

**A1 Roofing & Siding Ltd.**

- ROOFING
- SIDING
- SOFFIT
- STUCCO
- HARDIE
- FASCIA
- EAVESTROUGH

403-614-2094 403-402-5615

The Punjabi Newspaper

# ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸ਼ਟੀ



Punjabi Akhbaar

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ: ਹਰਬੰਸ ਬੁਟਰ 403 640 2000

Edmonton : 780 599 2000 | Regina/Saskatoon : 639 999 1000 : Winnipeg 431 733 3000

Chief Editor : Harbans Buttar

Look & Find your dream home with

**MANJIT JASWAL**  
REALTOR®

THE NAME YOU CAN TRUST  
FOR YOUR ALL BUYING &  
SELLING REAL ESTATE NEEDS

CENTURY 21  
Bravo Realty

403.861.2253

Vol: 10 No: 230 Website : [www.punjabiakhbaar.ca](http://www.punjabiakhbaar.ca) Email: editor@punjabiaakhbaar.ca Friday, 20 October 2023

# ਕੈਲਗਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ

ਕੈਲਗਰੀ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਵਿਖੇ) ਵੇਂਦੇ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅਪ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਗ ਜਾ ਮਾਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਮਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਿਹੀ ਜੀ ਖੁਬਦ ਕੱਢਾ ਦੇ ਸਹਿਰ ਕੈਲਗਰੀ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਸਹਾਏ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਗਰੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੰਡੇ ਨਾਸਟ 2023 ਰੀਫਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਗਰੀ ਅਵਰੋਡਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੈਲਗਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸੁਭਾਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਸਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹੁਣੌਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਇਸ ਦੇਵਿੱਚ ਐਡਮੈਨਾਂ ਦੁਜੇ ਸਥਾਨ ਉਪਰ ਰਿਹਾਂ। ਕੈਲਗਰੀ ਅਸਿਹਾ



## ਅਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤੁਖਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਸਖਤ ਹੁਕਮ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਵਿਖੇ)- ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤੁਖਤ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਖਤ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤੁਖਤ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਡੈਸਟੋਰੇਸ਼ਨ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਦਰਸਾਲ ਡੈਸਟੋਰੇਸ਼ਨ ਵੱਡਿੰਗ 'ਚ ਲੋਕ ਬੀਮ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਆਹ ਕਰਦੇ ਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਬੀਚ ਕਿਨਾਰੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਗੀਜ਼ੋਰਟ 'ਚ ਹੀ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ



ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬੀਚੇ ਜਾਦੀਆਂ ਸਨਾ ਹੁਣ ਇਸ ਤ੍ਰ੍ਯਾਂ ਦਿਨਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਡੈਸਟੋਰੇਸ਼ਨ ਵਿਆਹਾਂ ਮੈਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਬੀਚ ਕਿਨਾਰੇ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਇਹ ਛੇਸਲਾ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤੁਖਤ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਜ਼ਬੰਦਾਰ ਗਿਆਰਾਂ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਹੁਣ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਤੁਖਤ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਇਹ ਨਵੇਂ ਹੋਈ ਪੰਜ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਕੱਤਰਤਾ 'ਚ ਰਿਕਾਰ ਗਿਆ ਵਿਆਹ ਦੀ ਪਾਰਦੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਹੋਏ ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੀਚੀ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਰਿਜ ਪੈਲੇਸਾਂ 'ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਾਵਾਂ ਫੇਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਕਰਵਾਉਣ 'ਚ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਪੈਂਣਗੇ।

**DENTAL IMPLANT**  
ਡੈਂਟਲ ਇੰਸਪਲਾਂਟ

Starts From \$1499

OUR DENTAL FEES ARE LOWER THAN ALBERTA FEE GUIDE

NEW PATIENTS WELCOME  
WALK-IN EMERGENCIES  
SEEN SAME DAY

✓ WE ACCEPT ALL INSURANCES  
✓ DIRECT BILLING TO INSURANCE  
✓ FINANCING AVAILABLE  
✓ NO OBLIGATION CONSULT

DR. KHATTR & ASSOCIATES

587-356-0555

#130 - 630 Redstone Dr NE, Calgary, AB

[WWW.REDSTONESMILESDENTAL.COM](http://WWW.REDSTONESMILESDENTAL.COM)

OPEN 7 DAYS  
A WEEK



ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ  
ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ  
ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।

We speak Urdu, Punjabi and Hindi in addition to English.

