ਹ। ਚ। ਛ। ਟ। ਤ। ਨ। ਮ। ਯ। ਰ। ਲ। ਵ ਆਦਿ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਪਿੱਛੋਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ।ਹ।।।।।।।। ਵ। ਅੱਖਰ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ। ਉਕਤ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਨਾਕਾਰਨਾ, ਇਕਪਾਸੜ ਮੱਤ ਨੂੰ ਉਘਾੜਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਬੇਨਿਯਮੇ ਲਿਖਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕਰ ਕੇ, ਵਾਧੂ ਅੱਸ਼ ਕੱਢ ਕੇ, ਨਵੇਂ ਲੜੀਦੇ ਅੱਸ਼ ਜੋੜ ਕੇ, ਹਰ ਧੁਨੀ ਲਈ ਇੱਕੋ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਾਰਜ ਮਿੱਥ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਮਰੱਥ ਲਿਪੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ।

ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਦੀ ਘਾਟ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

'ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ' ਵਿਵਹਾਰਕ: ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਹੋਣਾ, ਹਮਲਾਵਰ ਹੋਣਾ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 'ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਘਾਟ - ਵਿਕਾਰ' ਦੇ ਲੱਛਣ: ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਪਾਉਂਦੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ



ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ, ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤਾਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ, ਖਤਰਨਾਕ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖੋਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ? ਸਰੀਰਕ: ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ: ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੋਗ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮੁੱਖ ਹਨ। 'ਕੁਦਰਤ-ਘਾਟ ਵਿਕਾਰ' ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਘੱਟ ਝੁਕਾਵ ਰੱਖਣਗੇ। 'ਕੁਦਰਤੀ ਘਾਟ - ਵਿਕਾਰ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਰੁਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ: ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਪਿਕਨਿਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ। ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਇੱਕ 'ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ' ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ: ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ, ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਓ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕੁਦਰਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕੋਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਪੜ੍ਹਨ ਉਡਾਉਣਾ, ਬਾਗ਼ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਝੀਲ ਦੇ ਕੰਢੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ! ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ! ਅਸੀਂ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪਹਾੜਾ 'ਤੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉੱਥੇ ਤੀਰ-ਕਮਾਨ ਚਲਾਵਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਕੇ ਲਿਆ ਕੇ ਉੱਥੇ ਖਾਵਾਂਗੇ, ਮੌਜ ਉਡਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਵੇਗਾ, ਉੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ, ਸਗੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੇਸੀ ਟਾਈਮਜ਼

Address: 140-6, Windsor Ave. Lachine, QC H8R1P7

Publisher	: Manjeet Singh Athwal
Managing Director	: Manpreet Singh
Editor-in-Chief	: Amarjit Singh
Office Admin	: Satnam Singh
Design by	: MANPREET SINGH
Videographer	: Navjeet Sharma
Photographer	: Paul Awasthi, Nirmal Bal GKB Media
Arts Critic	: Wendy Rockburn
Free Lance Reporter	: Joanne Penhale

singhatthwal@gmail.com
manjeetathwal@gmail.com
Mobile No. +1 (438) 500-6024
Office number: 514-798-1794

Publishers Note

Desi Times and people associated with it are not responsible for any claims made by the advertisers or endorse any of their products or service advertised within. The views expressed in the Desi Times don not necessarily reflect the views of the publisher and editor. Desi Times is in the business of selling space but does not test or confirm the legitimacy of the claim made in the paper. Desi Times does promote a healthy forum for discussion of a myriad of views in peaceful civilized manner while trying to dissuade any form of discrimination and abuse. Contribution to the growth of the paper is most appreciated and sponsors and advertisers are trained for their support. We would like to thanks all the well wishers and supporters of Desi Times for making this endeavor possible. Let us be proud of our roots, humble in our temperament and rigorous in our efforts to attain greatness in our achievements

ਅਜਿਹੀ ਡਾਈਟ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੀ ਖਾਸ ਹੈ ਇਸ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ

ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿੱਦਿਆ ਬਾਲਨ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਮਰ ਭਰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੀਤੇ ਵਰ੍ਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਾਈਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਗ਼ੈਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਗਿਆ। ਵਿੱਦਿਆ ਬਾਲਨ ਦੇ ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਸਣੇ ਕਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚੈਨਲਜ਼ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਾਈਟ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਕਈ ਯੂ-ਟਿਊਬਰਜ਼ ਇਸ ਡਾਈਟ ਜ਼ਰੀਏ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਜਿਵੇਂ ਵਿੱਦਿਆ ਬਾਲਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਹੀ ਹੈ? ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਹੈ ਕੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲਾਗ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉੱਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੀਜੀਆਈ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਡਾਈਟੇਟਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਸਾਹਨੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਫੌਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। "ਜਿਵੇਂ ਡਿੱਗਣ ਉੱਤੇ ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੈਰ 'ਤੇ ਮੋਚ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਪੈਣ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੌਰਾਨ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਜ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ।" ਜੇ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੋਜ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ

ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਜਿਸ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ। ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਸ਼ਾਨੂ ਸਿੰਘ ਪੀਜੀਆਈ ਸਣੇ ਕਈ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਮਾਹਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਜ ਮੁਟਾਪੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਡੀਜਨਰੇਟਿਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਣੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਮੰਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਾਈਟਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਖ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਆ ਸਕਦੀ

ਹੈ। ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ? ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਰਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਮਾਟਰ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੇਵੇ, ਵੱਧ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ਼ਾਨੂ ਸਿੰਘ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਵੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਖੰਡ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਅਲਟਰਾ-ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪੈਕਟ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਪਰ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਿਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਕਦਮ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਗਿਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਮੁਤਾਬਕ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ, ਫਲਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਸਣ ਸਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਸਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਹਨ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟਸ ਜਾਂ ਚਲਣ ਸੈਲੀਬਰਿਟੀ ਰੁਜ਼ਤਾ ਦੀ ਵੇਕਰ ਨੇ ਵੀ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਾਈਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਡਾਈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਭਾਰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਇਸ ਵਾਰ ਉਹ ਡਾਈਟ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਡਾਈਟ ਹੈ। ਪਰ ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕੇ ਸੁਣੋ-ਸੁਣਾਏ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨੈਨਸੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਜ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਦੀ ਹਸਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਨਜ਼ ਨੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਐਕਟਿਵ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਰਿਫਾਇੰਡ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਛੇਤੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Salon de Beauté ZeeGee

Services d'embellissement féminin Ameliorer votre beauté

ਥਰੈਡਿੰਗ, ਵੈਕਸਿੰਗ, ਫੈਸ਼ੀਅਲ, ਮੈਟੀਕਿਊਰ, ਪੈਡੀਕਿਊਰ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ

Threading, Waxing, Facial, Manicure, Pedicure, Hair Styling



ਬਰਾਈਡਲ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਮੇਕਅੱਪ

Bridal and Party Makeup

ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਊਟੀ ਸਬੰਧਤ ਸਰਵਿਸ

Other female beautifying Services

ਉਤਮ ਕੁਦਰਤੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਫੈਸ਼ੀਅਲ ਮਸਾਜ

Specialize in facial massage with best organic products.

« MAALISH » avec rendez-vous with appointment

ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਰਵਿਸ - More services soon

Tel: 514-360-5444

745 Cote Vertu Ouest, St. Laurent H4L-1Y3

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟੈਂਟ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈ

ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਆਰਟੀਫਿਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਰਥਾਤ ਏ ਆਈ ਅਤੇ ਡੀ ਫੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈਟ ਜੀਪੀਟੀ ਅਤੇ ਰੋਬੋਟ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੀ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ। ਅੱਜ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਅਭਾਸੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਗਿੱਠੀਆਂ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸਥਾ ਉਸਤਤੀ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਤਾ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਅੱਜ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਘੁੱਸਪੈਠ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੁਣ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਾਸਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੇ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਖ਼ਾਕਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਛੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਇਸ ਅਸ਼ਲੀਲ ਕੰਟੈਂਟ 'ਤੇ ਟੋਟਲ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਅਰਥਾਤ ਟੀਨੇਜਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਐਕਸੈਸ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੀਆ ਤੇ ਚੀਨ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਾਲੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੰਟੈਂਟ ਨੂੰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਆਇਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ

ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਓਟੀਟੀ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟੈਂਟ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੀਏ। ਅੱਜ ਇਹ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਸੁਨਾਮੀ ਕਹਾਂਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਦੁਨੀਆਂ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਹੋਈ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਉਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਪ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਹੁਣ ਡਿਜੀਟਲ ਐਪ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੁਣ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਰਥਾਤ ਓ ਟੀਟੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਖੁਦ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਸਪੀਚ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਤੱਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੇ ਆਪਣੇ ਔਦਾਜ਼ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਵਾਂ ਕੁੱਝ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਾਸਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦਾ ਜੋ ਦਬਦਬਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ

ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਨਵੀਂ ਹੋਂਦ ਨੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸੂਚਨਾ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਤੇਜ਼ ਤਰਾਰ ਪਹੁੰਚ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੋਪੇਗੰਡੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਅੱਜ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੋਪੇਗੰਡੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਓਟੀਟੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਟੈਂਟ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰੋਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਕਾਰਣ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਕੰਟੈਂਟ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵੀ

ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ

ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ 97% ਉਹਨਾਂ ਟੀਨੇਜਰ ਯੁਵਕਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਤੇ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨਾ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਪੱਖੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੌਜ਼ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚੇ 90% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਠ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਵੀ ਵਰਣਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗੂਗਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਟੈਂਟ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁੱਛ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੁਝਾਨ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਹੁਣ ਅੰਕੁਸ਼ ਲਾਉਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਣਬੀਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀਆ ਦਾ ਕੇਸ ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਓ ਟੀਟੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਪਿਆ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਣਬੀਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀਆ ਦਾ ਕੇਸ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਦੀਆਂ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਦੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਟੱਪ ਕੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮਾਨਵੀ ਗਿੱਠੀਆਂ 'ਤੇ ਟੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਨਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਟੈਂਟ ਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਭਾਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੌਜ਼ ਲੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਤੇ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀਆ ਦੀ ਕੰਟੈਂਟ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਆਪ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਇਸ ਟਿੱਪਣੀ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਇਆਂ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਅਸ਼ਲੀਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਗੰਦੀ ਲੈਂਗੂਏਜ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਖ਼ਤੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਇਸ ਵਾਰੀ ਇਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰਤਾਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਦਖ਼ਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਣਵੀਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀਆ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਐਕਸ਼ਨ, ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸਾਰ ਰਣਵੀਰ ਇਲਾਹਾਬਾਦੀਆ ਅਤੇ ਸਮਯ ਰੈਨਾ ਅਸ਼ਲੀਲ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੂਲ ਪਕੜਿਆ, ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਐਕਸ਼ਨ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਹੁਣ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਫੈਲੀ ਸਨਸਨੀ ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਚੁਟਕਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਓਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕੰਟੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਵਰਗੀਕਰਨ ਨੂੰ

ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਆਈ.ਟੀ.ਟੀ.) ਨਿਯਮ 2021 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਮੱਧਿਆਵਰਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਮੀਡੀਆ, ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ) ਨਿਯਮ, 2021 ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਚਾਰ ਭਾਰਤੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਹਿਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓ ਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈਟੀ ਨਿਯਮਾਂ, 2021 ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਉਮਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਵਰਗ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਓਟੀਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਸਵੈ-ਨੀਅਮਕਤੀ ਪਾਪੂਲਾਂ ਤੋਂ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕਰਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਡਿਜੀਟਲ ਮੱਧਵਰਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ, ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ) ਨਿਯਮ, 2021 ਦੇ ਭਾਗ-99 ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ- OIT ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਅਤੇ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਕਨੀਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ OIT ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕ੍ਰਿਏਟਰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

