ALL STAR DRIVING SCHOOL
$10.00 ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਈਡ ਇਥੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
ਬੀਬੀਆਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਲਈ ਲੇਡੀ ਇੰਸਟਰਕਟਰ
KNOWLEDGE & DRIVING TESTS DONE HERE
24620 MILITARY RD S, KENT, WA 98032
Ph: 253-852-1996
WA STATE APPROVED SINCE 2004 www.allstardrivingschool.info

KALER TAX AND ACCOUNT LLC
Harjinder S. Kaler 206.551.6666
Personal And Business Tax Filling, 1099, W2 Immigration, Passport, Visa And Petition, Business Start, Obama Health Care Broker And All Other Applications Services
10618 SE 240 ST, SUITE 204, KENT, WA 98031 kalertax@gmail.com

ACCURATE ACCOUNTS AND TAXES
Contact For Business Accounting
Payroll
Tax Filling
Book Keeping
Other Paper Work
Immigration Consultancy
New Business Setup
Services
MOHINDER S. SOHAL
Cell: 206-841-1431
Buss: 253-520-8886
Email: mssohal@yahoo.com

ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਪੰਜਾਬ ਗਾਰਡੀਅਨ
PUNJAB GUARDIAN

ਆਓ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਈਏ

B.C Greater Vancouver, Fraser Valley, Victoria, Nanaimo Prince George, Kamloops, Kelowna, Oliver, Squamish
ALBERTA Edmonton Calgary
USA Greater Seattle, Everett, Marysville Portland, Bellingham, Belivue, Lyndon, Lynwood
sales@punjabguardian.com www.punjabguardian.com
Tel: 604-590-5200 Fax:604-596-5700 Toll Free: 1-877-584-5200 Vol. 32, Issue No. 52, Ending Date:Dec 26, 2025

LOAN FACTORY
COMMERCIAL AND RESIDENTIAL LOANS
30Yr Fixed/Arm
SBA Loans
Bank Statement
Profit and Loss only
Construction Loans
Line of Credit
Jasdeep Singh
Loan Officer | NMLS 1900093
Cell: 253-223-3717

ਬੀ.ਸੀ ਸਿੱਖ ਸੁਸਾਇਟੀਜ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲੜਾ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ 30ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸੱਦਾ

ਸਰੀ (ਡਾ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ) ਬੀ.ਸੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸੁਸਾਇਟੀਜ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨੇ 16 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ ਬੁਕਿਉਟ ਹਾਲ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਭਰਵੀਂ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਣਾਉਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਵਾਰਸ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਪਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੰਚ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹੀਦ (ਬਾਕੀ ਸਫਾ ਏ-34ਤੇ)

ਬੀ.ਸੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸੁਸਾਇਟੀਜ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਸਮੇਂ

ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਿਊਵੈਸਟ ਵਿਖੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ ਯਾਦਗਾਰੀ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ

ਨਿਊਵੈਸਟ:ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ੰਘਰਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੂਰਮਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਦਸੰਬਰ 12 ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਅਖੰਡਪਾਠ ਆਰੰਭ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਤਿੰਨੇ ਦਿਨ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ। ਦਸੰਬਰ 14 ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਭੋਗ ਉਪ੍ਰੰਤ ਦੀਵਾਨ ਸਜਾਏ ਗਏ। ਰਾਗੀ ਜਥਿਆਂ ਨੇ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਵੀਚਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਅੰਦਰ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਭਾਈ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਤੂਰ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੀਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਟੀਵੀ 84 ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਡਾ. ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦਿਆ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿੰਘਾਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਸਿੱਖ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੇ ਆਪਣਾ ਉੱਚ ਮੁਕਾਮ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀਆਂ ਗੁਲਾਮੀ (ਬਾਕੀ ਸਫਾ ਏ-06 ਤੇ)

Real Estate in Seattle Area
ਸਿਆਟਲ ਏਰੀਏ 'ਚ ਘਰ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Residential & Commercial
• Multifamily Units & Apartments
• Notary Service
For Honest, Friendly & Best Service, Call
Sarbjit Singh Saab
Realtor (MLS, CBA)
Ph: 206.255.0101
ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ Interest Rate ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ Closing Cost ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

BARRETT FINANCIAL GROUP
ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖਰੀਦ, ਵੇਚ, ਰੀਫਾਇਨੈਂਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲੋਨ ਜਾਂ ਮੋਰਗੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
BARRETT FINANCIAL GROUP NMLS #18110
Cell:206-391-2630
Email:hgrover@barrettfinancial.com
Web:www.barrettfinancial.com/hgrover
2701 East Insight Way, Suite 150, Chandler, AZ 85286
Harmandeep Grover Mortgage Loan Originator

ਸਿਆਟਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਜਾਣਿਆ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ
USA TRAVEL
24 Hr Emergency Call 206-992-2724
23609 104th Ave SE #103, Kent
Ph: 253-867-0450, 253-867-0451
1729 208th St Suite #202, Bothell
Ph: 425-420-1888, 425-420-1889

Over 30 Years of Industry Experience
MULTANI LAW GROUP
ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
Jashan Multani 206-243-4219
Gerald F. Robison Senior Attorney
Jashan Multani Associate Partner
Services we provide:
-Immigration/Political Asylum
U-Visa, Vawa
-SIJ Guardianship Cases
- Personal Injury/Car Accidents
- Evictions
ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
-ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ/ਪੁਲਿਟੀਕਲ ਅਸਾਈਲਮ, ਯੂ-ਵੀਜ਼ਾ, ਵਾਵਾ
-SIJ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ ਕੇਸ
-ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ/ਪ੍ਰਸਨਲ ਇਨਜਰੀ
-ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕੱਢਣਾ
Website:multanilawgroup.com
Email:Jashan@multanilawgroup.com
Add: 13106 S. East 240th St., #110, Kent, WA 98031

ਸਿਆਟਲ ਵਿਚ ਲਿਨਵੁਡ, ਐਵਰਟ, ਕੈਂਟ, ਮੈਰੀਸਵੈਲ, ਬੈਲੇਵਿਊ, ਰੈਡਮੰਡ, ਰੈਂਟਨ, ਪਿਆਲਪ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
JASMEEN KAUR
C: 425-299-2284
Bus: 425-602-4150
jasmeenkaur@cbbain.com
COLDWELL BANKER BAIN
8525 -120TH Ave. NE, #100, Kirkland, WA 98033
JASMEEN KAUR

John L. Scott Real Estate
Kamaljit Singh
Real Estate Broker
* Residential * Commercial
* Bank Owned / Foreclosed
* Short Sale / Pre-Foreclosure
206-802-5699
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ/ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ
Email:ksingh@johnlscott.com www.ksingh.johnlscott.com
Kent North Office:20829-72nd Ave S, Ste800 Kent, WA 98032

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ!
ਅੱਜ ਹੀ ਇਕ ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ
ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਲੈਣ ਦਾ ਜਾਂ ਬਿਜਨੈੱਸ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗੇ
ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
Berkshire Hathaway HOME SERVICES
Cell:206-446-9366
Office:253-854-9400
Northwest Real Estate
25230 104th Ave. S.E. Kent, WA 98030
eFax : 253-480-3448
Gagan@BHHSNWRE.com
GaganDeep.BGGSNWRE.com
ਗਗਨ ਚੌਹਾਨ

REAL ESTATE
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
For Residential/Commercial
• Short Sale • Foreclosed • Bank owned
• Hotels/Motels • Gas Stations • Vacant Lands
Sakater Singh Sandhu
MCNE, CBA, MLS
Master Certified Negotiation Expert
Cell: 206-766-0551
KELLER WILLIAMS REALTY
Email: sakatersingh@yahoo.com

WEST CAPITAL LENDING
YOUR PREFFERRED LOCAL LENDER
• ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ
• ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ
• ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਹੋਟਲ, ਮੋਟਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਬਿਜ਼ਨਸਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੋਰਗੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
Call/text (425) 239-4577
ksharma@westcapitallending.com
westcapitallending.com
KESHAV SHARMA