**Asia Pacific Immigration Consulting Ltd.**

Maninder S. Dhillon  
Regulatory Commissioner of Alberta  
Member ICCRC #R 409807  
Member CAPIC  
Commissioner for Oaths (Alberta)  
Fax: 1-877-557-2001

403-225-1111 Toll Free 1-855-723-0001

Unit 144, 3670, 63rd Ave, NE, Calgary, AB (Behind ATB Head Office)  
[Email: info@apacimmigration.ca](mailto:info@apacimmigration.ca) Website: [www.apacimmigration.ca](http://www.apacimmigration.ca)



WHOLESALE CHANNEL LETTERS,  
LAWN SIGNS & PRINTING

403.764.7000

Email: [sales@aerosign.ca](mailto:sales@aerosign.ca) 4852 50 Ave NE, Calgary, AB T3J 4L8

**CARPET EMPIRE SALE**

**CALGARY CARPET EMPIRE**

**CARPET, HARDWOOD, LAMINATE, TILES, VINYL PLANKS, CARPET TILES & LINO**

**Carpet Starting at \$1.99 Sf (Burber material with installation)**

**Special Discount Over 2000 Sf**

Kam: 403 991 0074 | 2935 19 St NE  
Office: 403 510 1515 | Calgary(AB) T2E7A2  
[sales@carpetempire.ca](mailto:sales@carpetempire.ca) [www.carpetempire.ca](http://www.carpetempire.ca)



# Cityscape Family Dental

Dr. Rashmi Bajaj & Associates

Serving Individuals, Families & Communities Since 2016

**SHORY LAW**  
Est. 1998  
NO CLIENT IS TOO SMALL, NO MATTER TOO BIG

[WWW.SHORYLAW.COM](http://WWW.SHORYLAW.COM)

FOLLOW US @ SHORYLAW

- IMMIGRATION LAW
- CRIMINAL LAW
- FAMILY LAW
- REAL ESTATE LAW
- CIVIL LITIGATION

ਕਲੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਐਮ ਪੀ ਅਤੇ ਸਿੰਹਾਵਾਨ ਕਮੇਟੀ

ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਹੇ ਦੀਵਿੰਦਰ ਸੋਵੀ ਕੋਲੋ ਸਿੰਹਾਵਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

403-216-1199

CONTACT@SHORYLAW.COM

220-4851 WESTWINDS DRIVE

NE CALGARY, AB T3J 4L4



# VESTA ELEVATE COLLECTION

## AT COOPER'S CROSSING

### ELEVATE YOUR LIVING

4 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ  
ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ



2-Storey  
Brimstone Townhomes



Monarch Condos



3-Storey  
Village Townhomes



Bungalows

ਕੂਪਰਜ਼ ਕਰਾਸਿੰਗ 'ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਵੇਸਟਾ ਐਲੀਵੇਟ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 3-ਮੰਜ਼ਲਾ ਵਿਲੇਜ ਟਾਊਨਹੋਮਸ, 2-ਮੰਜ਼ਲਾ ਬ੍ਰਿਮਸਟੋਨ ਟਾਊਨਹੋਮਸ, ਮੇਨਾਰਕ ਲਗਜ਼ਰੀ ਲਿਵਿੰਗ ਕੰਡੋਜ਼, ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ-ਆਨ-ਮੇਨ ਬੰਗਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਫਿਨਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਬਾਹਰੀ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਵਾਲੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਕਾਲੀ ਘਰ ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਕ ਕਰਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰੋ

## VESTAELEVATE.COM

**VESTA**  
PROPERTIES

Renderings are artistic concept only and subject to change without notice.

SALES CENTRE  
#1601 – 201 Cooperswood Green SW, Airdrie  
587.317.1516 | [cooperscrossing@vestaproperties.com](mailto:cooperscrossing@vestaproperties.com)