Best Indian Beauty Salon in Montreal



Spa et Sourcils

EYEBROWS 7\$

ਸਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਟਾਈਮ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਤਨਖਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

Both Salon are two minutes from Metro

- Threading • Waxing
- Facial • Henna

4.8 RATING & REVIEWS ★★★★★ 450+

Spaetsourcils.com

1444 Cote-Vertu
514.439.7020

8071- A Saint Denis
514.382.9333

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ। ਫਿਲਿਪਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਲੈਂਡਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੈਰੋਲੀਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਲੌਰੇਨ ਮੈਨੇਕਰ ਵੀ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੋਇਆ, ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਤ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਰੁਝਾਨ, ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਸਲ) ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਸ-ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ ਤੱਕ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਕਿੰਨੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ? ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵੇਸਟ ਸਸੇਕਸ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 21 ਸਾਲਾ ਸੋਫੀਆ ਮੌਲਸਨ ਇੱਕ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਫਲੂਏਂਸਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਣੇ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਹਰੇਕ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲੀ। ਜਦੋਂ ਸੋਫੀਆ ਨੇ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਸੋਫੀਆ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ ਖੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੋਫੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੱਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ। ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਪੀਂਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਕੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਸੌਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਿਨੀਆ ਪਟੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਬਾਲਗ ਐਕਟਿਵ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਲਈ 0.8 ਤੋਂ 0.75 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿਨੀਆ ਪਟੇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮੀਨੋਪੌਜ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।
ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐਥਲੀਟਾਂ, ਪਾਵਰਲਿਫਟਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1.6-2.2 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਬਾਜ਼ਾਰ 2021 ਵਿੱਚ 4.4 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਸੀ। ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 2030 ਤੱਕ ਇਹ 19.3 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਫੀਆ ਮੌਲਸਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ। ਪਰ ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਲੀਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ

ਕੌਂਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਵੇਅ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੇ ਨਿਯਮ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ) ਦੀ ਸਹੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਪਟੇਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20-30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਂਡਾ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।



ਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣਾ
ਲੰਡਨ ਦੇ ਪਿਓਰ ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਖੇ ਸਪੋਰਟਸ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲਿਨੀਆ ਪਟੇਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਉਹ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ 70 ਕਿਲੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 0.8 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 56 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਐਸਤ ਅਮਰੀਕੀ, ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 14 ਤੋਂ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਕਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ 1 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੀਨੋਪੌਜ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਮੱਛੀ ਆਦਿ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਰਲਾ ਦੇ ਰਾਜਗਿਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਸਿਰੀਏਕ

ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹਨ।
ਦੂਹਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ (ਲੀਵਰ) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤ ਹੋਣ। ਏਬੀ ਫਿਲਿਪਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ, ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2018 ਵਿੱਚ, ਕਲੀਨ ਲੇਬਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬ੍ਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ 130 ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ 134 ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ, ਆਰਸੈਨਿਕ, ਕੈਡਮੀਅਮ ਅਤੇ ਪਾਰਾ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ

ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣਾ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ
ਮਾਨੇਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਐਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 45-56 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨੇਕਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਓਮੈਗਾ 3 ਫੈਟ ਵਰਗੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਏਬੀ ਫਿਲਿਪਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਕੈਰੋਲੀਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਲੌਰੇਨ ਮੈਨੇਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਦੂਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਜੰਗ ਮਗਰੋਂ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੱਜੇ ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੇ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ

ਜਰਮਨੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਤੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂ ਫਰੈਡਰਿਕ ਮਰਜ਼ ਨੇ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਫਾਰ ਜਰਮਨੀ (ਏਐੱਫਡੀ) ਨੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਚਾਂਸਲਰ ਓਲਫ ਸ਼ੁਲਜ਼ ਦੀ ਖੱਬੇਪੱਖੀ ਸੋਸ਼ਲ ਡੈਮੋਕਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਸੰਸਦੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੀਡੀਯੂ ਆਗੂ ਫ੍ਰੈਡਰਿਕ ਮਰਜ਼ ਨੇ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ, ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਡੋਨਰ ਹਾਊਸ ਚ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਵਾਂਗੇ। ਅੱਜ ਰਾਤ ਅਸੀਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਵਾਂਗੇ, ਕੋਲ ਸਵੇਰੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂਗੇ। ਮਰਜ਼ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਚਾਂਸਲਰ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਸੀਡੀਯੂ ਦਾ 28.6 ਫੀਸਦ ਵੋਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਬਣਨਾ ਤੈਅ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਜੇ ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਫਾਰ ਜਰਮਨੀ (ਏਐੱਫਡੀ) ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸੀ। ਏਐੱਫਡੀ ਨੂੰ 20.8 ਫੀਸਦ ਵੋਟਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਏਐੱਫਡੀ ਆਗੂ ਅਲਾਈਸ ਵੇਡੇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਨਤੀਜਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ



ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਏਐੱਫਡੀ 20.8 ਫੀਸਦ ਵੋਟਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਇਆ। ਹੁਣ ਸੰਸਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਲਬੇ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਪਾਰਟੀ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਕਤਾ ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦੇ ਰਹੇ ਹਾਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਨ। ਯੂਰਪ ਦੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗਿਰਾਵਟ ਵਿੱਚ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਰਮਨ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਏਜੰਡੇ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਖਰ ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਘਾਤਕ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਨੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਏਐੱਫਡੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਬਦਲੇ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਿਆ। ਅਲਾਈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਤਬਕੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਉਸ ਖੇਮੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਏਐੱਫਡੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 2013 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ 2017 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੁਝ ਸੀਟਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਗੂ ਐਲਿਸ ਵੇਡੇਲ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਆਪਣਾ ਮਤਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਿਮਾਈਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਰਿਮਾਈਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੱਜੇ ਪੱਖੀ

ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਉਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਰਮਨ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਟੀ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਸਫਲਤਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਕਈ ਅਹਿਮ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਪਾਰਟੀ ਯੂਰਪੀਅਨ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਰਹੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ 33 ਫੀਸਦ ਵੋਟਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਇਹ ਯੂਰਪੀਅਨ ਯੂਨੀਅਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਖਾਲੇ ਵਪਾਰਕ ਬਲਾਕ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂਰੋ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਰੂਸ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਰਟੀ ਐੱਲਜੀਬੀਟੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਏਐੱਫਡੀ ਆਗੂ ਅਲਾਈਸ ਵੇਡੇਲ ਖੁਦ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾਈ ਸਾਥੀ ਸਾਰਾਹ ਬੋਸਾਰਡ ਹੈ। ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਕਾ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੇਸਲਾ ਦੇ ਸੀਈਓ ਇਲੋਨ ਮਸਕ ਵਰਗੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਸਿਆਸੀ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਾਈਸ ਦੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਰਮਨਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਏਐੱਫਡੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪਾਰਟੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਵੀ ਹਮਾਇਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਸੋਲੀਨਾ ਰਵਾਇਤੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ

ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੀ ਏਐੱਫਡੀ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਲੀਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਏਐੱਫਡੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਰਮਨੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਰਮਨ ਸ਼ਬਦ ਬਰੈਂਡਮਾਯੂਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਫਾਇਰਵਾਲ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਏਐੱਫਡੀ ਵਰਗੀਆਂ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਬਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਉਂਦਾ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਰਵਾਸ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਫਰਿਡਰਿਕ ਮਰਜ਼ ਨੇ ਏਐੱਫਡੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਈਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਿੱਲ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਖਰਕਾਰ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਇਸਨੇ ਜਰਮਨ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮਰਜ਼ ਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਏਐੱਫਡੀ ਨਾਲ ਗੱਠਜੋੜ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਰਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਏਐੱਫਡੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਖੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਏਐੱਫਡੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਨਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ... ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਏਐੱਫਡੀ ਅਗਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਜਰਮਨ ਸਿਆਸਤ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ।



Student Visa and Canadian PR

Minimum requirements
10+2 and IELETS in 6.0 Bands

Bring your relatives to Canada through a student visa. Permanent Residence in 2 years upon completion of diploma studies.

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ. ਆਰ

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ। 2 ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੱਕੀ ਪੀ. ਆਰ. ਲਓ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਾਈ 10+2, ਅਤੇ IELETS ਵਿਚੋਂ 6.0 ਬੈਂਡਸ

Call

Century 21

- Commercial Realty Services
- Residential Realty Services
- Homeowner Related Services

Residential Real Estate Broker

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਬਰੋਕਰ

Hindi, Punjabi, English, French

Free consultation .
Free market evaluation .

Mortgage arrangements can also be made

ਮੋਰਗੇਜ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ
ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ

Ph : (514)663 4883

Email: komal.arora@century21.ca

ਕਮਲ ਅਰੋੜਾ
ਰਿਅਲਟਰ

Komal Arora
Realtor

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ 14000 ਕਰੋੜ ਦਾ ਗੱਫਾ ਜਾਂ ਜੱਫਾ, ਅਸਲ ਸੱਚ ਕੀ?

ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਲੰਘੀ 13 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਈ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ 1 ਜਨਵਰੀ 2016 ਤੋਂ 30 ਜੂਨ 2021 ਤੱਕ ਦੇ ਰੀਵਾਈਜ਼ਡ ਪੇਅ/ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੀਵ ਇਨਕੈਸ਼ਮੈਂਟ ਅਤੇ 1 ਜੁਲਾਈ 2017 ਤੋਂ 31 ਮਾਰਚ 2024 ਤੱਕ ਦੇ ਡੀਏ/ ਡੀਆਰ ਦੇ ਏਰੀਅਰ ਦੇਣ ਬਾਰੇ 14000 ਕਰੋੜ ਦਾ ਗੱਫਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਗੱਫੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕਰਕੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਾਪੜੀ ਗਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮਾਣਯੋਗ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਰਦਾਰ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ ਦੇ 6 ਲੱਖ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ 2016 ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਬਕਾਇਆ ਤੇ ਡੀਏ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਉੱਤੇ 14 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਦਾ ਬੋਝ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਵੀ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ 6 ਲੱਖ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਕਾਇਆ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਉੱਤੇ ਬੜੀ ਮੋਹਰਬਾਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ

ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਹੀ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਘੇਰੇ 'ਚ ਆ ਗਏ ਸਨ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਬਕਾਇਆ ਰਾਸ਼ੀ 2028-29 ਤੱਕ ਦੇਣ ਦੇ ਪਲਾਨ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੱਚ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਹੁਣ ਵਿੱਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਪੱਤਰ ਪਿੱਛੋਂ ਬਿੱਲੀ ਥੈਲੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਤਰ ਮੁਤਾਬਕ ਪੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਾ ਪਲਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਸਿਰਫ 2500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਏ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸ਼ਤ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤਿੰਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਪੈਨਸ਼ਨਰ 75 ਤੋਂ 85 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਕਾਇਆ 12 ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਤੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 8 ਕੁ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 58 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ 42 ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ (ਭਾਵ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ 'ਚ 2029 ਤੱਕ) ਦੇਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਆ ਰਾਸ਼ੀ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2026 ਤੋਂ 36 ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ (ਭਾਵ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ 'ਚ 2029 ਤੱਕ) ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਆ ਰਾਸ਼ੀ ਯਕਮੁਕਤ (ਇਕ ਕਿਸ਼ਤ 'ਚ) ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ 2029 ਤੱਕ ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਿਆਦ

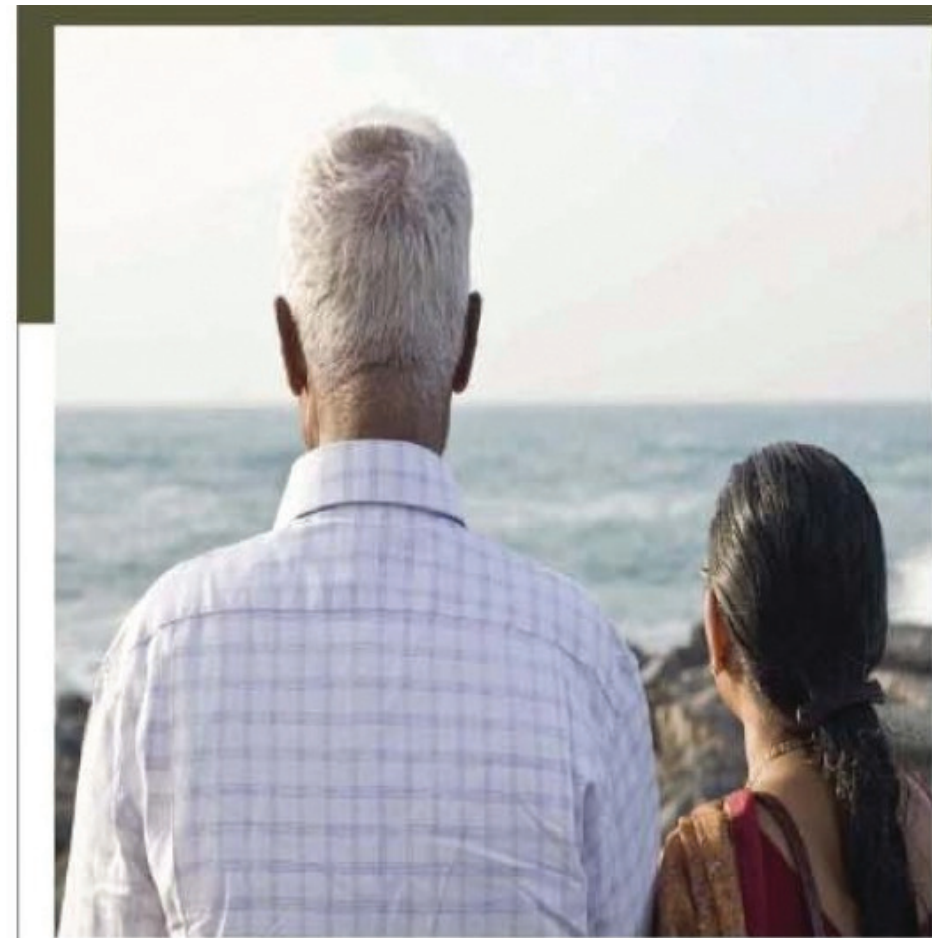
ਫਰਵਰੀ 2027 ਤੱਕ (ਕੇਵਲ ਦੋ ਸਾਲ) ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਰਫ 8 ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਪੰਜਾਲੀ ਲਾਹ ਕੇ ਅਗਲੀ ਨਵੀਂ ਬਣਨ (ਮਤਲਬ 2027 'ਚ) ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਗਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਾਪਦਾ ਇੰਝ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ 14 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰੋੜ ਵਾਲਾ ਫੈਸਲਾ ਮਾਣਯੋਗ ਹਾਈਕੋਰਟ 'ਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਗੋਗਲੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਝਾੜੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਪਿੱਛੋਂ ਫੁਪੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਿਆਸੀ ਇਰਾਦੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਨਸੇਆਂ ਵੀ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਹਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ 2027 ਦਾ ਕਿਲਾ ਫਤਿਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਚੋਣਾਂ ਸਮੇਂ ਰਿਉੜੀਆਂ ਵੰਡਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਾਣਯੋਗ ਸਰਵਉੱਚ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਗਾਊਂ ਹੀ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਖ 'ਚ ਕੁਗਤਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਧਰ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਮਹਾਂ ਸੰਘ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਏਰੀਅਰ ਦੇ ਬਕਾਏ ਬਾਰੇ ਮਾਣਯੋਗ ਪੰਜਾਬ ਐਂਡ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ 'ਚ ਦਾਇਰ ਪਟੀਸ਼ਨ ਸੀਓਪੀਸੀ 3526 ਦੀ 29 -

11-2024 ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਸਕੱਤਰ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਵਲੋਂ ਸਬ ਕਮੇਟੀ ਦੀ 27-11-2024 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਏਰੀਅਰ ਦੇਣ ਦੇ ਪੇਮੈਂਟ ਪਲਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅੰਤ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪਲਾਨ ਨੂੰ 2026-2027 'ਚ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦਾ ਏਰੀਅਰ ਜੋ 2028-2029 ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 2027-2028 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਗੂਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਕਾਏ ਦੇ ਕੇਸ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮਾਣਯੋਗ ਜੱਜ ਸ੍ਰੀ ਹਰਕੇਸ਼ ਮਨੋਜਾ ਨੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਜਤਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਤਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਪਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਆਦੀ 'ਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਲੁਟਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਣਯੋਗ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਚ 2022 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਲਾਈ ਸਕੀਮਾਂ ਤੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਆਦੀ ਦੇ ਖਰਚ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਬਾਰੇ ਹਲਫੀਆ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 4-12-2024 ਤਹਿ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਧਰ ਮਾਣਯੋਗ ਹਾਈਕੋਰਟ ਦੇ 29-11-2024 ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 16-12-2024 ਨੂੰ ਸੀਐੱਸਈਪੀ (ਜੋ ਸੀਪੀ47) ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਡਬਲ ਬੈਂਚ ਵੱਲੋਂ ਸਿੰਗਲ ਬੈਂਚ ਦੇ 29-4-2024 ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ 'ਤੇ ਸਟੇਅ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਨਰਲ ਵੱਲੋਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਟਾਈਮ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਦਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੇ

ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮਿਤੀ 11-2-2025 ਪਾਈ ਸੀ। ਸੀਓਪੀਸੀ 3526 ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੁਣ 21 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਦੋਵੇਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੀ ਚੱਲੇਗੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਡਬਲ ਬੈਂਚ ਕੋਲ ਜੋ ਕੇਸ ਹੈ ਉਹ ਕੰਟੈਂਪਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਕੇਸ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇਣ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ ਬਕਾਇਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਕਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤ 'ਚ ਬਕਾਇਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਕੁੱਝ ਘੋਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਕੈਬਨਿਟ ਵੱਲੋਂ 13 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਬਕਾਏ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਕੇ ਬਟੋਰੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਸੱਚ ਅਦਾਲਤਾਂ 'ਚ ਚਲਦੇ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਪੱਤਰ ਆਮ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਕੈਬਨਿਟ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਅਤ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਆ ਇੱਕੋ ਕਿਸ਼ਤ 'ਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਬਣਦਾ ਸੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੀ, ਨਾ ਕਿ 36 ਜਾਂ 42 ਕਿਸ਼ਤਾਂ 'ਚ। ਜੋ ਕੈਬਨਿਟ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਹਾਲ ਬਕਾਇਆ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਭੱਜਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ 2022 ਦੇ ਚੋਣ ਵਾਅਦੇ ਦੀ ਵਾਅਦਾ ਖਿਲਾਫੀ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਉਕਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗੱਫਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 2027 ਲਈ ਜੱਫਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਅਜੀਤ ਖੰਨਾ



Life is a Story. Tell it Well
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖੋ

Proud to Provide the Community with
grief support and healing experiences

ਸੋਗ ਭਰੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਸੌਖਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ
ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ



Maison funéraire Rideau Funeral Home
4275, boul. des Sources, Dollard-des-Ormeaux (Qc) H9B 2A6
514-685-3344 • www.rideaumemorial.com

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੋਰ

Abdul Rehman

514-638-2222, 514-629-0000

Authorized Dealer of Rogers and Fido



GET ANY PHONE FOR
\$0 Down

Get unlimited internet for very less price

6700 Ch de la cote des neiges k-27 H3S2B3

Abdul Rehman

Authorized dealer of
Rogers fido and chatr

Any realistic housing affordability plan must increase savings in Canada



Mark Carney, the perceived front-runner to replace Justin Trudeau as Liberal Party leader and prime minister, has made homebuilding a priority in his leadership bid. Specifically, he's promised to "catalyze enormous private investment to build millions of new homes for younger Canadians" and remove regulatory barriers that slow the construction of new housing. Conservative Leader Pierre Poilievre has also promised to cut red tape to boost housing construction with his "Building Homes, Not Bureaucracy" plan. Of course, Canada has a housing affordability problem, as millions of Canadians can attest, and regulations, fees and density restrictions imposed on housing developers have undoubtedly increased construction costs and driven up housing prices. So mitigating these impediments would help increase the supply of new housing units in Canada. But if policymakers, including the next prime minister (whoever that may be) want to substantially increase housing affordability, they must also enact policies—tax reform, spending reductions—that improve the savings and consumption decisions of households and governments. It's not just a red tape problem. Consider this. According to a 2023 Canadian Mortgage and Housing Corporation (CMHC)

report, to restore housing affordability Canada must build an estimated 3.5 million additional housing units—beyond the 18.2 million units it projects will exist—by 2030. But building 3.5 million housing units will require a massive amount of financing. How much? According to an analysis of "affordable" housing construction in Toronto, it costs between \$472,000 and \$520,000 per housing unit (obviously homebuilding in Toronto is often more expensive than in other parts of Canada,

but these estimates exclude land purchase costs they're still useful). Based on the lower-cost estimate (\$472,000), total construction costs for 3.5 million housing units will reach \$1.65 trillion from 2025 to 2030 or around \$330 billion per year. Clearly, for this scale of building, we'll need an increased supply of financial capital. Canada's gross savings (essentially, the savings used to fund investments) was \$695 billion in 2023, so Canadians would need to increase their annual savings by almost 50 per cent (above

the 2023 total) to finance 3.5 million additional housing units. That's not a realistic goal. Moreover, given the Trudeau government's accelerated rates of immigration in 2023 and 2024, the CMHC's 3.5 million number is likely now too low to achieve "affordability" so the price tag would be even higher. So, if domestic savings won't adequately finance the mass scale of homebuilding envisaged by Carney, Poilievre and others, where will the capital come from? Don't look abroad.

It's highly unlikely that inflows of foreign capital would help fill the savings gap to any significant extent—in Canada and other wealthy countries, domestic savings remain the main source of financing for domestic investments. To spur domestic savings, policymakers might also look to the Bank of Canada and monetary policy. But while raising interest rates would encourage increased domestic savings, it would also choke off demand for construction loans, which would slow housing construction. Higher mortgage rates would also exacerbate the

affordability problem for many current and prospective homeowners. In reality, any serious effort to increase housing affordability in Canada must include fundamental changes in fiscal policy to promote increased savings and reduced consumption by both households and governments. For example, the federal government and provincial governments should increase sales tax rates and reduce taxes on investment income including real estate.

And beginning this budget season, governments should reduce spending to tackle deficits, particularly in Ontario, British Columbia and at the federal level. By reducing deficit spending, governments would free up savings for additional investment in residential housing construction.

We've heard no such policy proposals from those vying to be Canada's next prime minister. Until we do, Canadians should be skeptical about the easy promises of politicians—all of political stripes—to solve Canada's housing affordability problem.