FOREVER ROOFING
Licensed, Bonded & Insured
(FOREVRH874MJ)
PAWANDEEP JOSAN
Marketing Manager
Free Estimate
2062613683
Check us on
Forever Roofing
Web:Foreverroofing.net
Email:info@foreverroofing.net

HUMBLE SANDHU SERVICES
"We help you help yourself"
*Immigration *Tax *Notary
Services We Provide
•Business & Personal Tax
•Indian Visa & OCI Applications
•Health Plans
ਬਿਜ਼ਨਸ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਟੈਕਸ, ਹੈਲਥ ਪਲੈਨਜ਼,
ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ,
ਇੰਡੀਅਨ ਵੀਜ਼ਾ & ਓਸੀਆਈ ਵਿਚ ਮੱਦਦ
Kent:253-338-9487
Puyallup:253-407-4723
Bellingham:360-440-5606
Email: myhumble@yahoo.com
25748-101st Ave, SE Kent WA 98030

LIFE INSURANCE | RETIREMENT PLANNING
Ø Life Insurance
Ø 529 College Saving Plan*
Ø IRA/401K Planning*
Ø Mortgage Protection
Ø Business Planning
Ø Estate Conservation
Ø Disability Insurance
Harpreet Parmar
Financial Services Professional
New York Life Insurance Company
15238 SE 272nd St Kent, WA 98042
Cell: 253-880-9968
www.harpreetparmar.com hparmar@ft.newyorklife.com

BALBIR SINGH NIJJAR
Senior Loan Originator
Wize Mortgage
ਮੋਰਗੇਜ ਦੇ ਵਧੀਆ ਰੇਟ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਰਵਿਸ
RESIDENTIAL or COMMERCIAL LOANS
206-650-3700
13401-NE Bel Red Road, Suite B4, Bellevue, WA 98005
Bsingh@wizemfg.com www.wizemtg.com

Real Estate Expert
Harjinder Singh
ਸਿਆਟਲ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਵੇਚਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ
(206) 643-7853
Residencial & Commercial
Harjinder@TheLionEstates.com
www.TheLionEstates.com
Kent, Renton, Auburn, Covington, Seattle, Everett, Lynnwood, Marysville, Bellevue, Redmond, Kirkland
CENTURY 21 Real Estate Center

Reshmi's Group

INDIAN FOOD DISTRIBUTOR

Chawla's ™

Merry Christmas

Reshmi's Group wishes you a Christmas filled with love, laughter, warm hugs, and sweet memories. May your holiday season be truly magical.

CHAWLA'S CELEBRATION COOKIES

Chawla's Celebrations 300g

🌰 Honey Almond & Jeera Cookies – A sweet-n-savory delight.

Chawla's Butter Cookies 340g

🍪 Danish Real Butter Cookies – Classic, rich, and buttery!

Chawla's Celebrations 300g

🥥 Ajwain & Coconut Cookies – Aromatic and uniquely desi!

The Perfect Gift for Your Loved Ones – Share the Taste of Celebration!

(ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਜਣਿਆਂ ਲਈ ਪਰਫੈਕਟ ਤੋਹਫਾ – ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ!)

BUY NOW

For Wholesale Order at :

1120 Andover Park E,Tukwila, WA 98188,T: (206) 575-0050, E: sales@reshmisgroup.com.

HOLIDAY Sale
FINANCING AVAILABLE
NO CREDIT CHECK
90 DAYS NO-INTEREST
UNTIL DEC 24, 2025
All Diamond Jewelry on CLEARANCE
UP TO 60% OFF
Diamond Rings, Earrings, Necklaces, and much more
ਸਾਰੀ ਡਾਇਮੰਡ ਜਿਊਲਰੀ
ਤੇ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
ਡਾਇਮੰਡ ਰਿੰਗਜ, ਈਅਰਰਿੰਗਜ,
ਨੈੱਕਲੇਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ
Diwali Raffle
Cash Giveaway
Join us as we select the
10 Lucky Winners of our
Don't miss this chance to see
if you're one of our big winners!
WEDNESDAY DECEMBER 31ST
3:00 PM – 5:00 PM
Follow us on social media
for updates and Live Feed
@TajJewelers
Enjoy Chai & Samosa while visiting the store!
ਸਟੋਰ ਤੇ ਚਾਹ ਸਮੋਸਿਆ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ
ਦੀਵਾਲੀ ਰੈਫਲ ਕੈਸ਼ ਗਿਵਵੇਅ
ਅਸੀਂ 10 ਲੱਕੀ ਜੇਤੂ ਇਨਾਮ ਲਈ ਚੁਣਾਂਗੇ
ਮੌਕਾ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਗਵਾਓ
ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜੇਤੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਦਸੰਬਰ 31 ਦਿਨ ਬੁੱਧਵਾਰ
ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਲਾਈਵ ਫੀਡ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਜਾਓ
@TajJewelers
TAJ JEWELERS
253-981-3071
10120 SE 260th ST #110
Kent, WA 98030
TAJ GOLD & DIAMOND JEWELERS
253-236-2757
25619 104th Ave SE
Kent, WA 98030
www.TajGoldandDiamond.com

17,000 ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮੁੜ ਜਾਰੀ ਹੋਣਗੇ

ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ- ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਰਾਜ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਟਰੱਕ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਨਿਵਾਸੀ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮੁੜ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਦਮ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਮੋਟਰ ਵ੍ਹੀਕਲਜ਼ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿੱਖ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਸਿੱਖ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਕਦਮ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 17,000 ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ 5 ਜਨਵਰੀ, 2026 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 'ਚ 80 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ

ਆਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜਨਸੰਖਿਆ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ 2025 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 80 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਜ੍ਹਾ ਅਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਮੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 76,068 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 1946 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਰਾਵਟ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਕਮੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ 2020 ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ 2025 ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਕਾਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ 1,76,479 ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਆਈ।

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਫ਼ਦ ਨੂੰ ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ

ਵਿਨੀਪੈੱਗ-ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਪੁੱਜੇ 6 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐੱਮ.ਪੀਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਵਫ਼ਦ ਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਅਨੀਤਾ ਅਨੰਦ ਨੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਐੱਨ.ਡੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਲਿਬਰਲ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੱਥ-ਖੋਜ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 30 ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੇ ਵਫ਼ਦ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ, ਨੂੰ ਜਾਰਡਨ ਨਾਲ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਸਰਹੱਦੀ ਕਰਾਸਿੰਗ 'ਤੇ ਵੈਸਟ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਫ਼ਦ ਦੇ 6 ਐੱਮ.ਪੀਜ਼ ਵਿਚ ਲਿਬਰਲ ਐੱਮ.ਪੀ. ਫਾਰੇਸ ਅਲ ਸੂਦ, ਇਕਰਾ ਖਾਲਿਦ, ਅਸਲਮ ਰਾਣਾ, ਗੁਰਬਖ਼ਸ਼ ਸੈਣੀ ਅਤੇ ਸਮੀਰ ਜ਼ੁਬੇਰੀ ਅਤੇ ਐੱਨ.ਡੀ.ਪੀ.ਐੱਮ.ਪੀ. ਜੈਨੀ ਕਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯਾਤਰਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਓਟਾਵਾ ਵਿਚ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਦੂਤਾਵਾਸ ਨੇ ਇਕ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਫ਼ਦ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਸਮੂਹ ਨੇ ਇਸ ਦੌਰੇ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੁਸਲਿਮ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ 'ਫੰਡਿੰਗ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੁਸਲਿਮਜ਼ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੇ ਮਾਰੀ ਬਾਜ਼ੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: ਰਾਜ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ ਨੇ 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦਾਂ ਦੇ 346 ਜ਼ੋਨਾਂ ਅਤੇ 153 ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀਆਂ ਦੇ 2838 ਜ਼ੋਨਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ 'ਆਪ' ਨੇ 218 ਜ਼ੋਨ, ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 62 ਜ਼ੋਨ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ 46 ਜ਼ੋਨ, ਭਾਜਪਾ ਨੇ 7 ਜ਼ੋਨ, ਬਸਪਾ ਨੇ 3 ਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ 10 ਜ਼ੋਨ ਜਿੱਤੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ, 'ਆਪ' ਨੇ 1531 ਜ਼ੋਨ, ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ 612 ਜ਼ੋਨ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ 445 ਜ਼ੋਨ, ਭਾਜਪਾ ਨੇ 73 ਜ਼ੋਨ, ਬਸਪਾ ਨੇ 28 ਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੇ 144 ਜ਼ੋਨ ਜਿੱਤੇ।