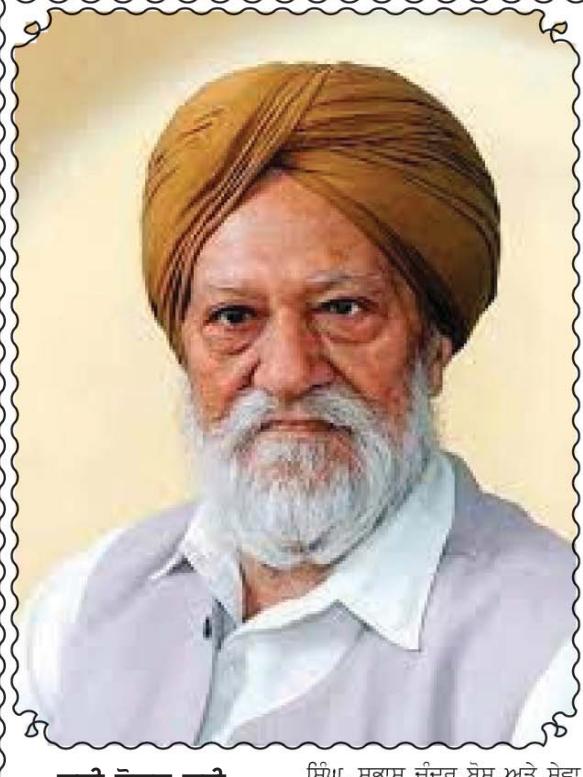












## ਸੰਦਲੀ ਪਟਾਰੀ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਪਾਰਸ

ਕੌਰੀ ਸੈਅ ਸਮਝਦੇ ਨੇ ਤੇ ਇਹਨੂੰ ਕੇਵਲ ਜਗਿਆਂ ਦੇ ਕੁਲਾਕਾਰ ਬਿਆਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਹੀ ਮੰਨੇ ਹਨ।

ਜੱਗ ਸੰਕਸ਼ਣ ਹੋਲ੍ਡ ਦਾ, ਗੱਡੀ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਵੇਂ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਾਨ ਦੀ ਬੁਝੀ ਵੱਡੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਾਨ ਦੀ ਬੁਝੀ ਵੱਡੀ ਵਰਤੋਂ।

ਜੱਗ ਸੰਕਸ਼ਣ ਹੋਲ੍ਡ ਦਾ, ਗੱਡੀ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਵੇਂ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਾਨ ਦੀ ਬੁਝੀ ਵੱਡੀ ਵਰਤੋਂ।

ਉਡਾਣ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਦੇਵੇਂ ਭਾਰਤ ਰਵਾਨਾ ਲੁਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਵੇਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤੱਤੀਕਾਲ ਸੰਚ ਨਾਲ ਜੰਤੇ ਹਨ।

ਉਡਾਣ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਦੇਵੇਂ ਭਾਰਤ ਰਵਾਨਾ ਲੁਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਵੇਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤੱਤੀਕਾਲ ਸੰਚ ਨਾਲ ਜੰਤੇ ਹਨ।

ਉਡਾਣ

ਉਡਾਣ



ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਪਾਰਸ ਰਾਮਵਾਲੀਆ, ਗਾਇਕ, ਅਦਾਕਾਰ ਹਰਭਜਨ ਮਾਨ ਅਤੇ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੌਂਪਿਆਂ

ਸਮੇਂ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਣਮੁੱਲੇ, ਅਣਗੋਲੇ ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸ਼੍ਵੇਕ  
ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਨੇ ਕੈਲਗਾਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਬਾਤ ਪਾਈ