U.S. tariffs threat means Calgary real estate could go either way in 2025

Calgary's resale real estate market is poised for a strong year — though growth will be at a slower pace than recent years — but the threat of tariffs from the United States could dramatically change the outlook as the province's economy might be thrown into a recession. That's the assessment of the Calgary Real Estate Board's 2025 forecast, which envisions two possible outcomes — one good and one bad for the city's real estate and economy this year. "If it wasn't for this risk, the outlook would have been a little different, probably brighter — though the market is in good shape heading into the year," says Ann-Marie Lurie, chief economist with CREB. Indeed, the outlook speaks to strong conditions for the real estate market should tariffs not become an

issue. Sales are expected to remain 20 per cent above the historical average, reflecting the strength of demand in the market, particularly for affordable single-family detached homes. As well, interest rates are forecast to fall even more this year, expanding purchasing power for prospective buyers. CREB predicts the city should see more than 26,000 sales this year, though activity will mark a slightly declining trend since the record high of 2022. Supply is expected to expand with the report adding that increased supply from a record level of new home starts will shift the market into more balance between buyers and sellers. About 29 per cent of the more than 22,600 starts last year were single-family detached homes, but multi-family development has been very robust. Of all the 23,700 housing

unit types under construction in November, 30 per cent were rental and 61 per cent were apartment condo homes. This activity will likely put downward price pressure on the resale apartment and rental market this year "That's where we will likely see some adjustments with more choice, which will limit some of the price growth," Lurie says. Overall, prices in the resale market are expected to climb, especially for single-family detached homes priced under \$1 million. As well, sales are expected to be slightly higher than last year due to rising supply of homes priced above \$600,000 and pent-up demand. Row and semi-detached homes should see modest price and sales growth. Increased supply will likely keep prices from exceeding three per cent growth year over year in all three segments.

Trudeau Mocks Trump After Canada Defeats USA in Hockey Showdown



Canadian Prime Minister Justin Trudeau took a jab at U.S. President Donald Trump following Canada's thrilling 3-2 overtime victory against the United States in the 4 Nations Face-Off hockey tournament on Thursday. "You can't take our country — and you can't take our game," Trudeau posted on X, celebrating the win at TD Garden in Boston. The tournament, featuring NHL stars from Canada, Finland, Sweden, and the U.S., concluded with a heated final after an earlier Feb. 15 matchup where multiple fights broke out in the opening

seconds. Team USA won that earlier contest 3-1, setting up a highly anticipated rematch. Diplomatic tensions between the two nations have been escalating, with Trump repeatedly referring to Trudeau as a "governor" rather than prime minister and suggesting Canada could become the 51st U.S. state. His administration has also threatened steep tariffs on Canadian goods, though a planned 25% tariff on Canada and Mexico was temporarily postponed to avoid a trade war. Before the championship game, Trump made a phone call to Team USA, encouraging them

to secure victory over Canada. In a message on Truth Social, he reiterated his idea of Canada joining the U.S., saying, "With FAR LOWER TAXES AND MUCH STRONGER SECURITY, [Canada] will someday, maybe soon, become our cherished, and very important, Fifty First State." Although Trump was unable to attend the game due to a Republican governors' event in Washington, he extended an invitation to Trudeau. "If Governor Trudeau would like to join us, he would be most welcome. Good luck to everybody, and have a GREAT game tonight," he wrote.

G7 Summit Could Be a Defining Moment for Canada's Global Role, Says Former Minister

As Prime Minister Justin Trudeau prepares to chair a virtual G7 meeting and attend a peace summit in Ukraine marking the third anniversary of Russia's full-scale invasion, former Foreign Affairs Minister Lloyd Axworthy believes this moment could significantly shape Canada's diplomatic standing.

Speaking to CTV News, Axworthy emphasized that Canada has taken a strong stance on Ukraine, climate change, and gender equality—issues that now face pushback from global powers like the U.S., Russia, and China. "We have to find a way of providing a containment of this American, Russian, Chinese view that the world only belongs to the big powers," he said.

Traditionally focused on economic and trade issues, Monday's G7 summit will center on strategies to end the war in Ukraine. Former Justice Minister Peter MacKay pointed out that the discussions come amid U.S. and Russian



negotiations that have notably excluded Ukraine.

Ukraine's Future and the Question of Peace

MacKay stressed the need to remember how the war began—with Russia's annexation of Crimea in 2014, followed by a full-scale invasion three years ago. He called Ukrainian President Volodymyr

Zelenskyy's recent offer to step down in exchange for NATO membership an "extraordinary" move but warned that such a concession could embolden Russia's aggression.

Canada has remained a vocal advocate for Ukraine's NATO bid, with Foreign Affairs Minister Mélanie Joly stating that Canada intends to

support Ukraine's security post-war, though details remain unclear. Meanwhile, negotiations behind the scenes reportedly involve Ukraine relinquishing control over critical minerals in exchange for continued U.S. military aid.

Despite diplomatic efforts, Russia has escalated its

military campaign, launching 267 drones into Ukraine in a massive overnight assault, the largest such attack since the invasion began.

Ukrainian forces reported shooting down 138 drones, with 119 others failing to reach their targets.

Axworthy sees the timing of the attack as a clear sign that Russia is not seeking peace. "They're using the third anniversary to mount an extra-special drone attack," he noted.

"That is not a country looking for peace. I think Putin is out to continue his ambition of taking over Ukraine." As world leaders gather, the G7 summit presents an opportunity for Canada to strengthen alliances and reaffirm its role in shaping global policy.

Whether Trudeau can leverage this moment to build stronger ties with European and Asian partners remains to be seen.

Changing tax policy puts a chill on the ultraluxury housing market

Sales in the luxury niche of Toronto real estate take place in their own rhythm, but the uncertainty permeating the overall market is also apparent at the high end. At the same time, measures aimed at cooling the housing market during the high-octane run of a few years ago may be acting as a drag on sales now. In the Toronto core, 13 properties changed hands at prices of \$10-million and above on the open market last year. That's in line with the 14 homes that traded in that price range in 2023. The average price in that bracket in 2024 was \$13.77-million; in 2023 it was \$13.2-million. Those sales on the Multiple Listing Service of the Canadian Real Estate Association only tell part of the story because buyers and sellers in the upper echelons often prefer to strike a private deal. While the number of transactions on the MLS in that range remained



steadily, agents say buyers can be capricious and quick to walk away from negotiations at times. Adam Brind, a broker with Sotheby's International Realty Canada, says sentiment has been shifting rapidly in the

market for the past year or two as buyers and sellers react to economic and geopolitical forces. He believes it's harder to put deals together in the "ultra-luxury" niche as some investors from overseas choose to avoid

Canada altogether and homeowners in Toronto decide against trading up. Mr. Brind says some buyers in the upper echelons are put off by the weight of such policies as the federal foreign buyers' ban and

changes to the City of Toronto's land transfer tax. For a buyer pool that was small already, policies designed to cool the broader market when it was overheated have shrunk that cohort even more.

Alberta's housing industry is booming — but challenges lie ahead

Alberta entered 2025 as a standout across Canada's housing markets, breaking records in housing starts and rental construction. This success reflects strong demand, a growing population, and a collaborative approach centred on housing attainability. In 2024, Alberta broke the previous all-time record for housing starts in census metropolitan areas (CMAs) with populations over 10,000. The Edmonton region surpassed its previous all-time high set in 2015, while Calgary marked its third consecutive record-breaking year. Mid-sized

municipalities also saw a surge in activity, with Red Deer and Lethbridge leading the way — housing starts up 194 per cent and 87 per cent, respectively. Alberta also shattered its record for rental-housing starts, with purpose-built rentals up 43 per cent, making up nearly a third of new construction. This surge has helped stabilize and even reduce rental prices in Calgary and Edmonton — critical in addressing the housing crisis. In a market where affordability is becoming a challenge, these are welcome trends. This incredible momentum isn't just a happy

coincidence; it's the result of deliberate and strategic decisions by the Government of Alberta and innovation from many municipalities based on considerable collaboration with the homebuilding and land-development industry.

Another key factor behind Alberta's success has been the government's ability to recognize when not to intervene. Unlike other jurisdictions that have implemented rent controls, we embraced incentives like the Canada Mortgage and Housing Corporation's MLI Select program and the removal of GST on new rental builds.

This approach demonstrates that overregulation stifles supply, while smart incentives can foster growth. Alberta's housing sector is a model of what can be achieved when government and industry align their goals. Housing inventory also remains below the 10-year average, and prices are near record highs. Continued efforts to expand supply are essential. Building vibrant, attainable communities requires a strong partnership between industry, stakeholders and all levels of government. By working together, we can ensure that growth-related infrastructure

investments are made strategically, delivering the best value for Albertans while keeping development costs reasonable. Thoughtful planning and coordination will help avoid the affordability challenges seen in other provinces.

Predictability in approval timelines is another key factor in accelerating housing supply. Some Alberta municipalities are already leading the way with innovative approaches to streamlining approvals, and expanding these best practices across the province will create more efficient, reliable development processes.

Tariff Threats Ignite Canadian Patriotism, But Many Eye Closer Ties with U.S.



As tensions between Canada and the U.S. escalate over proposed tariffs and talk of annexation, Canadians are increasingly rallying behind domestic products, with a surge in national pride evident across the country. A recent Angus Reid poll found that 85% of Canadians

are replacing or planning to replace U.S. goods with Canadian alternatives, reflecting a growing resistance to President Donald Trump's economic threats and repeated suggestions that Canada could become the 51st U.S. state. In Calgary, Tamara Lee and her neighbors have been displaying Canadian flags in response to Trump's remarks, emphasizing their desire to remain independent. "The vast majority of people want to be Canadian and to stay Canadian," Lee said, echoing sentiments seen in the hockey arena, where Canadian fans have booed the U.S. national anthem. Despite the surge in patriotism, some Canadians—particularly in Alberta and Saskatchewan—are less inclined to boycott U.S. goods, with around 20% saying they do not plan to change their purchasing habits. A billboard in Bowden, Alberta, calling for the province to join the U.S. has sparked heated debate, revealing a small but vocal group

that supports Trump's leadership and policies. A Leger poll conducted between Feb. 14 and 17 shows that 27% of Canadians now view the U.S. as an "enemy" country, a striking shift in public perception. Political analyst Duane Bratt described this number as "absolutely remarkable," attributing it to Trump's ongoing rhetoric about annexing Canada. Meanwhile, 30% of Canadians still consider the U.S. an ally, while 27% view it as neutral. The economic impact of Trump's threats remains uncertain. A 25% tariff on Canadian steel and aluminum is set to take effect on March 4, though some believe Trump is using the threat as leverage rather

than an imminent policy shift. Regardless, Canadian businesses are already seeing shifts in consumer behavior. Flagworks, a Calgary-based flag manufacturer, reports a spike in Canadian flag sales, as citizens look for ways to express their national pride. For many, Trump's remarks have crossed a line. "We love you, but we're not you, and we don't want to join you," Lee stated, summing up the growing divide. As Trump continues to dangle the idea of annexation—including in a Truth Social post ahead of the Canada-U.S. hockey final—Canadian resistance is only strengthening, even as a minority remains open to closer ties with the U.S.

Doug Ford Defends Sponsoring Trump-Musk Fox News Interview as Tariff Battle Intensifies

Ontario Premier Doug Ford is standing by his government's multimillion-dollar ad campaign on U.S. television, which included sponsoring a Fox News interview featuring Donald Trump and Elon Musk. Ford argues the campaign is a necessary effort to educate Americans on the economic consequences of potential U.S. tariffs on Canadian goods. Speaking at a campaign stop in Milton, Ontario, Ford refused to disclose the exact cost of the ad buy—believed to be in the tens of millions—despite acknowledging taxpayers' right to know. He suggested that those seeking specifics could file a freedom-of-information request. "I've never had a bigger bang for our buck when we're



in a fight for our lives," Ford said, emphasizing the stakes for Canadian jobs and industries. The campaign, which began late last year, saw Ontario sponsor Tuesday night's episode of Hannity on Fox News—one of the most-watched cable news shows in the U.S.—which

aired a pre-recorded interview with Trump and Musk, now heading the U.S. Department of Government Efficiency. The broadcast included a message stating, "This program is brought to you by Ontario, Canada, your trusted economic partner," followed by a government ad highlighting Canada's economic ties with the U.S. Ford's spokesperson, Grace Lee, confirmed that the sponsorship was part of Ontario's existing deal with Fox and did not involve new spending during the current Ontario election campaign, where Ford seeks re-election on Feb. 27. Trump has repeatedly threatened sweeping 25% tariffs on Canadian

goods, including steel and aluminum, while continuing to suggest Canada should become the 51st U.S. state. These remarks have been widely rejected by Canadian political leaders across party lines. Ford's opponents have criticized the ad campaign as wasteful and accused him of using it to divert attention from his record. His recent trip to Washington also faced scrutiny, with critics arguing that it yielded little in concrete results. Defending his strategy, Ford insisted the campaign has been highly effective, airing across multiple U.S. networks, including CNN and CNBC, and reaching "hundreds of millions of people."