TUKWILA DENTAL CENTER
NEW PATIENTS & EMERGENCIES WELCOME
GENERAL DENTISTRY FOR ALL AGES
A Caring Team for You & Your Family
Most Crowns and Bridges are made same day with our CAD/CAM System

- General Dentistry
- Bridges
- Fillings
- Dentures
- Dental Implants
- Crowns
- Cosmetic Dentistry
- Sealants
- Treatment of Gum Disease
- Oral Surgery
- Root Canals

HARCHAND SINGH DDS PS, SARAA ABDULATEEF DDS MS, ABRAAM ABRAMOV LD, MUKTA SINGH DDS, TANVEER S BUTTAR DDS

Hours :		
	Monday	9AM - 6PM
	Tuesday	9AM - 6PM
	Wednesday	9AM - 6PM
	Thursday	9AM - 6PM
	Friday	8AM - 4PM

(Fellow & Master Academy of General Dentistry)

DENTAL LAB ON PREMISES

13955 Interurban Ave So, Tukwila, WA 98168
www.tukwiladentalcenter.com Email: tukwiladentalcenter@comcast.net
Ph: 206-431-0953, 206-241-0454, Fax: 206-439-6860

Complete Dental Care

New & Emergency Patients Welcome

-Family & Cosmetic Dentistry
-Root Canals, Wisdom Teeth Removal, Metal-free Restorations
-Bleeching, Veneer, Bonding
-Preventive & Pediatric Dentistry

ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Dr. Manpreet Dhaliwal
Dr. Navdeep Dhaliwal
Dr. Donald Hainer

Complete DENTAL CARE

Ph: 253-854-2714
SUITE #1, 10725 SE 256TH ST, KENT, WA

Prices Effective From 11th Dec 2025
PUNJAB GROCERY BAZAAR
OLD KK MARKET
DECEMBER SALE
RED ONION
25 LB | $9.99
YELLOW ONION
50 LB | $10.99
FIRST TIME IN USA —
PREMIUM CANADIAN ATTA
BRAND IS NOW AVAILABLE!
BAAZ
DURUM WHEAT ATTA
PRICE
$13.99 LBS
+1 253-854-5236
23805, 104TH AVE SE, KENT, WA 98031, UNITED STATES

ਭਾਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੀ ਪੈਰੋਲ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ:-ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੈਰੋਲ ਦੇਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ’ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਹੋਈ। ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹੁਣ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਭਲਕੇ ਸੰਸਦ ਵਿਚ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਹੈ।ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਅਰਜ਼ੀਕਾਰ ਨੂੰ ਡਿਬਰੂਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਲੀ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਰਾਹਤ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੇਗਾ।

ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਰਜ਼ੀਕਾਰ ਭਵਿੱਖ ’ਚ ਰਾਹਤ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸੰਸਦ ਦਾ ਸੈਸ਼ਨ 8 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਜ਼ਰੀਏ 12 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਭੇਜਿਆ ਸੀ।ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਵਕੀਲਾਂ ਦੀ ਹੜਤਾਲ ਕਾਰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪੈਰੋਲ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਸੀ।ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੈਰੋਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਕੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵਿਜੈ ਜਿਊਲਰਜ਼ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ

Vijay JEWELLERS INC.

Specializing in 22K Gold

ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ

ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗਹਿਣੇ
ਲੇਟੈਸਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਲਵੋ

ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਗ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਰਿਪੇਅਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

Naman Dhawan
856-325-9919, 253-277-3854

Vijay Dhawan
253-656-2666

25416 104th Ave SE, Kent, WA 98030, USA

www.vijayjewellersseattle.com vijayjewellersinc@gmail.com

ਵਿਸ਼ਵ ਹਿੰਦੂ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ:ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (ਅੰਕਿਤ ਰਾਜ):ਵਿਸ਼ਵ ਹਿੰਦੂ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਨੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ "ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ" ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵਰਗੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਉਹਾਰ ਨਾ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਗੋਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।ਵੀਐਚਪੀ ਨੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਨਾ ਮਨਾਉਣ।

ਵਿਸ਼ਵ ਹਿੰਦੂ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦੇ ਆਗੂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਸੁਰੇਂਦਰ ਗੁਪਤਾ ਦੁਆਰਾ 13 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਇੱਕ ਕਾਲ ਲੈਟਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਸੰਗਠਿਤ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਯਤਨ" ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦ ਵਾਇਰ ਹਿੰਦੀ ਨੇ ਸੁਰੇਂਦਰ ਗੁਪਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪੀਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।ਇਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਮਸਲਾ ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਹੈ। ਈਸਾਈ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਸਾਡੀਆਂ ਉਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।"

ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਅਪੀਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਇੱਥੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚਰਚ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਐਲਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੋ ਕਰੋ, ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ? ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 27.8 ਮਿਲੀਅਨ ਈਸਾਈ ਹਨ, ਜੋ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 2.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ 150,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਈਸਾਈ ਹਨ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਵਕੀਲ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਆਲਮ ਨੇ ਵੀਐਚਪੀ ਦੀ ਅਪੀਲ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਵੀਐਚਪੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ "ਹੈਪੀ ਜਾਂ ਮੈਰੀ ਕ੍ਰਿਸਮਸ" ਵਰਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੀਐਚਪੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਿਰਫ਼ ਵਪਾਰਕ ਲਾਭ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ "ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਾਸ਼ਾ" ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ "ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ" ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।ਦਿੱਲੀ ਵਪਾਰ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਵਰਾਜ ਬਾਵੇਜਾ ਨੂੰ ਵੀਐਚਪੀ ਦੀ ਅਪੀਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਹਿੰਦੂ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਜੋ ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮਾਨ ਵੇਚਦੇ ਹਨ।

ਵੀਐਚਪੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਪੀਲ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ 25 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ "ਹੈਪੀ ਕ੍ਰਿਸਮਸ" ਨਾਲ ਸਜਾਵਟ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਿੰਦੂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਵੀਐਚਪੀ ਦੇ ਕਥਿਤ ਈਸਾਈ-ਵਿਰੋਧੀ ਇਤਿਹਾਸ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਡਾ. ਸ਼ਮਸੁਲ ਇਸਲਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। 1997 ਵਿੱਚ, ਵੀਐਚਪੀ, ਬਜਰੰਗ ਦਲ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਜਾਗਰਣ ਮੰਚ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਡਾਂਗ (ਇੱਕ ਕਬਾਇਲੀ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਮਨਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਚਰਚਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਈਸਾਈ ਸਕੂਲਾਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ।"

ਆਪਣੀ ਚਰਚਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਸਲਾਮ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਈਸਾਈ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਦੀਵਾਲੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੰਦਰ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਆਬਾਦੀ ਈਸਾਈ ਹੈ।" ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੰਦਰ ਅਬੂ ਧਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮੁਸਲਿਮ ਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਅੰਗ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਵੀਐਚਪੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਭਾਰਤ ਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਈਸਾਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਸਲਾਮ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੈਮ ਸੇਵਕ ਸੰਘ (ਆਰਐਸਐਸ), ਜਿਸਦੀ ਵੀਐਚਪੀ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਨੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਈਸਾਈਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਭਾਰਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਨ ਅਧੀਨ ਸੀ।

29 ਨਵੰਬਰ, 2025 ਨੂੰ, 18 ਈਸਾਈ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 3,500 ਈਸਾਈ ਸੰਸਦ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕ੍ਰਿਸ਼ਚੀਅਨ ਫੋਰਮ (ਯੂਸੀਐਫ) ਦੇ ਕਨਵੀਨਰ ਏਸੀ ਮਾਈਕਲ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਈਸਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਮਲੇ 500 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧੇ ਹਨ। ਮਾਈਕਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 2014 ਵਿੱਚ 139 ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 2024 ਤੱਕ 834 ਹੋ ਗਈਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 500 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

"ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ਼ ਕੈਥੋਲਿਕ ਏਸ਼ੀਆ ਨਿਊਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ, ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਪੀਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਤੱਕ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।"ਯੂਸੀਐਫ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਈਸਾਈਆਂ ਵਿਰੁੱਧ 4,959 ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਔਸਤਨ ਲਗਭਗ 70 ਮਾਮਲੇ। ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਟਨਾ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪੈਟਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਪੰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚੌਕਸੀ ਸਮੂਹ ਧਮਕੀਆਂ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਵੇ ਜਹੰਨਮ 'ਚ

ਪਟਨਾ: ਨਿਯੁਕਤੀ-ਪੱਤਰ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਿਤੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿਜਾਬ ਹਟਾ ਕੇ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈੱਸਟ ਵਜੋਂ ਆਯੂਸ਼ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੁਸਰਤ ਪ੍ਰਵੀਨ ਬਾਰੇ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਗਿਰੀਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾ ਕਿਹਾ ਹੈ, ''ਨਿਤੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਿਯੁਕਤੀ-ਪੱਤਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਇਸਲਾਮੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਦੇ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਉਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਲੋਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ਤਾਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੰਡੀਆ ਹੈ। ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਰਾਜ ਚੱਲੇਗਾ। ਕੁੜੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਹੰਨਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ।''

ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਘੇ ਸ਼ਾਇਰ ਜਾਵੇਦ ਅਖਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਪਰਦੇ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਨਿਤੀਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਮੁਟਿਆਰ ਦਾ ਹਿਜਾਬ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਉਹ ਕਰੜੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਤੀਸ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਚਲਾ ਰਹੇ (India Bistro Roosevelt) ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ

#1 Services On Your Special Events

SARDAR JI CATERING

Website:www.sardarjicatering.com

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਪੂਰੀ ਗੁਰ ਮਰਿਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰਵਿਸ (ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਤੇ ਟਰੇਨਡ ਕੁੱਕ)
- ਅਸੀਂ ਕੇਟਰਿੰਗ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਡ ਹਾਂ ਤੇ Hygenic Services ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
- ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਜਾਇਕੇਦਾਰ ਲਾਜਵਾਬ ਸਵਾਦਲੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ
- ਕੇਟਰਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਵੇਟਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- LIVE FRESH ਕੁਕਿੰਗ
- Excellent Food Presentation
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਜਟ ਤੇ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਕਸਟਮਮੇਡ Menus
- ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਲਾਇਸੈਂਸਡ ਫੂਡ ਟਰੱਕ ਅਤੇ ਤੰਦੂਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

Special Catering Service for 100-125 persons

*No matter the Event *Count on us * Available for all occasions

ਬੈਲਿੰਗਹਾਮ ਤੋਂ ਪੋਰਟਲੈਂਡ ਤੱਕ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

For Catering Enquiries Contact: Off:206-517-4444, Cell:206-771-5079

6417 Roosevelt Way NE #105, Seattle WA 98115 Email:sardarjicatering@gmail.com

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ

ਓਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਤਰਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ (ਹਿਊਮੈਨੀਟੇਰੀਅਨ ਐਂਡ ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਪਾਥਵੇ) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਰਾਹ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਰਜਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਨਾ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਨਾ ਉੱਚੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।ਡਿਪੋਰਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਧਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਤੇ ਘੱਟਦੇ ਮੌਕੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ

ਓਟਵਾ: ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀਆਂ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਘਟਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੇ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। 21 ਸਾਲਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਲੌਰਨ ਹੁੱਡ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 50 ਅਰਜ਼ੀਆਂ, ਦੋ ਇੰਟਰਵਿਊ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ।ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਨਿਕਲੀ।

ਹੁੱਡ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਔਰੋਰਾ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਵੀ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ, 450 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਆ ਗਈਆਂ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਰਿਟੇਲ ਵਰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਮਿਲਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਮੁਤਾਬਕ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਰ 14.7 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ, ਜੋ ਕੋਵਿਡ ਦੌਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 15 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਹੈ।

ਕਰਜ਼ੇ ਬਦਲੇ ਕਿਡਨੀ

ਚੰਦਰਪੁਰ: ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਚੰਦਰਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜਿਸ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਚੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣੀ ਕਿਡਨੀ ਵੇਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਕਿਡਨੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਡਨੀ ਵੇਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।ਛੇ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ।

ਰੂਸ-ਯੂਕਰੇਨ ਜੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਖਤਮ

ਕੀਵ:-ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੋਲੋਦੀਮੀਰ ਜ਼ੇਲੈਂਸਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰੂਸ ਨਾਲ 4 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਕਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਜਦੂਤ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂਸ ਨੂੰ ਸਮਝੌਤੇ ਦਾ ਖਰੜਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਰੂਸ ਦੁਆਰਾ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿਚ ਲਏ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਮੁੱਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਣਸੁਲਝੇ ਹਨ।

Our Package Starts from
$50 per month
ਪੰਜਾਬ ਗਾਰਡੀਅਨ
Call to Advertise
604.590.5200

ਲੇਡੀਜ਼ ਟੇਲਰਿੰਗ
*Simple Suit $40 *Lehnga $100
*Lining Suit $70 *Zipper $5 Extra
Shirt with Lining $60 Alteration Starts from $10
ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਡੀਜ਼ ਸੂਟ, ਬਲਾਊਜ਼, ਲਹਿੰਗਾ ਆਦਿ
ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸਿਲਾਈ ਅਤੇ ਆਲਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲੋ
604-799-8160
October end

Member FDIC EQUAL HOUSING LENDER SBA Preferred Lender

Bank of Hope SBA Loans*
- Fast decisions through PLP Lender
- Long term financing up to 25 years for real estate loans, 10 years for business loans
- Low down payments as low as 10% for real estate loans
- Fully amortized payments with no balloon payments
- Closing costs financing available for eligible applicants

*All terms and conditions are subject to underwriting and credit approval.

Bank of Hope Commercial Lending
- Commercial Loans
  - Financing for retail strip centers and apartment purchases or refinances
- Term Loan Features
  - Up to 7-year installment terms
  - Fixed monthly payments (principal & interest) with full repayment at maturity
  - Lump sum disbursement
  - Fixed or variable interest rates
- Commercial Real Estate Loans & Lines of Credit
  - Ideal for purchasing or refinancing commercial properties for business owners

Top 2% SBA Lender in the U.S. by Volume‡

Best-in-Class Banking Built to Respect Your Journey

Brian Kang Business Banking / SVP & PNW Business Banking Regional Director
Seattle Office (425) 921-1098 Portland Office (971) 801-6275

Scan for more Info

Bank of Hope

‡Source: SBA national lender rankings for Fiscal Year ended 09/30/2024.

ਸਿਆਟਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਪਲੇਠੀ ਕਿਤਾਬ "ਸੁੱਚੇ ਰੰਗ" ਦਾ ਲੋਕ ਅਰਪਣ

ਕੈਂਟ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ):ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਸੋਂ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸ਼ਹਿਰ ਕੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਰਜਿ: ਵਲੋਂ ਰੰਧਾਵਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਲੇਖਕ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਪਲੇਠੀ ਕਿਤਾਬ "ਸੁੱਚੇ ਰੰਗ" ਦਾ ਲੋਕ ਅਰਪਣ ਭਰਵੇਂ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕਾਂ, ਕਵੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ-ਰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਾਜ਼ਰੀ ਰਹੀ।

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਉਹਦੀ ਹਰ ਲਿੱਖਤ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਘੜ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਛਾਪ ਦਿਖਦੀ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਲਿਖਿਆ ਗੀਤ — ਫ਼ਿਲਮ "ਪਿੰਡ ਅਮਰੀਕਾ" ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗਾਇਕ ਫਿਰੋਜ਼ ਖਾਨ ਦੁਆਰਾ ਗਾਇਆ — "ਉਂਝ ਭਾਵੇਂ ਵਸਦੇ ਹਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਸੀ" — ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।ਸੋਹਲ "ਅੱਖਰਕਾਰੀ" ਨਾਮ ਦੇ ਤ੍ਰੈਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਵੀ ਸਰਪਰਸਤ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪਵਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ:ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੈਂਟ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਲ ਦੀ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਅੱਠ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਾਰੀ ਬਹੁਮਤ ਨਾਲ ਚੁਣੀ ਗਈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਈ।ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਸ਼ੋਕਰ, ਕੈਂਟ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਹੋਰ ਜੇਤੂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ ਬੀਬੀ ਜੋ ਚੁਣੀ ਗਈ ਹੈ, ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ।

ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਦੇਣ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਭਾ ਵਲੋਂ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ, "ਸੁੱਚੇ ਰੰਗ" ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਸ਼ਾਲ ਭੇਂਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਕਿਤਾਬ 'ਸੁੱਚੇ ਰੰਗ' 'ਤੇ ਪਰਚੇ ਅਤੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਸੁੱਚੇ ਰੰਗ' ਉੱਤੇ ਡਾ. ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਹਲਾ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਕੈਲ ਨੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਚੇ ਪੜ੍ਹੇ।ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ।

ਸਟੇਜ ਰਾਹੀਂ ਵਧਾਈਆਂ ਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ:

ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਵਹਿਣੀਵਾਲ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਆਦਮਪੁਰੀ, ਸ਼ੰਗਾਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਬਲਬੀਰ ਲਹਿਰਾ, ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ ਔਲਖ, ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤਰਸਿੱਕਾ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਹਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ, ਸਨਮੋਹਣ ਸਿੰਘ ਸੋਢੀ, ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੀਰਾ, ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੋਬਿੰਦ ਕੰਗ, ਜੀਤਾ ਉੱਪਲ ਨਵੇਂ ਪਿੰਡੀਆ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ, ਕਰਨੈਲ ਕੈਲ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਸ਼ੋਕਰ, ਸਤਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜ਼ਖ਼ਮੀ, ਸ਼ਾਨ ਦਿਓਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਵੀ ਤੇ ਲੇਖਕ।

ਵਧਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ:

ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਖਿੰਡਾ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਦੀਦਾਰ ਸਿੰਘ, ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, ਗੁਰਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ, ਸਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੁਨਰਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਨੂੰ, ਪੁਸ਼ਪਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਤਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਾਹਿਬ ਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਹਰਮਨ, ਬਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਸਵਾਲ, ਗੁਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜਸਵਾਲ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਲ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਰਮਾਰ, ਅਮਰਬੀਰ, ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਕਾਨ੍ਹ ਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਅਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ, ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਮਨਿੰਦਰ ਦਾਹਬ, ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਤੇਗਬੀਰ ਸਿੰਘ।ਕਈ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ ਭੇਜੀਆਂ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜੀਤਾ ਉੱਪਲ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੱਧੂ ਅਤੇ ਡਾ. ਸੁਖਵੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਹਲਾ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।ਡਾ. ਬੀਹਲਾ ਵਲੋਂ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਕੀਮਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਟੇਜ ਸੇਵਾ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਆਦਮਪੁਰੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾਈ।ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਮਹਿਮਾਨਨਿਵਾਜ਼ੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਵਲੋਂ ਖੂਬ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਛੇ ਮੈਂਬਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬੋਰਡ
ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖ਼ਾਰੀ ਸਭਾ ਸਿਆਟਲ ਰਜਿ:

Trusted Name in Real Estate

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

GURBINDER DHALIWAL
REAL ESTATE BROKER
Cell:425-314-2111
Email:garyd@windermere.com
garydhaliwal.withwre.com

Windermere REAL ESTATE
801 State Ave,
Marrysville, Wa 98270

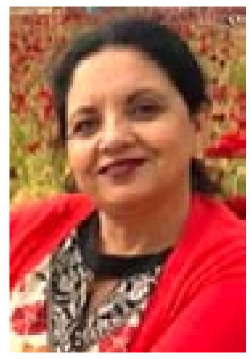
HOUSE FOR SALE
12728 SE 287TH Place, Auburn, WA 98092

Nestled in a serene Cul-de-sac, this exquisite residence offers the perfect blend of comfort and sophistication. The heart of the home lies in its gourmet kitchen, where culinary dreams come to life amidst top-of-the-line appliances, sleek countertops, and ample storage. Step outside onto the covered deck, a true oasis that extends your living space. The ambiance is elevated by a cozy fireplace, providing warm and inviting atmosphere for year-round outdoor enjoyment. Venture downstairs to discover a meticulously finished basement, featuring a private one-bedroom suite and a stylishly appointed bathroom. This versatile space offers endless possibilities, whether used as a guest retreat, home office, or an entertainment hub.

MANDEEP SANGHA
REAL ESTATE BROKER
Cell:425-210-8985
Email:m.sangha@windermere.com
m.sangha.withwre.com

ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ ਨੋਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲਾ ਹੋਟਲ ਮਾਲਕ ਪੰਜਾਬਣ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ



ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਹੁਸਨ ਲੜੋਆ ਬੰਗਾ)-ਲਾਂਗਬੀਚ 'ਤੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਨਟਰਾਜ ਕੁਜਿਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਨਾਮੀ ਹੋਟਲ ਚਲਾ ਰਹੀ ਪੰਜਾਬਣ ਬੀਬੀ ਬੱਬਲਜੀਤ 'ਬਬਲੀ' ਕੌਰ (60) ਨੂੰ ਸੰਘੀ ਏਜੰਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਖਬਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਦਰਖਾਸਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਕਟਰਵਿਲੇ ਨੇੜੇ ਐਡੀਲਾਂਟੋ ਵਿਖੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਸਟਮ ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ (ਆਈ ਸੀ ਈ) ਡਿਟੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਾਂਗਬੀਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹੀ ਬੱਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਥਾਨਕ ਵਾਸੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਲਾਂਗ ਬੀਚ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਕਰਦੀ ਕਾਂਗਰਸਮੈਨ ਰਾਬਰਟ ਗਾਰਸੀਆ ਨੇ ਸੰਘੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਗਾਰਸੀਆ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਮਲੇ ਉਪਰ ਨਜਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਸ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਚਾਰਾਜੋਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 1990 ਵਿਆਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਆਇਆ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਸ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਰਿਆ ਹੈ।

ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਜੰਗ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ:ਟਰੰਪ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਰੂਸ-ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਜੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਲੰਮੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਜੰਗ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਜੰਗ 'ਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੀਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਵਿਖੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਟਰੰਪ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਲਗਭਗ 25,000 ਲੋਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੌਜੀ, ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਜੰਗਬੰਦੀ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਕੱਤਰ ਕੈਰੋਲਿਨ ਲੀਵਿਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੰਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੌਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਰਨ ਰੂਸ ਅਤੇ ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੰਪ ਸਿਰਫ਼ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਮਝੌਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਯੂਕ੍ਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੋਲੋਦੀਮੀਰ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰੰਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 20-ਨੁਕਾਤੀ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਸੌਂਪੇ ਹਨ। ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰੀ ਰਿਆਇਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਡੋਨਬਾਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਡੋਨੇਤਸਕ ਖੇਤਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰੂਸ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਹੇਠਲੇ ਜ਼ਪੋਰੀਜ਼ੀਆ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਊਰਜਾ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਭਵਿੱਖੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਯੂਕ੍ਰੇਨ 'ਤੇ ਡੋਨੇਤਸਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਕਤ ਆਰਥਿਕ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਚਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸਿਆਟਲ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਕਲਾ ਉਪਰਾਲਾ