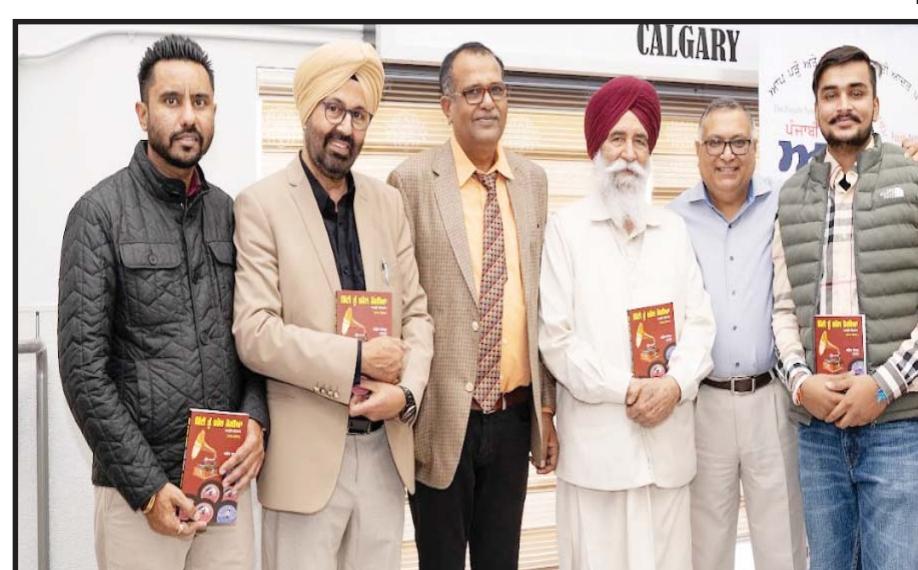
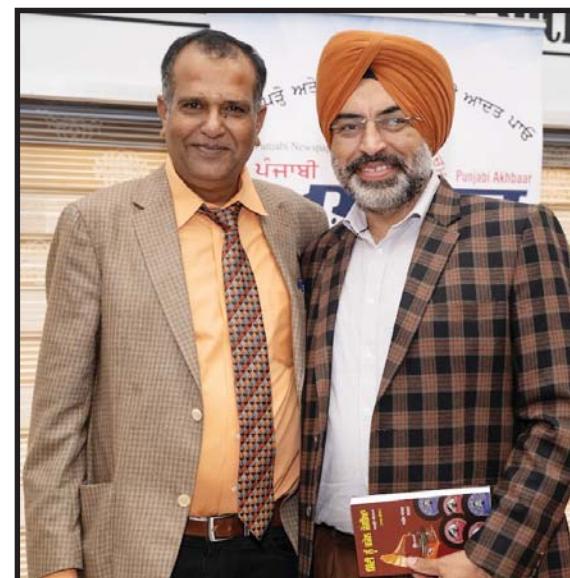
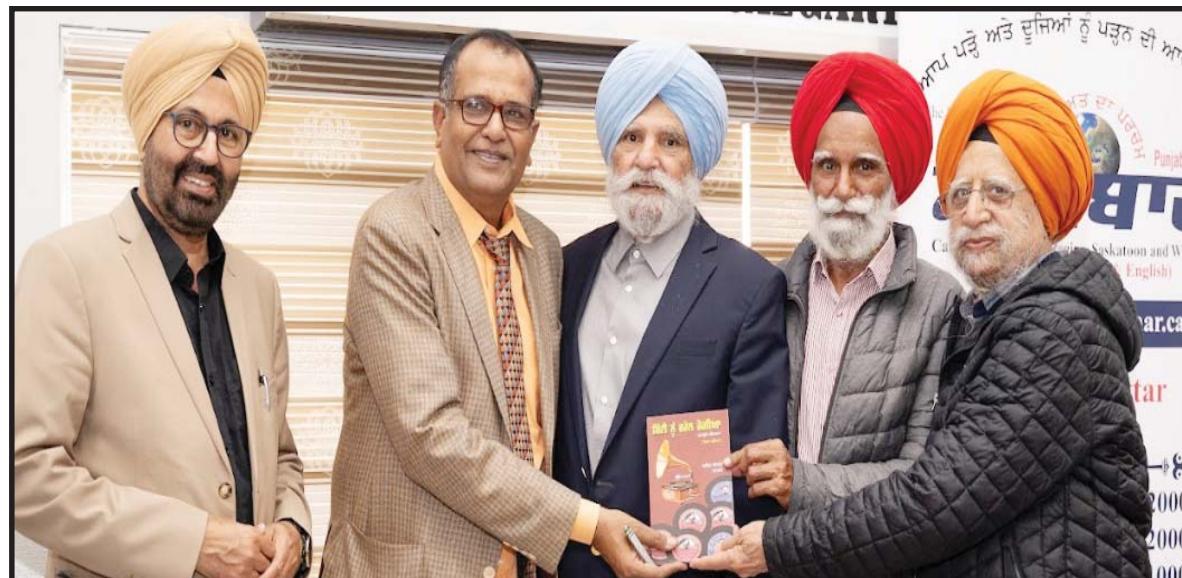
ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਖਰੀਦੀ



ਕੈਲਗਰੀ (ਪੰਜਾਬੀ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਅਖਬਾਰ ਬਿਉਰੋ) ਬੀਤੀ 15 ਹਰਬੰਸ ਬੱਟਰ ਨੂੰ ਸੌਂਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹਰਬੰਸ ਬੱਟਰ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਟਾਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਿਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਤੇ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾਤਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਛੁਪੇ ਕੇ ਕਾਲਮ ਬਾਂਸਲ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਵੱਡੀ ਵਾਲੇ ਅਧੀਕ ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਵੱਲੋਂ ਬੱਤੀ ਖੋਜ ਉਪਰੰਤ ਇਥੀ ਗਈ ਕਿਤਾਬ "ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਫਰੋਲ ਜੋਗੀਆ" ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਹੋਈ। ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਦੇ ਖਚਾਖਚ ਕਰੋ ਹੋਏ ਹਾਲ ਅੰਦਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ ਮੇਜ਼ਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਖਦਿਆਂ ਅੱਜ ਦੇ ਦਿਨ ਸਟੇਜ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨੇ ਬੱਤੀ ਸਥਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਹਿਓ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਣਗੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗੌਲਿਦਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਨੇਤ੍ਰਲਿਆਂ ਦਾ ਖੁਰਾਖੇਜ ਲੱਭਦਿਆਂ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਫਰੋਲ ਜੋਗੀਆਂ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਪੁੱਤੇ ਹਨ। ਜੀਰੇ ਵਾਲੇ ਕਵੀਸ਼ਰ ਬਚਿੰਤਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਿ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਤ੍ਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਇਸ ਸੁਨਹਿਰੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਹੋਸਟ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ ਨੇ ਅਸੋਕ ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਖਦਿਆਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੀਤ੍ਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਤਵਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀ ਬੁਲੰਦ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਆਖਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖਦਿਆਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਉਹਨਾਂ ਆਖਦਿਆਂ ਕਿ ਬਾਂਸਲ ਸਿੰਘ ਪਾਰਸ ਰਾਹੂੰਵਾਲੀਆ ਦੀ ਕਵੀਸ਼ਰੀ "ਕਿਉਂ ਫੜੀ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਕਵੀਸ਼ਰੀ" ਦੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੀ ਨੇ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਜੋੜੀ" ਗਾਕੇ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਰਚਨਾਵਿਲੀ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਕੀਲਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਢਾਕਟਰ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਵਿੱਲੋਂ ਨੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਫਰੋਲ ਜੋਗੀਆਂ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਪੁੱਤੇ ਹਨ। ਜੀਰੇ ਵਾਲੇ ਕਵੀਸ਼ਰ ਬਚਿੰਤਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਜੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੋਕ ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਨੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਰੇ ਜੋ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੋਕ ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਨੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਕਾਲਮ ਲਗਾਤਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੀਤ੍ਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਾਂਸਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕਾਲਮ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿੰਮੇਬਾਰੀ ਸਿੱਧ ਪੋਟਿਗ ਦਰਸਨ ਸਿੱਧ ਲਹਿਰਾ ਮੁੱਹੜਤ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਮੇਲੇ ਲੈ ਲਈ ਤੋਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਫੌਨ ਕਾਲਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਂਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਲੱਗਕੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਅਣਪਿੰਧੀ ਕੀਤਾ ਵਿੱਚ ਖੰਚੇ ਪੁਰਾਣੇ ਗੀਤਾਂ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਰੋਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਯੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਫਰੋਲ ਲੁਣ ਵਾਲੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਲੋਕ ਗਾਇਕ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਸਮਰਾ, ਮੌਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਮਾਣੂਕੇ, ਸੱਤਪਾਲ ਕੌਸਲ, ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ, ਬਬਲਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ ਖਿਆਲਾ, ਹਤਿੰਦਰ ਜੋਗ, ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਪੀਆਣਾ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਇ ਮਾਨਸਾ, ਅਜੈਬ ਸਿੰਘ ਨਾਹਾਲ, ਹਰਵੀਰ ਸਿੰਘ ਰਣਦੇਵ, ਅਜੈਬ ਸਿੰਘ ਰਾਇ, ਗੁਰਪੀਤ ਕੌਰ ਸਰਪਾਲ, ਮੀਡੀਆ ਕਰਮੀ ਅਮਨਜ਼ੇਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੇ (ਰੈਡ ਐਡ ਐਮ) ਧਰਮਪ੍ਰੀਤ ਵਿੱਲੋਂ (ਰੈਡ ਐਡ ਐਮ) ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕੁੱਕੀ ਸੁਰਸੰਗਮ ਰੇਡੀਅਂ, ਜਸਵੰਦਰ ਸਿਹੇਤਾ, ਡਾਕਟਰ ਜੋਗ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਸਾਮਿਲ ਹਨ। ਫੋਟੋ ਗਰਾਫੀ ਦੀ ਸਿੰਮੇਬਾਰੀ ਗਨਨ ਜਾਣਾ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।

# ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਅਣਮੁੱਲੇ, ਅਣਗੋਲੇ ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸ਼ੇਕ ਬਾਂਸਲ ਮਾਨਸਾ ਨੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਬਾਤ ਪਾਈ

ਕੈਲਗਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਕਿਤਾਬ ਖਰੀਦੀ



ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਵੇਚਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ  
ਰੀਐਲਟਰ ਰਾਜ ਮੁੱਲੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਰੂਰ ਲੈ ਲਵੇ

**RAJ MALHI**  
Real Estate Associate

403-619-6130

**exp<sup>®</sup>**  
REALTY

[rajmalhiyyc@gmail.com](mailto:rajmalhiyyc@gmail.com)