Suspects Flee After Crashing Vehicle into Brampton Jewellery Store in Failed Heist



Peel Regional Police are searching for multiple suspects following a botched robbery attempt at a Brampton jewellery store, where perpetrators rammed a vehicle into the storefront but failed to gain entry. The incident occurred around 2 p.m. on Sunday at Kumari Jewellers, located near Hurontario Street and Ray Lawson Boulevard. According to police, a group of suspects attempted to force their way inside by driving a vehicle into the store's front windows but were unsuccessful. They quickly fled the scene in a separate getaway car. Images from the scene showed shattered glass and a heavily damaged storefront, which has since been boarded up. Despite the dramatic attempt, no injuries were reported, and nothing was stolen from the store. Police have since recovered the vehicle used in the failed break-in and are searching for as many as five suspects. The investigation remains ongoing as authorities work to identify and apprehend those responsible.

Some U.S. Lawmakers Push Back Against Trump's Canada Tariffs

With the first round of tariffs on Canadian imports set to take effect in just days, U.S. lawmakers and business leaders are mounting a strong opposition against President Donald Trump's trade measures, warning that they could severely harm both economies. Among the most vocal critics is Democratic Congressman Tim Kennedy, who represents the Buffalo-Niagara region—an area deeply reliant on cross-border trade with Canada. "A tariff on Canada is a tax on Americans," Kennedy stated, emphasizing that the economic ties between the two countries are too critical to risk damaging. Trade with Canada supports over 27,000 jobs in his district alone, and he has been rallying local businesses and political leaders to pressure the Trump administration into reversing its decision. Trump initially announced a 25% tariff on Canadian imports in November but later delayed implementation to February 1, with energy imports facing a lower 10% tariff. Just hours before the measures were set to take effect, he granted a temporary 30-day reprieve in exchange for increased border security measures. However, with the



new March 4 deadline approaching, the White House has continued to threaten additional tariffs on Canadian steel, aluminum, automobiles, and digital services. Kennedy, along with 60 Democratic colleagues, has urged the administration to cancel the tariffs outright, warning of economic fallout for both sides. He is also backing new legislation—the STABLE Trade Policy Act—introduced by Senators Chris Coons and Tim Kaine, which aims to restrict the president's power to impose tariffs unilaterally on key allies. The bill, which has gained significant traction, would need only three Republican votes to pass in Congress. Canada has already prepared \$155 billion in retaliatory tariffs, which could drive up prices for American consumers. Kennedy insists that Trump's trade war is both unnecessary and counterproductive, arguing that it contradicts the president's campaign promises of reducing costs for American families. With bipartisan pressure mounting, U.S. lawmakers are hoping for a last-minute reversal before the March deadline, warning that a prolonged trade conflict could severely damage the long-standing economic partnership between the two nations.

Meeting Ottawa's new housing target will require more than \$300 billion in additional financing every year until 2030

VANCOUVER, BC – To meet Ottawa's ambitious new housing construction targets in order to restore affordability, the country needs more than \$300 billion in additional financing every year from 2025 to 2030, finds a new report published today by the Fraser Institute, an independent, non-partisan Canadian public policy think-tank. "To increase home building and restore business investment in key areas like technology to previous levels, Canada needs to become much more attractive to investors, both from within Canada and around the world," said Steven Globerman, Fraser Institute senior fellow and author of Canada Needs to Save Much More to Finance an Ambitious Investment

Agenda. To restore housing affordability, the Canadian Mortgage and Housing Corporation (CMHC), a Crown Corporation of the federal government, has estimated that about 3.5 million additional housing units need to be built by 2030 given expected construction rates.

The study finds that for the federal government to meet this housing construction goal, an estimated \$331 to \$364 billion in additional financing is needed annually from 2025-2030. If business investment in key areas such as communications and IT are to return to previous levels, another roughly \$13 billion is needed annually. In total, this means Canada needs an additional \$343

to \$377 billion in financing annually over the next five years. To put this into perspective, this is equivalent to increasing the current Canadian savings rate by 50 per cent.

One option to mitigate the need for a drastic increase in the domestic savings rate is to attract more foreign investment, but that will require substantial policy reforms to make Canada a more attractive environment for foreign investors.

"It is very likely that the ambitious targets that have been set for homebuilding and business investment won't be met, but even so, encouraging increased investment and higher domestic savings is a worthy policy

pursuit," Globerman said. The Fraser Institute is an independent Canadian public policy research and educational organization with offices in Vancouver, Calgary, Toronto, Montreal, and Halifax and ties to a global network of think-tanks in 87 countries. Its mission is to improve the quality of life for Canadians, their families and future generations by studying, measuring and broadly communicating the effects of government policies, entrepreneurship and choice on their well-being.

To protect the Institute's independence, it does not accept grants from governments or contracts for research. Visit www.fraserinstitute.org

Federal government celebrates opening of new transitional housing in Guelph

GUELPH, ON – Today the federal government, the County of Wellington and the City of Guelph marked the official opening of 65 Delhi Street in Guelph. The 28-unit transitional housing project is located at 65 Delhi Street and will be operated by the County of Wellington. The building is designed to provide individuals experiencing homelessness access to the necessary supports and services they require to move from homelessness to housing stability. The site is easily accessible by public transit, in close proximity to community-based services and neighbourhood amenities, as well as employment opportunities.

Funding provided for this project is as follows:

\$4.6 million from the federal government, through the third round of the Rapid Housing Initiative (RHI) \$3.1 million from the City of Guelph. Construction of the project is completed, and the tenants will start moving in at the end of the month.

Through the Rapid Housing Initiative, our government is taking concrete actions to fast-track housing solutions, helping more people transition from homelessness to housing stability." The Honourable Nathaniel Erskine-Smith, Minister of Housing, Infrastructure and Communities "Having access to safe and affordable homes for all is key to improving the health and well-being of our communities. Today's announcement is a great example of how great partnerships with the County of Wellington and the City of Guelph, have a direct and tangible impact on the Guelph community; together, we will help improve the quality of life for those who need it most." – Lloyd Longfield, Member of Parliament for Guelph

"The 65 Delhi St Transitional Housing Facility helps fill a critical gap in adult housing opportunities in the City of Guelph and will be instrumental in supporting the health and well-being of 28 people currently experiencing homelessness. I would like to thank the Government of Canada for their investment which will ensure that necessary funding, infrastructure, and support services are in place to help people transition into permanent housing." – Chris White, Warden of the County of Wellington

"Today marks a vital step forward for our community as we celebrate the opening of this important transitional



housing project. Council showed leadership by donating this land and building to the County of Wellington for this initiative, which will provide essential support and shelter for those in need, fostering stability and hope. Together, we are building a more inclusive and compassionate Guelph, where every individual has the opportunity to thrive." – Cam Guthrie, Mayor of Guelph

The National Housing Strategy (NHS) is a 10+ year, \$115+ billion plan to give more Canadians a place to call home. Progress on programs and initiatives are updated quarterly on the Housing, Infrastructure and Communities Canada (HICC) website. The Housing Funding Initiatives Map shows affordable housing projects that have been developed. As of September 2024, the federal government has committed \$57.57 billion to support the creation of over 156,000 units and the repair of

over 297,000 units. These measures prioritize those in greatest need, including seniors, Indigenous Peoples, people experiencing or at risk of homelessness, and women and children fleeing violence.

The Rapid Housing Initiative (RHI) is delivered through the Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC) under the NHS. It provides funding to facilitate the rapid construction of new housing and the acquisition of existing buildings for the purpose of rehabilitation or conversion to permanent affordable housing units. With its third phase, launched in 2022, the Rapid Housing Initiative once again exceeded targets. It is expected that with this phase over 5,200 new homes will be created, of which almost half will be for women and one third will be for Indigenous Peoples. The total number of units created with the support of Rapid Housing Initiative is expected to be over 16,000 units.

The program is now closed. The RHI takes a human rights-based approach to housing, serving people experiencing or at risk of homelessness and other vulnerable people, including women and children fleeing domestic violence, seniors, young adults, Indigenous Peoples, people with disabilities, people experiencing mental health and addiction issues, Veterans, 2SLGBTQI+ individuals, racialized groups, and recent immigrants or refugees. The project announced today follows the Honourable Nathaniel Erskine-Smith's, Minister of Housing, Infrastructure and Communities, January 26 announcement. Additional Information:

Visit Canada.ca/housing for the most requested Government of Canada housing information. CMHC contributes to the stability of the housing market and financial system, provides support for Canadians in housing need, and offers unbiased housing research and advice to all levels of Canadian government, consumers and the housing industry.

CMHC's aim is that everyone in Canada has a home they can afford and that meets their needs. For more information, follow us on Twitter, Instagram, YouTube, LinkedIn and Facebook.

Progress on programs and initiatives are updated quarterly on the Housing, Infrastructure and Communities Canada (HICC) website. The Housing Funding Initiatives Map shows affordable housing projects that have been developed.

Winnipeg-Based EIC Acquires Canadian North in \$205M Deal



Canadian Income Corporation (EIC) has announced its \$205 million acquisition of the airline. The deal, which still requires regulatory approval, is expected to improve service and efficiency in northern air travel.

EIC already operates multiple aviation companies specializing in remote and northern routes, including Calm Air, Perimeter Aviation, Keewatin Air, and Custom Helicopters. Mike Pyle, CEO of EIC, emphasized that Canadian North would complement their existing operations, stating, "Combining our aviation resources, knowledge, and assets with the team at Canadian North will lead to increased efficiency and enhanced service levels in the region."

Currently owned by Makivik Corporation and the Inuvialuit Development Corporation, Canadian North provides passenger and cargo services to 24 communities across the Northwest Territories and Nunavut, as well as charter flights for the resource sector. The airline operates primarily out of Edmonton and Ottawa. Shelly De Caria, President and CEO of Canadian North, welcomed the acquisition, stating that EIC is committed to investing in the airline's future.

Peel Police Highlight Critical Efforts to Combat Human Trafficking

In recognition of National Human Trafficking Awareness Day, Peel Regional Police (PRP) is highlighting its critical efforts and partnerships in combating this serious crime, including the rescue of 30 victims and the arrest of 38 traffickers in 2024. Human trafficking, which exploits vulnerable individuals for labour and sexual purposes, affects countless lives in Peel Region and across the world. To fight back against this crime, PRP have made substantial progress in addressing this issue

through collaborative efforts and dedicated investigations. "Human trafficking is a grave violation of human rights that devastates countless lives in Peel Region. As recognized leaders in fighting human trafficking across North America, we are unwavering in our commitment to eradicating it, bringing perpetrators to justice and supporting the victims who endure unimaginable suffering," said Deputy Chief Nick Milinovich. In line with this commitment, Project Juno, a PRP initiative targeting the demand of commercialized sex

involving underage victims in Peel, led to the arrests of various men who were apprehended after undercover officers posing as minors online caught them attempting to solicit sexual activity. Beyond preventing crime, the Vice and Human Trafficking Unit offers comprehensive training to diverse community groups across Brampton and Mississauga, including vulnerable international students, to spread awareness of the dangers and signs. Victims are supported by PRP through collaboration with social

service partners that embed victim service counsellors directly into the VICE unit so that officers can lean on trained professionals to provide immediate, expert support to address the complex needs of human trafficking survivors. Anyone who suspects any activity of human trafficking should report it immediately to the National Human Trafficking Hotline at 1-833-900-1010. Information may also be left anonymously by calling Peel Crime Stoppers at 1-800-222-TIPS (8477), or by visiting peelcrimestoppers.ca.