ਸਿਆਟਲ:ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਚਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਿਤ ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਖ਼ਣਟ ਛੋਮਮਣਨਸ਼ੁ ੳਲਲ ਵਿੱਚ ਪਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾਂ (ਵਹਿਣੀਵਾਲ)ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਿਹਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚਾਰ ਉਪਰੰਤ ਜਨਾਬ ਸ਼ਾਹ ਨਿਵਾਜ਼ ਜੀ ਨੇ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਂ.ਅ ਧਧ ਵਲੋਂ ਕੈਡਮ ਰੀਡ ਨੇ ਡਰੰਕ ਡਰਾਈਵ ਵਾਰੇ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੋਜ਼ - ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 70% ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰੱਗ ਜਾਂ ਡਰੰਕ ਹਨ ਸੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਭਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਵੀਨ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ । ਉਪਰੰਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਮਲਿਕਾ ਬੈਂਸ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਕਰਮਵਾਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸਦੇ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦਿਆਂ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਕਿਥੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਪਿਛੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਪਤਨੀ ਸਮੇਤ ਪਹੁੰਚੇ ਡਾ: ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੱਡ ਮੁੱਲੇ ਵਿਚਾਰ ਦਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀ ਕਰਦੇ, ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਹਉਮੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਈਗੋ (ਆਕੜ)ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦਾ ਕੋਝਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ,ਚੁਗਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੇ ਭਾਗੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈ ਯਾਰਾਂ ਬੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਢਿੱਡ ਹੌਲਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਉ ਵਿੱਚ ਹਰਿੰਦਰਪਲ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੈਂਸ ,ਸਕੱਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੰਧੂ ਅਤੇ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸੋਹਲ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਚਰਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਲਾਘਾ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੰਤ ਸਭਾ ਦੇ ਕਰਤਾ ਧਰਤਾ ਲਾਲੀ ਸੰਧੂ ਜੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰੀਆ ਕੀਤਾ ਉਥੇ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਣ ਮੱਤੀਆਂ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੇ ਐਕਟਰ ਰੀਨਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸਮੇਤ ਹੱਤਿਆ, ਪੁੱਤਰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਹਸਨ ਲੜੋਆ ਬੰਗਾ)-78 ਸਾਲਾ ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੇ ਐਕਟਰ ਰਾਬ ਰੀਨਰ ਦੀ ਉਸ ਦੀ 68 ਸਾਲਾ ਪਤਨੀ ਮਿਚੈਲ ਸਿੰਗਰ ਸਮੇਤ ਉਨਾਂ ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਥਿੱਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਖਬਰ ਹੈ। ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਜਿਮ ਮੈਕਡੋਨਲ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਐਤਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਪ੍ਰੈਸ ਬਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮ੍ਰਿਤਕ ਜੋੜੇ ਦਾ 32 ਸਾਲਾ ਪੁੱਤਰ ਨਿਕ ਰੀਨਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

20 ਅਮਰੀਕੀ ਸੂਬਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਟਰੰਪ ਦੀ ਐੱਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ 1 ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ- ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਗਾਤਾਰ ਸਖ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਐੱਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਲਈ ਰੱਖੀ ਗਈ 1 ਲੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਮਗਰੋਂ ਸਥਿਤੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਬਣ ਗਈ ਸੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਤੇ ਮੈਸਾਚੁਸੇਟਸ ਸਣੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 20 ਸੂਬਿਆਂ ਨੇ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਮੈਸਾਚੁਸੇਟਸ ਫੈਡਰਲ ਕੋਰਟ 'ਚ ਇੱਕ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਐੱਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਅਰਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ 100,000 ਡਾਲਰ ਦੀ ਭਾਰੀ ਫੀਸ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੀਤੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਮੁਕੱਦਮਾ ਹੋਮਲੈਂਡ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਐੱਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਉੱਚ-ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਰੌਬ ਬੋਂਟਾ ਜੋ ਇਸ ਕੇਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਕੋਲ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਫੀਸ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨੀਤੀ ਜਨਤਕ ਮਾਲਕਾਂ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਵਧਾਵੇਗੀ।

ਸੂਬਿਆਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੀਤੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਐਕਟ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐੱਚ-1ਬੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਭਾਰਤੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਰਾਹ ਹੈ।

Our Package Starts from
$50 per month
ਪੰਜਾਬ ਗਾਰਡੀਅਨ
Call to Advertise
604.590.5200

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪੰਜ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਉੱਤੇ ਟਰੈਵਲ ਸਬੰਧੀ ਲਾਈ ਪਾਬੰਦੀ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ:-ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 20 ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਮਰੀਕਾ ਟਰੈਵਲ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਲਸਤੀਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਮਰੀਕਾ ਟਰੈਵਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਰਵਾਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਪੰਜ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਤੇ ਫਲਸਤੀਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਟਰੈਵਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 15 ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵੀਜ਼ਾ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹਨ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਵੀਜ਼ਾ ਕੈਟੇਗਰੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਲੋਮੈਟਸ ਤੇ ਅਥਲੀਟਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪਹਿਲੀ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬੁਰਕੀਨਾ ਫਾਸੋ, ਮਾਲੀ, ਨਾਈਜ਼ਰ, ਸਾਊਥ ਸੁਡਾਨ ਤੇ ਸੀਰੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਲਸਤੀਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਟਰੈਵਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 15 ਦੇਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗੋਲਾ, ਐਂਟੀਗੁਆ ਐਂਡ ਬਾਰਬੂਡਾ, ਬੈਨਿਨ, ਆਈਵਰੀ ਕੋਸਟ, ਡੋਮੀਨਿਕਾ, ਗੈਬਨ, ਗਾਂਬੀਆ, ਮਾਲਾਵੀ, ਮਰੀਟਾਨੀਆ, ਨਾਈਜੀਰੀਆ, ਸੈਨੇਗਲ, ਤਨਜ਼ਾਨੀਆ, ਟੌਂਗਾ, ਜ਼ਾਂਬੀਆ ਤੇ ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ 'ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਹਥਿਆਰ' ਕਰਾਰ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ: ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੂੰ 'ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਹਥਿਆਰ' ਕਰਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਦਸਤਖਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਰੱਖਿਆ ਸਕੱਤਰ ਪੀਟ ਹੇਗਸੇਥ, ਜੁਆਇੰਟ ਚੀਫ਼ਸ ਆਫ਼ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਜਨਰਲ ਡੈਨ ਕੇਨ, ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਬਾਰਡਰ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਚੀਫ਼ ਟੌਮ ਹੋਮਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਫੌਜੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਓਵਲ ਦਫ਼ਤਰ 'ਚ ਇਸ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ। ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ 'ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਬ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਇਹ (ਫੈਂਟਾਨਿਲ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।''ਸਮੂਹਿਕ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਹਥਿਆਰ' ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ, ਜੈਵਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਬਾਦੀ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ 25 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਹੋਏ ਬਾਹਰ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀ.ਸੀ.,- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਜਦੋਂ ਦੇ ਸੱਤਾ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸ 'ਤੇ ਨੱਥ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਾਰਡਤੋੜ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਧ੍ਰਸ਼ ਨੇ ਇਕ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ 2.5 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਤਹਿਤ ਅਮਰੀਕਾ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੇ ਜਨਵਰੀ ਵਿਚ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਲੱਖ, 5 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੋਮਲੈਂਡ ਸਕਿਓਰਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਰੰਪ ਦੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1.9 ਮਿਲੀਅਨ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਛੱਡ ਗਏ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ
ਲਿੰਡਨ (ਬੈਲਿੰਗਹੈਮ), WA (ਯੂ.ਐਸ.ਏ) (USA)
176 E Pole Road / 6934 Meridian St
Lynden, WA. 98264 (Bellingham)

19 ਦਸੰਬਰ ਦਿਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਾਕਾ ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਤੇ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਅਖੰਡਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਆਰੰਭ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 21 ਦਸੰਬਰ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਭੋਗ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ
21 ਦਸੰਬਰ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਗਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਵੇਗੀ
ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ:ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ: 360-733-6444, ਮੁੱਖ ਵਜ਼ੀਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਜੀ 360-398-1184
ਵੱਲੋਂ:ਗੁ. ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਤੇ ਸਮੂੰਹ ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀ

ਲੰਬੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਲੌਂਗ-ਹਾਲ ਡਰਾਈਵਰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ 3 ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਪਣੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ 81% ਲੌਂਗ ਹਾਲ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਲਾਈਫ ਸਟਾਇਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੈਲਥ-ਇਸ਼ੂ, ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਟਰੱਕ-ਸਟਾਪ 'ਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਸਟ੍ਰੈਸ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ, ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਕਲਚਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਚਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 12-13 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 11 ਘੰਟੇ ਇੱਕੋ ਪੋਸਚਰ ਬੈਠ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਟੀਮ-ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਥ੍ਰੋਮੋਬੋਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਲਦੇ ਟਰੱਕ ਵਿਚ ਡਰਾਈਵਰ ਕਦੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਪੂਰੀ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਨ ਹਾਦਸਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪੇ-ਚੈਕ ਕਾਰਨ ਡਰਾਈਵਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਣਦੇਖੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ ਕੰਪਨੀ, ਡਿਸਪੈਚਰ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪਿੱਕਅਪ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ, ਕਈ ਬਾਰ ਟਰਿੱਪ ਵਿਚ ਟਾਈਮ ਮਾਰਜਨ ਦੇ ਬਾਵਜ਼ੂਦ ਸ਼ਿੱਪਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ, ਟੀਮ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ, ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਐਕਟੀਵਿਟੀ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਅਧੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵਗੈਰਾ ਕਾਰਨ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਸਟ੍ਰੈਸ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਟ੍ਰੈਸ ਕਾਰਨ ਹਾਦਸਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ 11-13 ਘੰਟੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਪਾਚਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਕੋਲਸਟਰੋਲ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਿਮਾਰ ਫੇਫੜੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਲੌਂਗ ਹਾਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ ਸੀਟ ਦੀ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਰ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ :

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਟਰੱਕਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲੌਡ ਦੇ ਟਾਈਟ ਸਕੈਜੁਅਲ ਵਿਚ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵੈਲ ਮੇਨਟੇਂਡ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਟਮ ਮੇਡ ਸੀਟਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ ਪੈ ਰਹੇ ਝੱਟਕੇ ਅਤੇ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਬੈਕ ਇਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਪੈਡਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੌਂਗ-ਹਾਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵੇਲੇ ਲੰਬਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਈ ਬੈਸਟ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸੀਟ ਕੁਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਐਨਰਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵੇਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰਗਜ਼ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕੇ ਹਾਦਸਾ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

•ਸੇਫ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੱਦ ਅੱਖਾਂ ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਿਲਕਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੇਫ ਪਲੇਸ 'ਤੇ ਟਰੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30-45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

ਅੱਜ ਕੁੱਝ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ 'ਤੇ ਜਿੰਮ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਰੂਮ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਡਰਾਈਵਰ ਸਰੀਰਕ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟਰਿੱਪ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਹਫਤੇ ਘਰ ਆ ਕੇ 2 ਘੰਟੇ ਵਰਕ ਆਊਟ, ਯੋਗਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰੋ। ਅਮਰੀਕਾ-ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਵੱਡੀ ਟਰੱਕਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟਰੱਕ ਸਟਾਪ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਨਾਲ -ਨਾਲ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਰੂਮ ਵੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਸ਼ਅਪਸ, ਸੈਟ-ਅਪਸ ਅਤੇ ਸਕੁਐਟਸ ਆਦਿ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 15 ਚੱਕਰ ਟਰੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੱਢ ਕੇ ਫਰੈਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।ਟਰਿੱਪ ਦੌਰਾਣ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। 11-12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੌਰਾਣ 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰਪੀਓ। ਕੁੱਝ ਨਿੰਬੂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿੰਬ ਨਿਚੋੜ ਕੇ 1-2 ਗਿਲਾਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਫੀ ਤੇ ਐਨਰਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।ਘਰੋਂ ਹੈਲਦੀ ਸਨੇਕਸ ਵਿਚ ਓਟਮੀਲ ਕਕੀਜ਼, ਬਾਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਪੰਪਕਿਨ ਸੀਡਜ਼, ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਚੀਜ਼ ਸਲਾਈਸ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੇਨ-ਕਿਲਰ ਟੇਬਲੇਟਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

•ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਰੂਟ, ਬਰੋਕਲੀ, ਖੀਰਾ, ਕੂਕੰਮਬਰ, ਬੇਬੀ ਕੈਰਟ, ਲੋ ਫੈਟ ਦੁੱਧ, ਯੋਗਰਟ, ਮਿਕਸ ਵੈਜ਼ੀਟੇਬਲ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਨੂੰ ਰੂਟੀਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਰਿੱਪ ਦੌਰਾਣ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਟਰੱਕ ਅੰਦਰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲਸ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

•ਟਰੱਕ ਦੇ ਸਲੀਪਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਪਰਦਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰਕੇ ਸੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਚਵਨਪਰਾਸ਼ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੋਟ :ਲੌਂਗ-ਹਾਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ-ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਨਿਲ ਧੀਰ ਕਨੇਡਾ

Over 30 Years of Industry Experience

MULTANI LAW GROUP

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ
ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Gerald F. Robison
Senior Attorney

MULTANI LAW GROUP

Jashan Multani

206-243-4219

Jashan Multani
Associate Partner

ਅਸੀਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

Services we provide:

- Immigration/Political Asylum
  U-Visa, Vawa,
- SIJ Guardianship Cases
- Car Accidents/Personal Injury
- Evictions

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

-ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ/ਪੁਲਿਟੀਕਲ ਅਸਾਈਲਮ,
ਯੂ-ਵੀਜਾ, ਵਾਅਵਾ,
-SIJ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ ਕੇਸ
-ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ/ਪ੍ਰਸਨਲ ਇਨਜਰੀ
-ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕੱਢਣਾ

Website:multanilawgroup.com

Email:Jashan@multanilawgroup.com

Add: 13106 S. East 240th St., #110, Kent, WA 98031

ਸਿਆਟਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਜਾਣਿਆਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆਂ ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ

USA TRAVEL

FLY from Seattle to India

We Represent All Major Airlines

TURKISH AIRLINES

QATAR AIRWAYS القطرية

DELTA

Emirates

Lufthansa

Lowest Fare Guaranteed

We will beat any fare given in Kent/Seattle Area by Any Travel Agency

24 Hr Emergency
Call Amit Juneja: 206-992-2724

Now 2 Locations To Serve You

23609 104th Ave SE #101, Kent WA 98031
Ph: 253-867-0450 | 253-867-0451
1729 208th St Suite #202, Bothell WA 98012
Ph: 425-420-1888 | 425-420-1889
Email: info@usatravelguru.com
Website: www.usatravelguru.com

India Special FARES

USA Travel Services is your one-stop shop for all of your travel needs.