ਜਗਦੇਵ ਸਿੰਘ  
403 351 1136

2014-2015

ਆ ਬਦਲੀ ਵੇਖ ਨੁਹਾਰ ਕੁੜੇ, ਮੁੜ ਖੇਤੀਂ ਗੋੜਾ ਮਾਰ ਕੁੜੇ

ਬਹਿਦੀ ਵੇ, ਭੈੜੇ ਬੋਲ ਸ਼ਗੀਕਣੀਆਂ  
ਦੇ ਅੜਿਆ ਮੈਂ ਨਾ ਸਹਿਦੀ ਵੇ।  
ਖਿਚੜੀ ਵਾਸਤੇ ਬਾਜਰਾ ਕੁੱਟ ਕੇ  
ਸੁਕਾਊਣ ਦੀ ਵੀ ਨੌਬਤ ਨਹੀਂ  
ਆਉਣੀ ਤੇ ਨਾ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ -  
ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਬਾਜਰਾ ਮੈਂ ਕੇਠੇ ਉਤੇ  
ਪੱਨੀਆਂ, ਹਾਇ ਵੇ ਮੇਰਿਆ ਹਾਣੀਆਂ  
ਮੈਂ ਕੇਠੇ ਉਤੇ ਪੱਨੀਆਂ, ਅੰਲਗੇ ਕਾਗ  
ਖਿੰਡਾ ਜਾਣਗੇ, ਵੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵਾਂ  
ਪੁਆੜਾ ਪਾ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਬਾਜਰੇ  
ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਵੱਡਾਂ ਤੇ ਮੇਠ ਕਿੱਥੇ, ਨਾ  
ਹੀ ਮਤੀਰੇ ਰਹੇ ਛੋਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ  
ਛੋਲੀਆ ਕਿੱਥੇ, ਭਲਾ ਹੋਲਾਂ ਕਿਵੇਂ  
ਕਰੀਏ ਉਠ, ਗੁਆਰੇ ਅਤੇ ਛੱਨੇ ਨਹੀਂ  
ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੈਈ ਭੈਣ ਪੇਕਿਆਂ ਤੇ ਮਿਲਨ  
ਆਏ ਵੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹੋਗੀ -  
ਤੇਰੇ ਬੱਥੇ ਨੂੰ ਗੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ,  
ਤੈਨੂੰ ਵੀਰਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਛੰਨਾ।

-ਨਰਮੇਦਾ ਕਿਆਰਾ ਗੁੱਡ  
ਹੁੰਦੇ ਅੱਗ ਬਾਲ ਲਈਦੀ  
ਝਕ ਲਈਦਾ ਸੀ, ਬਹੁਕਰ  
ਸੀ ਸੀ, ਚੱਕੀ ਝੋਲਈਦੀ  
ਖੜਕਾ ਕਰ ਕੇ ਪਾਥੀਅਂ ਪੱਥ  
ਸਨਾ ਧਨੀ ਰਾਮ ਚਾਤਿਕ  
ਖਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਵੇਲੇ ਲੰਦ  
ਭੀ ਚੁਕਦੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਰੇ  
ਈਅਂ ਢੁੱਧ ਦੇ ਵਿਚ  
ਨੀ। ਖੇਤ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ  
ਆਣੀਆਂ ਭੱਤਾ ਲੈ ਕੇ  
ਗਨ, ਪਰ ਛਿਕਰ ਨਾ ਕਰੀਂ,  
ਸੇਨ੍ਹੁੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ  
ਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੇ  
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਧੇ  
ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਟਰੈਕਟਰ ਜੋ  
ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਘੰਟਿਆਂ

ਲਗਦੀਆਂ। ਨਾ ਤਾਂ ਬੋਹੜਾਂ-ਪਿੱਪਲ  
ਉਤੇ ਪੀੜੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਆਥਰ  
ਪਿੜਾਂ ਵਿਚ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦਾ ਗਿੱਧ  
ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੌਣ ਕਰੇ-ਵਰ੍ਹੇ ਦਿਟਾ  
ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੀਆਂ ਤੀਜ ਦੀਆਂ, -ਬਾਹਰ  
ਨੀ ਭਰਵਾਂ ਵਾਲੀਏ ਤੈਨੂੰ ਤੀਆਂ  
ਲੈਣ ਨਾ ਆਏ, -ਮਾਮਾ ਖੱਟੀ ਚੰਦ  
ਲਿਆਦੇ ਤੀਆਂ ਜੋ ਰੋਹ ਲੱਗੀਆ  
ਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਿੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਦ  
ਫਸਲ ਤਾਂ ਖੜੀ-ਖੜਾਈ ਕਬਾਬੀ  
ਨੇ ਵੱਡ-ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਆਂ। ਦਾਣੇ ਬੇਂਦੇ  
ਸਿੱਧੇ ਮੰਡੀ ਚਾ। ਐਵੇਂ ਨਾ ਸੋਚੀ ਬਸ  
ਕੋਈ ਕਸੀਏ ਲਾਲ ਨਰਮਾ ਗੁੱਡ  
ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਰੰਬੇ ਨਾਲ ਮੰਕੀ ਜਾਂ ਕਸੋਂ  
ਨਾਲ ਕਣਕ ਗੁੱਡੇ ਹੋਣਗੇ, ਬਿਲਕੁ  
ਨਹੀਂ। ਭਲਾ ਸਪਰੇਆਂ (ਨਦੀ ਨਾਸ਼ਕ) ਹੋਰ ਕਾਹਦੀ ਖਾਤਰ ਆਈਆਂ