Canada Faces Lawsuit Over alleged Delays in Gaza Visa Program as Families Remain Stranded



Palestinian families are suing the Canadian government over 'significant delays' in its special visa program, which was meant to provide temporary protection for those fleeing the war in Gaza. The lawsuit, filed in the Federal Court of Canada on behalf of 53 Palestinians with

family in Canada, argues that the system has been inefficient and lacking transparency, leaving applicants in dire conditions. The program, launched on January 9, 2024, allowed Canadian citizens and permanent residents to apply to bring extended family members from Gaza. However, despite applying within the first month, none of the plaintiffs have received the unique reference codes required to submit visa applications. Toronto-based lawyer Hana Marku, representing the families, described the process as "emotional torture," with no clear explanation for why some applicants receive codes while others do not. The delays have

left many in Gaza trapped in life-threatening conditions amid Israel's prolonged bombardment. A shaky ceasefire is in place, but Gaza remains devastated, with more than 48,000 confirmed Palestinian deaths and widespread shortages of food, water, and medical supplies. Despite the urgent humanitarian crisis, the Canadian immigration department (IRCC) has processed only 4,873 applications as of January 28, and only 645 people have arrived in Canada. The program will close once 5,000 applications are in processing or by April 22, leaving many families uncertain about their chances.



DAR & ASSOCIATES
ACCOUNTING & TAX SERVICES
SMALL & MEDIUM BUSINESS
 ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੇਖਾਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

- BOOKKEEPING SERVICE
- REPORTS (DAS/ GST / QST, ETC.)
- PAYROLL SERVICE

DRBHNG@YAHOO.CA
 RANJIT KAUR DARBHANGA
 GULSHAN DARBHANGA
 CELL (514)294-5588
 HOME (450)465-6910

UBP LIMO SERVICE
 514-581-1625

DJUNITEDBEAT_DJ_AQIB_LIMO

Canadian Snowbirds Ditch Florida this Year Amid Tariff Threats



A growing number of Canadian snowbirds are canceling their winter trips to Florida, citing frustration over

U.S. President Donald Trump's rhetoric toward Canada. Longtime visitors, who have traditionally flocked to the Sunshine State, are now reconsidering their travel plans, with some even selling their properties.

Cobourg, Ont., retiree Bob Bloomer, who has spent two decades wintering in Florida, canceled his annual trip this year, frustrated by Trump's repeated claims that Canada is taking advantage of the U.S. in trade agreements. "Basically just frustration listening to Trump

and all his rhetoric," he said, opting instead for a vacation in the Dominican Republic. Florida businesses that cater to Canadian travelers are feeling the impact. Richard Clavet, the Québécois owner of Richard's Motel in Hollywood, Fla., is baffled by the cancellations. "This is not Trump's country, this is Little Quebec," he tells uneasy guests, insisting that local communities remain welcoming to Canadians despite political tensions. Rudy Buttignol, president of the Canadian Association of Retired Persons,

said many retirees are now reconsidering future visits. "Anecdotally, more than half the people I've spoken to are definitely reconsidering," he said. Real estate markets are also seeing a shift. Fort Lauderdale agent Alexandra DuPont reports a surge in Canadian-owned properties hitting the market, with nearly 30 of her 35 current listings belonging to Canadians. At the same time, she has yet to receive a single offer from Canadian buyers—an unprecedented trend in her 12 years in the industry.

Canadians Brace for Higher Mortgage Payments as Renewals Loom



With nearly 1.2 million Canadian mortgages set for renewal in 2025, a new survey reveals growing anxiety among homeowners facing higher interest rates.

Approximately 85% of these mortgages were secured when rates were at historic lows, and many borrowers now expect a significant jump in their monthly payments. The survey found that more than half of homeowners anticipate an increase, with 22% predicting a substantial rise. Alarmingly, 81% say these higher payments will put financial strain on their household, forcing many to cut back on discretionary spending. "Sixty

percent of respondents indicated they will substantially reduce non-essential expenses to cope with the impact of rising mortgage payments," said Adil Dinani, a realtor with Royal LePage. Mortgage expert Angela Calla advises homeowners to carefully review their financial situation before renewing. "It's critical that you don't sign a mortgage renewal before evaluating your overall finances and exploring lenders who may offer better terms,"

she said. As interest rates begin to decline, more Canadians are considering switching to variable-rate mortgages. However, Calla emphasized that the best option depends on individual financial goals and risk tolerance. Meanwhile, economic uncertainty, fueled by rising tensions between the U.S. and Canada over trade, could push the Bank of Canada to lower rates further to prevent a recession.

GKB MEDIA, ALAKH GROUP
PHOTO, VIDEO, GRAPHIC
AND MUCH MORE **4K ULTRAHD**



OVER 17+ YEARS OF EXPERIENCE

STRONG OPERATIONS EXPERIENCE IN COMMUNITY NEWSPAPERS AS PHOTO JOURNALIST, PLUS OVER 7+ YEARS OF EXPERIENCE AS ADVERTISING AND MARKETING EXECUTIVE

FULL TIME SERVING TO THE COMMUNITIES

TOP SKILL:

PHOTOGRAPHY	PHOTO RETOUCHING
PHOTOSHOP EDITOR	AUDIO MUSIC EDITING
TV COMMERCIAL ADS	POSTER DESIGNER
WEDDING ALBUM DESIGNER	BROCHURE DESIGNER
MAGAZINE COVER DESIGNER	VIDEO EDITOR
LOGO DESIGNER	BIG BANNER DESIGNER

ALAKH GROUP **CALL: NIRMAL BAL 514.515.1119**
 E: BAL_NIRMAL@YAHOO.CA **WWW.ALAKHGROUP.CA**

LIKE & SHARE 

keep your memories alive with.....



Creative Video Production



VIDEOGRAPHY & PHOTOGRAPHY
 WEDDINGS , ANNIVERSARIES , BIRTHDAYS
 LIVE SHOWS
 COMERCIAL ADDS & ALL KIND OF EVENTS

514-983-0864

 CREATIVE VIDEO MONTREAL
 CREATIVE VIDEO MONTREAL

Liberal Leadership Debate Centers on Trump and Canada's Economic Future

As the Liberal Party of Canada prepares to select its next leader, the looming challenge of Donald Trump's presidency is set to dominate the upcoming leadership debates. With Canada's economic future at stake, the four candidates—Mark Carney, Chrystia Freeland, Karina Gould, and Frank Baylis—are expected to focus heavily on how they would handle Trump's protectionist policies, tariffs, and threats to Canadian sovereignty. Carney vs. Freeland: Who Can Stand Up to Trump? The race has largely become a showdown between Carney and Freeland, both of whom claim to be the best-qualified candidate to handle Trump: Carney, the former Bank of Canada and Bank of England governor, has built his campaign on economic expertise, touting his experience in managing the

2008 financial crisis and Brexit fallout. Freeland, a former finance minister and N A F T A negotiator, argues that she has already taken on Trump once and won during the renegotiation of the Canada-U.S.-Mexico Agreement (CUSMA). Both candidates have signaled a hardline approach to U.S. trade threats, supporting dollar-for-dollar retaliation if Trump proceeds with his 25% tariffs on Canadian goods. Carney's Challenge: Proving He's Ready for



Politics While Carney is the clear frontrunner, the leadership debates mark his first real political test. His entrance into the race has transformed Liberal polling numbers, particularly in Quebec, where support for the Liberals doubled after

Trudeau's resignation. However, political analysts say Carney must prove he can handle direct attacks—from both Freeland and Conservative leader Pierre Poilievre. Freeland faces her own test: distancing herself from Trudeau's unpopular policies while defending her record as his second-in-command.

Quebec: The Key Battleground Monday's French-language debate is seen as a crucial moment for Carney, who is less comfortable in French than his rivals. Quebec, a traditional Liberal stronghold, has shifted toward Poilievre's Conservatives, and Carney must convince Francophone voters that he understands their concerns.

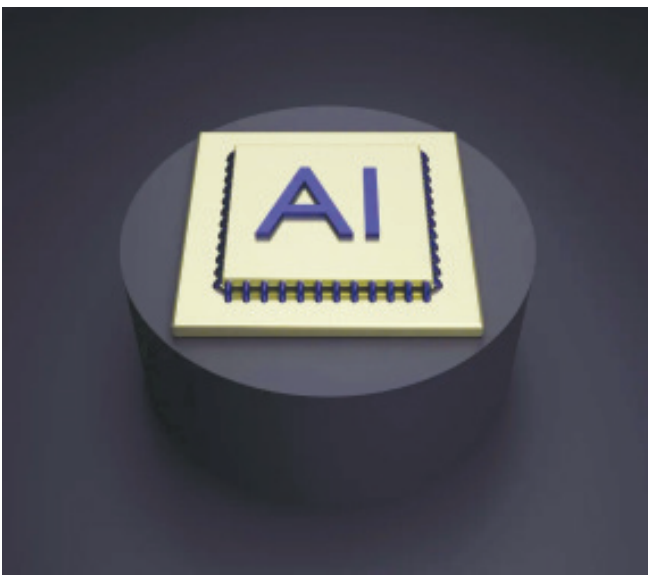
Liberal Leadership Vote Nears The English-language debate will follow on Tuesday, with Liberal members voting for their next leader on March 9.

Younger Canadians Lead in Trusting AI-Generated Information, Poll Finds

A new CanTrust Index survey reveals that 28% of Canadians view artificial intelligence tools like ChatGPT as reliable sources of information, with trust levels significantly higher among Generation Z. Gen Z's Growing Trust in AI: 41% of Gen Z respondents (born 1997-2012) trust AI-generated content. 54% of Gen Z males express high confidence in AI search results from OpenAI's ChatGPT and Google's Gemini. This trust level is almost as high as their trust in traditional news websites (49%). However, experts caution that AI-

While younger generations are more open to AI, older demographics remain cautious: Only 14% of Boomers (born 1946-1964) trust AI-generated search results. Trust is slightly higher among Gen X (27%) and Millennials (36%). In contrast, traditional media sources (TV, newspapers, radio) remain the most trusted, with 51% of Gen Z and 60% of Boomers relying on them. AI's Growing Role in Key Sectors Despite skepticism about AI as a news source, the survey shows increasing public trust

in AI's role in industries: Retail: 39% (up from 22% in 2024) Healthcare: 38% (up from 27%) Travel: 37% (up from 23%) Finance: 35% (up from 29%) Trump's Trade Threats Unify Canadians The survey also highlights a new factor in government trust: concerns over Donald Trump's economic policies. 65% of Canadians said they would trust the federal government more if it stood up to U.S. trade threats. Trump's tariff proposals and comments about Canada's sovereignty have unexpectedly strengthened national unity. With Prime Minister Justin Trudeau stepping down and an election looming, political leaders may see standing up to Trump as a way to rebuild public trust.



generated content can be inaccurate, with hallucinations and misinformation posing risks. Florian Martin-Bariteau, a University of Ottawa tech expert, warns that many people don't fully understand AI's limitations. Older Canadians Remain Skeptical

shows increasing public trust

way to rebuild public trust.

Google Maps Users Outraged as Canadian Provincial Parks Mislabeled as 'State' Parks



Google Maps users in Canada are voicing frustration after discovering that several provincial parks have been incorrectly labeled as "state parks," sparking concerns over Canadian identity and autonomy. "This alarming revelation has stirred many who have noticed, as it is an attack on our Canadian identity," wrote user Rachel Deren in a message to CTV News. She and other users have been actively reporting the errors to Google, and marking them as incorrect designations and suggesting edits to restore the proper category. Among the affected locations are Mount Robson Park, Whaleboat Island Marine Provincial Park, and Pinecone Burke Provincial Park, according to screenshots shared by users and verified by CTV News. Some

users claim that Google has even removed the "provincial park" category from the platform altogether. CTV News has reached out to Google for comment but has not yet received a response. The controversy comes amid heightened tensions between Canada and the U.S., particularly after U.S. President Donald Trump repeatedly referred to Prime Minister Justin Trudeau as "Governor Trudeau" and suggested annexing Canada. Trump also signed an executive order on Jan. 20 titled Restoring Names That Honor American Greatness, which renamed the Gulf of Mexico to the Gulf of America—a change that was reflected on Google Maps for U.S. users but led to legal threats from Mexico.