- Power of Attorney,
- Affidavits, Passports,
- Renunciations
- OCI • Notary Public •
- Translation - Hindi / Punjabi
- Uk & India Online Visa Available

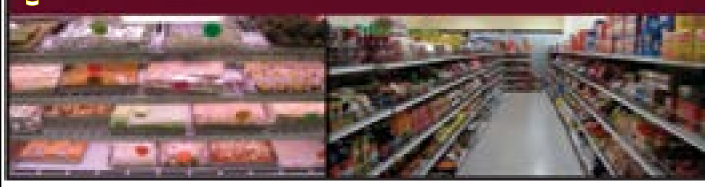
- ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ,
- ਐਫੀਡੈਵਿਟ, ਪਾਸਪੋਰਟ,
- ਓ.ਸੀ.ਆਈ.
- ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ
- ਪੰਜਾਬੀ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਸ਼ਨ
- ਇੰਡੀਆ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਬਣਵਾਉ

OPEN 6 DAYS A WEEK,
TUESDAY CLOSED

OPENING HOURS
Lunch hours from 11am -2:30pm
Dinner Hours from 5pm-9pm, Last Seating is 8:30pm

The Only True Punjabi (Indian) Vegetarian In Renton

← New Pabla Ready To Eat Frozen Cuisine Available →
Renton Location has Full Grocery Store & Sweet Shop
East Indian Spices, Dairy Products,
ਤੁਸੀਂ ਇਥੋਂ ਤਾਜਾ ਸਵਾਦਲੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਪਾਬਲਾ ਇੰਡੀਅਨ ਕੁਜ਼ੀਨ ਦੀ ਰੈਂਟਨ ਵਾਲੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਗਰੌਸਰੀ, ਮਿਠਾਈ, ਇੰਡੀਅਨ ਮਸਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Pabla Indian Cuisine

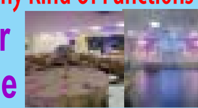
Phone: 425-228-4625 Fax: 425-228-4629
Serving Washington for 27 years.
www.pablacuisine.com
pablacuisine@gmail.com

PABLA PUNJABI PALACE

2nd Location Now Open in Federal Way, WA
2020 S 314th St, Federal Way, WA 98003 (Hillside Plaza)
• Marriage Parties • Birthday Parties • Mehndi Parties • Business Meetings • Any Kind Of Functions

Specials: Take out 7 Days a week
DJ, Dance Floor, Catering for
All Occasions, Big TV Screens & Family Atmosphere

Seating for 1200 people



ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੌਸਰੀ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

For booking your event Please call Jas pabla At
Ph: 206-769-5559 Email: pablajas@yahoo.com

PIZZA STATION

15300 33rd Ave S. Suite130, Seatac WA

10% Off All Orders

ਇਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜੇ ਅਦਰਕ ਧਨੀਏ ਵਾਲੇ ਪੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਗਰੌਸਰੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PH:206-644-4133

Sun to Thurs: 10 am-10 pm
Fri/Sat: 10 am to 11pm
Email:info@pizzastationwa.com

Space Available for your Ad

ਪੰਜਾਬ ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਐਡ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਧਾਓ

ਪੰਜਾਬ ਗਾਰਡੀਅਨ
PUNJAB GUARDIAN
www.punjabguardian.com

Call to Advertise 604-590-5200

Boulevard Market

ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੌਸਰੀ ਅਤੇ ਤਾਜੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ/ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਟੋਰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤਾਜੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗਰੌਸਰੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਬਜੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਫਰੂਟ ਹਰ ਰੋਜ ਤਾਜੇ ਮੰਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Opening Hours: 9 am to 9 pm (7Days Week)

PH:206-644-4010

TEAM ARMY

REAL ESTATE

Specialties:Buyers's Agent
Listing Agent-Short Sale
*RESIDENTIAL *COMMERCIAL
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਜਾਂ ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

MORTGAGE

Specialties:Loan Specialist
Many Financing Options Available
*RESIDENTIAL *COMMERCIAL
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਜਾਂ ਰੈਜੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਰੀਫਾਇਨੈਂਸਿੰਗ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਰਗੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

Maj Parminder (Pari) Mann
Ex Indian Army
SKYLINE PROPERTIES, INC
Cell:425-499-9704
email:parimann@gmail.com

Col Navtej Nijjar
NMLS 1484258
LA Financial Services
Cell:206-334-4035
email:nijjar.n@gmail.com

JAG'S PIZZA

ਇੰਡੀਅਨ ਸਟਾਈਲ ਪੀਜ਼ਾ
ਮੈਰਿਸਵੈੱਲ ਵਿਚ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੀਆ
ਅਦਰਕ ਧਨੀਆ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ,
ਬਟਰ ਚਿਕਨ, ਕੜਾਹੀ ਚਿਕਨ, ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ,
ਤੰਦੂਰੀ ਪਨੀਰ, ਕੜਾਹੀ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਪੀਜ਼ੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

PH:360-386-9508

5830 B, Grove St, Marysville, WA
(Inside Shell Gas Station Plaza)
www.jagspizza.com
OPEN 7 DAYS A WEEK SUNDAY TO THURSDAY:11AM TO 10PM
FRIDAY & SATURDAY:11AM TO 11.30PM

NEW CENTURY TRANSPORT LLC

WE ARE URGENTLY HIRING TEAMS TO RUN FROM WASHINTON TO CALIFORNIA

- Dedicated, steady, year-round work
- Drop and hooks lanes
- 100% no-touch freight
- Mostly light loads
- Payment 15th & 31st directly into your bank
- Up to dollar off per gallon fuel discounts
- Monthly safety bonuses & training

Apply online or call us now at :
www.nctrans.net/owner-operator.php
Call: 206-858-8490

AUBURN'S
MAIN SUPERMARKET
INDIAN GROCERIES-LIQUOR-WINE
1119E Main St. Auburn, WA 98002
Store hours: Mon-Sat: 8:00 AM - 10:00 PM Sun: 8:00 AM - 9:00 PM
Lowest Prices in Town WIDE VARIETY OF FROZEN FOOD
When you spend $50 or more,get 5% discount
When you spend $100 or more,get 10% discount Discount only apply to Indian Grocery

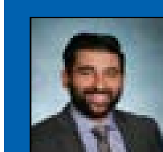
Apple Farm Paneer $3.99/Lb

FREE PANI-PURI FRI-SUN (12PM 5PM) ONLY 4 Pani Puri/CUSTOMER

ALL KINDS OF HOUSEHOLD UTENSILS (BARTAN) AVAILABLE
BLANKETS ARE ALSO AVAILABILE IN KING, QUEEN, TWIN SIZES
Fresh SugarCane Juice Everyday

Ph:253-249-7430, Cell:253-205-9981
www.auburnsmainsupermarket.com *All prices are marked down

Ready to grow your business?
Count on us for solutions.



Gifty Singh
Bellevue
400 112th Ave NE
206–909–5226

BANNER BANK

bannerbank.com Member FDIC

HG TAX AND ACCOUNTING
25228 104th AVE SE Suite 103 Kent, WA 98030

IT'S TIME TO SAVE ON YOUR TAXES

OPEN M-F: 10 AM to 6 PM
SAT: 11 AM to 4 PM
SUN: By Appointment

Harpreet Singh, J.D. (253) 202-4516

WEST CAPITAL LENDING

YOUR PREFFERRED LOCAL LENDER

- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ
- ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਹੋਟਲ, ਮੋਟਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾ ਤੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਬਿਜ਼ਨਸਾਂ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੋਰਗੇਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

-CONVENTIONAL -FHA -VA Loans -30YR/15YR/10YR FIXED -DSCR
-P&L -30 DAY SOFR ARM -1099 PROGRAM -7/6 SOFR ARMS
-LOT/CUSTOM CONSTRUCTION LOAN AVAILABLE
-24/12 BANK STATEMENT LOANS

KESSHAV SHARMA
BRANCH MANAGER

ਮੋਰਗੇਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਘੱਟ ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਗਰੰਟੀ

WEST CAPITAL LENDING

Call/text (425) 239-4517
ksharma@westcapitallending.com
westcapitallending.com
NMLS# 2468293 I NMLS# 1566096 I DRE# 02022356
24 Executive Park, Ste 250 Irvine, CA 92614

LANCER TRUCKING LLC
21307-116TH AVE SE, KENT, WA 98031-2206
Running all across United States

Privately owned transportation company that specialized in truckload, less than truckload (LTL) and expedited service with the most competitive rates, quality service. Let us handle your load.

Ph:206-849-1313

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਇੰਡੀਅਨ ਗਰੌਸਰੀ ਸਟੋਰ

ਇਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੰਡੀਅਨ, ਨੇਪਾਲੀ, ਫਿਜੀ, ਮਿਡਲ ਈਸਟਰਨ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਗਰੌਸਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

GROCERY SINGH
SAT SRI AKAL

ਇੱਥੇ ਫਰੈੱਸ਼ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸ, ਮੀਟ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

We Accept EBT Benefits SNAP

Now HIRING

ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

1825 BROADWAY, EVERETT WA 98201
425-374-7550 / 206-786-0870