ਤੇ ਗੋਡੇ-ਗੋਡੇ ਤਾਂਦਲਾ, ਆਊਗਾ  
ਪਟਵਾਰੀ ਦੇਸ ਕੌਣ ਭੁਗਾ ਮਾਮਲਾ।  
ਓਦੋ ਹੀ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਣੈ -  
ਤੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਗਾ ਦੁੰਛਾਪਾਂ ਛੱਲੇ ਨਗੇ  
ਨੂੰ ਵਿਕ ਲੈਣ ਦੋ। ਯਾਦ ਕਰ ਜਦੋ  
ਕਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ - ਤੇਰਾ  
ਮਾਮਲਾ ਅਜੇ ਨਾ ਤਰਿਆ ਕੱਤੇ ਦੀ  
ਕਪਾਹ ਵੇਚ ਕੇ। ਜੱਟ ਦੀ ਜਨ ਏਨੀ  
ਬੁਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਿਨੀ ਕਹਿਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ  
- ਹਲ ਛੱਡ ਕੇ ਚੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਜੱਟਾ  
ਤੇਰੀ ਜੂਨ ਬੁਰੀ। ਹੁਣ ਤੰਬੜੀ ਮੱਕੀ  
ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਕੇ, ਨਾਲੋ-ਨਾਲੁ  
ਕੁਤਰ ਕੇ, ਦੱਬ ਦੇਈਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ  
ਅਚਾਰ (ਸਾਈਲੇਜ) ਕਹਿਦੇ ਹਨ। ਜਦੋ  
ਜੀਅ ਕਰੇ ਟੋਕਰਾ ਭੋਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਵਿਚ  
ਪਾ ਦਿਓ। ਨਾ ਪੱਠੋ ਵੱਡਣੇ, ਨਾ ਢੋਣੇ,  
ਨਾ ਕੁਤਰਨੇ, ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਤ

ਤੰਦਿਨ ਰਾਤ ਮੁਸ਼ਕਤ  
ਹੈ, ਅਗ਼ਰਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ  
ਹੈ। ਜਗ ਸੋਚ, ਭਲ  
ਵਾਹੁਣਾ, ਕਹੀ ਨਾ  
ਗੁੱਡ-ਗੁਡਾਈ ਨਹੀਂ  
ਨਾਲ ਮਿਟੀ ਨਹੀਂ  
ਵੱਡਣੇ ਨਾ ਕੁਤਰਨੇ  
ਪੰਦਿਆਂ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ  
ਗੇੜੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੋਟਾ  
ਫਿਰ ਸਗਰ ਦੇ ਅੰਗਰੇ  
ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖ  
ਨਾ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਾ  
ਇੱਕ ਕ  
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾਈ  
ਜਾਂ ਸਗੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ  
ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੁੰਝ  
ਉਪਰ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ  
ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਸਰ੍ਹੀ  
ਹੋਣੇ ਵੀ ਹੈਂ।