Ruby Dhalla Disqualified from Liberal Leadership Race Amid Allegations

Former Liberal MP Ruby Dhalla has been disqualified from the Liberal Party leadership race, a decision announced through an official party press release. Dhalla, who strongly refutes the allegations against her, claims the party is attempting to sideline her to pave the way for former Bank of Canada governor Mark Carney. The Liberal Leadership Vote Committee

unanimously ruled on Dhalla's disqualification after conducting what they described as an "extensive process and review," which included interviews, questionnaires, and opportunities for Dhalla to address the committees. The joint committee, which also included the Leadership Expense Committee, cited Dhalla for "10 violations" related to National Leadership Rules,

Leadership Vote Rules, and Leadership Expense Rules. Allegations against her include potential breaches of the Canada Elections Act, election finance concerns, failure to disclose material facts, and inaccurate financial reporting. Dhalla expressed shock at how she learned of the decision, stating she first saw the news on television rather than being informed directly by the party.

She criticized the process, calling it a deliberate effort to remove her from the race and stifle her progressive policy agenda. "I was the only outsider in this race advocating for the progressive policies that Canada needs," Dhalla said, suggesting her exclusion was meant to ensure a smooth path for Carney's leadership bid. In a statement on social media, Dhalla called the party's

handling of her disqualification "disappointing," particularly because the decision was leaked to the media before she was notified. Despite the setback, she vowed to continue advocating for Canadians. Throughout her campaign, Dhalla had positioned herself as a strong negotiator against U.S. President Donald Trump, emphasizing her business background.

B.C. Earthquake Triggers Urgent Infrastructure Inspect

A 4.7-magnitude earthquake struck northeast of Sechelt on Friday afternoon, prompting immediate inspections of bridges, buildings, and ferry terminals across British Columbia. Though the tremor lasted only 10 seconds, experts warn it serves as a reminder of the region's seismic risks.

Seismic Vulnerability in B.C. According to Tony Yang, a structural engineering professor at the University of British Columbia, earthquakes are an unavoidable reality for the Pacific Northwest. While this particular quake was minor, the province remains highly vulnerable to more destructive tremors due to its location on the Pacific Ring of Fire. Despite B.C.'s adherence to national earthquake resistance codes, updated every five



years, Yang cautions that these regulations primarily prevent building collapses rather than major structural damage. "If a bigger earthquake happens, buildings and bridges could still suf-

fer major damage," he explained. **Swift Safety Inspections Across the Region Authorities acted quickly to assess the impact:** Sechelt reported no immediate damage to its port in-

frastructure, though ongoing inspections are planned. Nanaimo city officials reviewed recreation centers, water systems, bridges, and reservoirs, finding no disruptions. B.C. Ferries temporarily

halted operations at Horseshoe Bay and Langdale terminals, resuming service only after confirming structural safety. Vancouver launched citywide bridge inspections, with structural engineers verifying safety compliance.

Yang emphasized the importance of these assessments, stating that unrepaired damage could escalate the risk of severe destruction in future quakes. Preparedness Remains Key As B.C. continues seismic upgrades for schools and other critical infrastructure, Yang reminds residents that earthquake risks are an ongoing concern. "This is not some distant problem—it's one we have now," he warned, urging continuous vigilance and preparedness.

Trump Takes Center Stage in Heated Liberal Leadership Debate



Candidates vying to replace Prime Minister Justin Trudeau as leader of the Liberal Party of Canada took the stage Monday for their first debate, with U.S. President Donald Trump dominating the discussion. The French-language debate featured Mark Carney, Chrystia Freeland, Karina Gould, and Frank Baylis, who all addressed Trump's threats of tariffs and U.S. economic aggression toward Canada. Trump's Influence on the Debate Freeland, the former finance minister whose resignation in December triggered Trudeau's leadership collapse, warned that Trump represented "the greatest threat to Canada since World War II." She cited her experience negotiating NAFTA's replacement during Trump's first term but cautioned that his second presidency could be even more dangerous. "Trump wants to turn Canada into the 51st state,"

Freeland claimed, linking his trade threats to his support for Russia's invasion of Ukraine. Carney, the former Bank of Canada and Bank of England governor, agreed, arguing that Trump is now more isolationist and aggressive than during his first term. Baylis proposed forming a new economic bloc with the UK, Australia, and New Zealand to reduce reliance on the U.S. Carney suggested imposing dollar-for-dollar retaliatory tariffs if Trump moves forward with a 25% tax on Canadian goods set to begin March 4.

Domestic Policy and Climate Strategy Shifts Beyond Trump, the candidates debated Canada's economy, immigration, crime, and climate change.

Notably, both Freeland and Carney distanced themselves from Trudeau's controversial carbon tax, a move reflecting growing opposition among voters.

Gould positioned herself as the candidate for the future, focusing on making life more affordable for Canadians, while all four candidates agreed that Canada must continue supporting Ukraine—even as U.S. foreign policy shifts.

Liberal Leadership Race and National Election Outlook The debate also saw candidates take shots at Conservative leader Pierre Poilievre, arguing he is unfit to stand up to Trump. Poilievre, currently leading in national polls, has focused his attacks on Carney, portraying him as a continuation of Trudeau's leadership. The next English-language debate is set for Tuesday, with Liberal Party members voting for their next leader on March 9. The winner will become Canada's next prime minister until the next federal election, scheduled for October 20 at the latest.



70% of Canadians Back Retaliatory Tariffs Against U.S. as Trade Tensions Escalate

A new Leger poll reveals that 70% of Canadians support imposing retaliatory tariffs on the United States in response to President Donald Trump's aggressive trade policies. Of those surveyed, 45% said they strongly support dollar-for-dollar tariffs, while 25% expressed moderate support. Trump has pledged to implement a series of steep tariffs on imports, including a 25% duty on all steel and aluminum starting March 12. Earlier this month, he temporarily paused plans for a broader 25% tariff on Canadian goods, excluding energy products, which would still face a 10% levy. Meanwhile, his repeated remarks about annexing Canada

through "economic force" have fueled growing concerns among Canadians, with 81% of respondents worried that Trump could use trade sanctions to push for a closer union between the two nations. The poll also highlights a significant shift in consumer behavior. Nearly two-thirds of Canadians (63%) say they are reducing purchases of American-made products in stores, while 62% are cutting back on online purchases. More than half (52%) have decreased their spending on Amazon, and 50% are avoiding American fast-food chains. Additionally, 30% of Canadians who had planned trips to the U.S. have canceled their

travel plans in protest. Despite the growing boycott of American goods and services, only 19% of respondents who subscribe to U.S. streaming platforms have canceled their subscriptions. However, 68% of Canadians say they are making a conscious effort to buy more Canadian-made products. Sébastien Dallaire, executive vice-president for Eastern Canada at Leger, said the poll underscores the depth of Canadian frustration. "It speaks to the level of anger on the part of Canadians that they are willing to take actions that, in the end, might hurt their own pocketbooks," he

said, noting that retaliatory tariffs could drive up prices. Dallaire added that the survey results indicate a growing movement among Canadians to shift their spending habits and support local industries. "They're not happy, and they're finding alternative ways to spend their money, moving away from American products and brands." The poll, conducted between Feb. 14 and Feb. 17, surveyed 1,500 Canadians. While online surveys cannot be assigned a margin of error, the results suggest a widespread and intensifying backlash against Trump's trade policies.

City of Brampton takes strong, strategic action in response to U.S. Tariff Threats

City of Brampton is taking firm and decisive action to protect the local economy and jobs following the United States' proposed tariffs on Canadian goods. At its meeting today, Brampton City Council passed a motion calling for strong, reciprocal measures and the creation of the Mayor's Tariff Task Force to support ongoing efforts and plans to build and strengthen market opportunities outside the USA.

"Today's motion demonstrates that Brampton is taking strong and strategic action in response to the threat of US tariffs. As we work to diversify our trade relationships and reduce reliance on U.S. markets, we're committed to ensuring our businesses have the support they need to thrive globally. We call on both the federal and provincial governments to act swiftly to protect Canadian workers and businesses. Together, we will continue to foster resilient, sustainable economic growth for Brampton and Canada."

— Rowena Santos, Regional Councillor, Wards 1 & 5; Chair, Co-Chair, Economic Development, City of Brampton
Advocating for reciprocal tariffs
Brampton stands with Canada in supporting reciprocal tariffs to



counter the proposed U.S. measures. With a proposed blanket tax of 25% on most Canadian goods and the threat of additional tariffs on select goods and services, some items may be subjected to tariffs of 50% or greater. The City of Brampton is calling on the federal and provincial governments to act swiftly on national reciprocal action and provincial supports to safeguard Canadian businesses and workers.

Introducing the Mayor's Tariff Task Force

To support local businesses, Council approved the creation of the Mayor's Tariff Task Force, which will focus on: City-to-city engagement:

Strengthening relationships with US municipalities and businesses that share a vested interest in a fair, stable trade relationship.

Business outreach: Working directly with US companies operating in Brampton and identifying new opportunities for local businesses.

Diversifying trade relationships: Reducing reliance on US markets by strengthening global partnerships and establishing interprovincial trade relationships. Advocating for federal support

The City of Brampton is urging the federal government to provide emergency financial assistance to help Canadian

businesses offset shipping costs and access to new markets. A temporary relief package would allow local businesses to remain competitive and resilient in the face of new trade barriers.

Brampton is home to thriving industries that contribute significantly to Canada's economy. As the city continues to grow, its businesses must have the support and resources needed to compete on the global stage. The City of Brampton remains committed to working with all levels of government, businesses, and trade partners to promote fair, balanced, and sustainable economic growth. Additional

Quotes

"With looming tariff threats on Canadian goods, Brampton is taking firm action to protect local businesses and our economy. We stand with our provincial partners and federal government in calling for reciprocal measures and are committed to keeping our industries competitive. Through the Mayor's Tariff Task Force, we will engage directly with U.S. stakeholders, advocate for fair trade policies and collaborate with all levels of government to keep Brampton's economy strong."

— Patrick Brown, Mayor, City of Brampton

"These tariffs pose a threat to Brampton's advanced manufacturing sector, supply chain and overall economic stability. We are taking proactive steps to equip businesses with the resources and support needed to navigate these challenges. By working closely with federal and provincial partners, we will push for measures that protect local jobs and keep our economy moving forward."

— Gurpartap Singh Toor, Regional Councillor, Wards 9 & 10; Chair, Economic Development, City of Brampton

Wrong-Way Driver Crashes into Gardiner Expressway Construction Site, Flips into Hole



Toronto police are investigating after a driver traveling the wrong way on the Gardiner Expressway crashed into a construction site, plunging into a hole and flipping upside down. The incident occurred around 5:40 p.m. Tuesday between Dufferin Street and Strachan Avenue. Police initially received reports of a hazard when a grey Honda was spotted heading westbound on the eastbound lanes. Officers rushed to the scene, warning drivers to exercise extreme caution. According to Duty Inspector Brian Maslowski, the vehicle smashed through a construction gate and

went through a large opening on the raised section of the expressway before falling into a deep hole and landing on its roof. Despite the severity of the crash, no injuries were reported. A man in his 30s was arrested for impaired driving. Maslowski described the drop as "incredible," emphasizing that the driver was "very fortunate" to escape unharmed. Authorities are investigating how the driver accessed the expressway and are reviewing his behavior leading up to the crash. Police are urging anyone with information or dashcam footage from the area to come forward.

Canada Weighs Sending Troops to Ukraine Under Potential Peace Deal, Says

Prime Minister Justin Trudeau has left the door open for deploying Canadian troops to Ukraine as part of a potential ceasefire agreement, signaling Ottawa's continued commitment to supporting Kyiv against Russian aggression. Speaking alongside European leaders in Kyiv on the third anniversary of Russia's full-scale invasion, Trudeau stated that "everything is on the table" when asked about the possibility of Canadian soldiers being stationed in Ukraine. While emphasizing that securing a lasting ceasefire remains the immediate priority, Trudeau acknowledged that any military deployment would be a

serious decision.

"When we establish the way we're going to keep a lasting peace... Canada will be involved, but we're not at that position yet," he said. Foreign Affairs Minister Mélanie Joly previously hinted at Canada's willingness to increase its role in Ukraine's defense, following similar commitments from the U.K. The summit in Kyiv took place amid growing frustration over U.S.-Russia negotiations that have excluded Ukraine. While Canada and European nations continue to support Ukraine's sovereignty, the Biden administration's recent diplomatic overtures to Moscow have drawn criticism. Trudeau

reiterated that Canada remains aligned with Ukraine, asserting that Russian President Vladimir Putin's actions threaten global stability.

As part of Canada's renewed commitment, Trudeau announced Ottawa would follow through on a \$5 billion aid package using revenues from frozen Russian assets. Canada is also contributing additional military aid, including 25 light armored vehicles, two armored combat-support vehicles, and F-16 flight simulators. These contributions are part of a broader \$50 billion commitment from G7 nations, aimed at sustaining Ukraine's defense efforts. Ukrainian

President Volodymyr Zelenskyy expressed gratitude for Canada's ongoing support, particularly in military training and advanced optical technology for drone warfare. While European leaders pushed for stronger sanctions against Russia, there was a clear divide in approach, with some questioning whether peacekeeping forces or active military enforcement would be necessary to maintain stability post-war. Meanwhile, the shifting stance of the U.S. under Donald Trump has cast uncertainty over the future of NATO's involvement in Ukraine. Trump's defense secretary, Pete Hegseth, has ruled out Ukraine's NATO

membership and rejected the idea of restoring Ukraine to its 2014 borders. Some European leaders openly criticized Trump's position, reaffirming that Russia remains solely responsible for the war. Trudeau, in what may be his final visit to Ukraine as prime minister, underscored the urgency of defending Ukraine's sovereignty.

"We can't wait. The moment to stop this war of aggression, the moment to defend democracy, the moment to stand for our shared values — is now," he declared, reinforcing Canada's unwavering support for Kyiv in the face of ongoing Russian aggression.

Five Key Takeaways from Canada's Liberal Leadership Debates

As the race to replace Prime Minister Justin Trudeau heats up, four candidates—Mark Carney, Chrystia Freeland, Karina Gould, and Frank Baylis—have made their case to lead the Liberal Party. With a leadership vote set for March 9, the winner will not only become Canada's next prime minister but also lead the Liberals into the upcoming federal election.

The debates, held in both English and French, focused on pressing issues, including how Canada should respond to U.S. President Donald Trump's economic threats and the broader challenges facing the country. Here are the five major takeaways:

1. The Trump Factor and Canada's U.S. Strategy

With Trump threatening steep tariffs on Canadian exports and even suggesting annexation, the candidates took firm positions on how Canada should respond. Freeland, who negotiated with Trump's administration in the past, emphasized her experience in dealing with him and his tariffs. Carney warned

that Trump's approach is more aggressive now than in his first term, saying, "In the past, he wanted our markets. Now he wants our country." Gould advocated for reducing economic reliance on the U.S. and diversifying trade relationships. Baylis called for closer economic ties with allies like the UK, Australia, and New Zealand to counterbalance U.S. influence.

2. Economic Concerns and the Cost of Living

With Canadians struggling with high living costs, economic policies were front and center. Carney pledged to balance the budget within three years while maintaining Liberal programs like affordable childcare. Freeland defended her record as finance minister, arguing that Canada's economy remains strong. Baylis pushed for boosting productivity and innovation.

Gould dismissed balancing the budget in three years as unrealistic, arguing instead for modernizing social safety nets.

3. The Fight Against Conservative

Leader Pierre Poilievre

Although competing against each other, the Liberal candidates were united in their opposition to Conservative leader Pierre Poilievre, who currently leads in the polls. Gould called Poilievre "our little version of Trump." Freeland accused him of trying to "imitate" Trump. Carney labeled Poilievre "irresponsible" and warned of the dangers of a Conservative-led government. Recent polling suggests Poilievre's lead has narrowed since Trudeau's resignation, making the Liberal leadership race even more critical for the party's future.

4. Canada's Role in NATO and Support for Ukraine

With uncertainty over U.S. support for NATO under Trump, the candidates emphasized their commitment to Ukraine and military spending. Freeland pushed for Canada to meet its NATO commitment of spending 2% of GDP on defense by 2027, focusing on next-generation warfare. Carney and Baylis proposed a slower timeline, aiming for 2030. Freeland and Carney stressed that

Canadian defense investments should benefit Canadian industry rather than relying on the U.S.

5. The Future of the Carbon Tax

The Trudeau government's consumer carbon tax has been widely unpopular, and the candidates took different stances on its future. Carney, a long-time supporter of carbon pricing, said he would shift the tax burden from consumers to large polluters while investing in clean energy.

Freeland acknowledged the policy's unpopularity and vowed to scrap it, arguing that "democracy is about listening to people." Gould and Baylis opposed eliminating the tax completely, maintaining that fighting climate change requires financial commitment. With the leadership vote approaching, the race is shaping up as a contest between Carney and Freeland, both seen as frontrunners. Meanwhile, the Liberal Party faces a tough battle against a resurgent Conservative opposition, making the outcome of this leadership race crucial for Canada's political future.

Ontario Beer Prices Set to Rise as LCBO Hikes Fees

Ontario's liquor agency is set to increase the fees it charges brewers, a move that will impact beer prices across retailers, bars, and restaurants. The Liquor Control Board of Ontario (LCBO) announced a 4.4% hike in its "cost of service" fee, affecting both domestic and imported beer sold throughout the province. The fee increase, scheduled to take effect on April 1, will raise the levy on beer sold at retail outlets—including The Beer Store, supermarkets, and convenience stores—from 74.11 cents per litre to 77.37 cents per litre.

This translates to an additional 37 cents on a 24-pack of 473 ml cans, bringing the total fee to \$8.78



per case. While retailers are not obligated to pass on the increase to consumers, absorbing the additional cost would cut into their profit margins.

The fee for beer distributed to bars and restaurants is also set to rise

by 4.4%. The timing of the LCBO's announcement has sparked controversy, as it came just hours after Ontario PC Leader Doug Ford promised to eliminate the province's mandatory minimum pricing for alcohol. Ford

positioned his proposal as a financial break for consumers, dismissing claims that minimum prices help curb excessive alcohol consumption. Meanwhile, Ontario's craft beer industry has criticized the LCBO's move, arguing that it will lead to higher prices for consumers at a time when local businesses are already facing challenges from U.S. tariffs. Scott Simmons, president of Ontario Craft Brewers, condemned the fee increase, calling it a step in the wrong direction.

He urged all political parties to commit to reversing the hike and lowering taxes on Ontario-owned craft breweries. Following the

backlash, a spokesperson for the Ontario PC Party stated that if re-elected, Ford's government would not proceed with the increase. However, the PC platform, released just days before the election, already faces scrutiny for its costly alcohol policies.

The early expansion of alcohol sales to convenience stores is projected to cost taxpayers over \$600 million, according to the province's Financial Accountability Office. With the election just days away, the debate over beer pricing and alcohol policy continues to be a key issue, with affordability and government spending at the center of public concern.

Navarro Dismisses Claims U.S. Wants Canada Out of Five Eyes Amid Growing Tensions



As U.S.-Canada relations grow increasingly strained over trade disputes and tariffs, Trump trade adviser Peter Navarro has denied reports that he is advocating for Canada's removal from the Five Eyes intelligence alliance. "That was just crazy stuff. We would never, ever jeopardize our national security with allies like Canada," Navarro told reporters in Washington, D.C. His comments follow a Financial Times report alleging that Navarro is pressuring for Canada's exclusion as a strategic move. The Five Eyes alliance, which includes the U.S., U.K., Australia, and New Zealand, facilitates intelligence-sharing

among key allies. Canadian officials have declined to comment directly on the report, but Industry Minister François-Philippe Champagne defended Canada's role in the alliance, calling it "essential" to North American and global security. Former national security adviser Vincent Rigby expressed skepticism over Navarro's denial, noting that intelligence-sharing had been subtly used as leverage during Trump's first term. This latest controversy comes as Trump moves forward with a 25% tariff on Canadian imports set to take effect on March 4, with additional steel and aluminum tariffs scheduled for March 12.

RCMP Rescues Five, Arrests Two in Border Search Operation Near Quebec



A search and rescue operation near the Canada-U.S. border in Quebec resulted in the arrest of two individuals and the rescue of five people suffering from hypothermia, the RCMP confirmed. The operation, which lasted approximately eight hours and involved 20 officers, took place near Hinchinbrooke in the Montérégie region. Authorities say the individuals had crossed illegally from the U.S. into Canada and were unable to continue their journey due to extreme cold. A driver and

an alleged smuggler were taken into custody. The RCMP stated that the smuggler was released on a promise to appear in court, while the driver remains in the custody of the Canada Border Services Agency. The operation was initiated following a tip from U.S. Border Patrol. A Black Hawk helicopter, recently deployed to enhance border security efforts, was used in the search. Its deployment comes amid heightened border enforcement measures, driven in part by U.S.

GPSingh Immigration
 GP SINGH IMMIGRATION INC.
 Licenced Immigration Consultant

Refugee Claims
 Family Sponsorship
 Work Permit
 Study Permit
 Super Visa
 Visitor Visa
 Spousal Visa and PR

Gagapreet Singh
 (MEngg, RCIC-IRB)
 Commissioner of Oath

7657 Rue Cordner Lasalle H8N2X2
+1 514-559-7525

Real **INTERNATIONAL EDITION**

Desi Times ਦੇਸੀ ਟਾਈਮਜ਼

www.desitimes.ca **Weekly**
 QCNA

Matrimonial

Canadian Well settled Sikh khatri ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ Canadian Born 1993 Born ਲੜਕੀ ਕੱਚ 5 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ, Accounting ਦੀ Degree Holder Air Canada ਦੇ Head Quater Finance department ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਲਈ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ Canadian Born ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ well settled ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੱਛੀ ਜਾਬ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕੱਚ 6 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਦਾੜੀ Trim ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

Please Send Biodata and Pictures. Contact : Cell 514-465-8920, Whatsapp 514-465-8920

DESI TIMES WEEKLY VOLUME 7 ISSUE #512 Friday, 28 February, 2025

How Canada and India Can Rebuild Their Relationship for a Stronger Future

The Evolution of India-Canada Educational Ties

Education has long been a bridge between the two nations, with Indian students making up 56% of all international enrolments in Canada in 2022-23. However, the Canadian government's 2024 immigration policy changes, aimed at slowing population growth, have significantly reduced student visas, affecting thousands of Indian students. While Canada seeks to balance immigration with economic stability, Indian students now face housing shortages, financial pressures, and rising tuition costs. Addressing these challenges through scholarships, enhanced student support, and institutional cooperation could help sustain this critical relationship.

Challenges for Indian Students in Canada

A large proportion of Indian students, particularly from Punjab, use Canada's education system as a pathway to immigration. However, many face



subpar educational institutions, high costs of living, and workplace exploitation. A recent Thompson Rivers University (TRU) survey revealed that 55% of international students struggle with housing, citing discrimination and affordability issues. These concerns highlight the need for better housing policies, financial assistance,

and cultural integration programs to ensure a supportive environment for students.

Trade and Technology: A New Frontier for Collaboration

Beyond education, India-Canada trade and technological partnerships hold immense potential. Canada's expertise in cybersecurity, AI, and aerospace presents opportunities for co-

development and joint ventures. Strengthening economic ties through a formal trade agreement, such as the long-delayed Comprehensive Economic Partnership Agreement (CEPA) negotiations, could unlock new trade and investment avenues.

Addressing Political Tensions to Strengthen Bilateral

Relations

Despite strong historical ties, political tensions over Sikh separatism and diplomatic incidents have complicated India-Canada relations. Canada is home to the largest Sikh diaspora outside India, and political differences have created diplomatic rifts. However, both nations must prioritize mutual trust and respect, focusing on shared economic and technological advancements rather than political divides.

A Path Forward for a Stronger Partnership

India and Canada are natural partners, bound by a large diaspora, cultural exchanges, and strategic economic interests. Strengthening trade, education, and security collaborations will benefit both nations. Tagore once envisioned Canada as a beacon of shared prosperity and human progress—a vision that remains relevant today. It is time to reignite that spirit and build a resilient, forward-looking partnership for the future.

20th Edition of SAWID Business Directory.

2025

COMING SOON

To publish your advertisement as low as \$100 contact:

singhatthwal@gmail.com
 manjeetatthwal@gmail.com
 Mobile No. +1 (438) 500-6024
 Office number: 514-798-1794
 www.sawidcanada.com