ਤਾਂ ਕਲੇਜਾ ਫੜ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਏਂਗੀ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਵਿਹਾਈ ਪੀਓਡੀ ਦੀਆਂ ਕਰਤੁਤਾਂ ਹਨ। ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਈਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਘਰੋਂ ਰੁਹ-ਚੀਰਵੋਂ ਵੈਣੂ ਤੇਰਾ ਸੀਨਾ ਵਿੱਨ੍ਹ ਕੁੱਝ ਦੇਣਾ। ਕਿਸੇ ਗੱਭੁਰ ਜਾਂ ਮੁਟਿਆਰ ਦਾ ਨਸ਼ੀਫ਼ੀ ਹੋ ਕੇ ਜਾਨ ਦੇ ਬੈਠਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ-ਜੀਅ ਮਾਰ ਸੁਟਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੈਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਮੰਡੀ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਸੜਕ ਤੇ ਲਿਜਾਵਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਬਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹਿਲ-ਨਮਾ ਵਿਆਹ-ਘਰ (ਮੈਰਿਜ ਪੈਲੇਸ) ਵੇਖ ਕੇ ਤੁੰਕਈ ਸਵਾਲ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੱਸ ਦਿੱਨਾਂ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਰੋਕਾ, ਮੰਗਣੀ, ਵਿਆਹ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇ ਤੈਨੂੰ ਏਥੇ ਲੱਚਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਝੋਨੇ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਸਰਜੀ ਪੈਨਲ (ਸੇਲਰ ਪੈਨਲ) ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰਜੀ ਉਰਜਾ ਬਿਜਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਮੇਟਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੋਂ ਬੰਬੀ (ਪ੍ਰੈਪ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਮੇਟਰ) ਰਾਹੀਂ ਧਰਤੀ ਹੋਣੇ ਸੈਕੜੇ ਫੁਟ ਦੀ ਭੁੱਘਾਈ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਖਿਚਦੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਦਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪੁਗਾਣੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਮਟੀ ਵੀ ਰੰਗ ਰੰਗ ਕਰ ਕੇ ਸਜਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਡੇਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਹਰਜ਼ ਹੈ। ਸੋਚ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੁਣ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਛੜੇਪਨ ਜਾਂ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜ ਦੇਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੀਤ ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਸਾਇਦ ਤੈਨੂੰ ਨਾਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਪੋਲੋ 11 ਦੇ ਕਾਸ਼ੇਨਾਰ (Kashenar) ਤੋਂ

A close-up view of a rice paddy field. The image shows several parallel furrows or paths through a dense green field of young rice plants. These furrows are filled with clear water, reflecting the sky above. The soil between the furrows is dark and moist. The perspective leads the eye towards the horizon, where the green of the rice meets a bright, overexposed sky.

ਤੇ ਅੰਨ੍ਤਾਂ ਵੀ  
 ਦਿਸ ਜਾਣਗੇ  
 ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਏਹ  
 ਰ ਤਰੱਕੀਆਂ  
 ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ  
 ਰ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ  
 ਲਣ ਜੋਗੀਆਂ  
 ਪੈਂਡਾਂ ਸਿਰ  
 ਉਦੇ ਵੇਖੋਗੀ ਜਾ  
 ਗ ਕੇ ਚਿੱਡ ਨੂੰ  
 ਰੇਤੀਆਂ ਤੇ  
 ਅਸਵੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ  
 ਕ-ਮਾਤਰ ਹੀ  
 ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ  
 ਸਾਸ ਤੇਰੇ ਧੁਰ  
 ਦੇਵਗਾ ਹਾਲੇ  
 ਨਾਂ ਕੋਲ ਝਿੜੀ  
 ਵਿਚ ਪਈਆਂ  
 ਖਾਲੀ ਪੈਕਟਾਂ,  
 ਆਂ ਦੇ ਢੇਰ  
 ਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ  
 ਨੂੰ ਨੂੰ ਸੇਵੇਖੋਗੀ

ਸੂਣੀ-ਸੂਣਾਬੀ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਡੇ  
 ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ  
 ਡਿਗਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਦੋਂ  
 ਨੌਕਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜਾਂ  
 ਭੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ ਤਾਂ ਰੁਝਾਨ  
 ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਗਿਆ ਕਿ ਬਾਰੁੰਵੀਂ  
 ਜਮਾਤ (ਪਲਸ਼-ਟ) ਕਰ ਕੇ ਹੀਲੇ  
 ਵਸੀਲੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਹਾਨੇ ਬਾਹਰਲੇ  
 ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਹੀਗਾਂ ਘੱਤ ਰਹੇ ਹਨ।  
 ਇਹ ਜਮੀਨ ਵੇਚਣਾ, ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣਾ  
 ਏਥੇ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।  
 ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਰਵਾਇਤਿਾਂ, ਨਵਾਂ  
 ਵਤੀਰਾਂ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਈ ਬਈ ਜਮਾਨੇ  
 ਦੀ ਹਵਾ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਦੱਸਣਾ ਭੁਲ ਨਾ  
 ਜਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਿਛ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਵੇਲਾ  
 ਵਿਹਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਰਵਾਇਤਿਾਂ ਤਿਆਗ  
 ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੇ  
 ਕੁਛ ਰਵਾਇਤਿਾਂ ਕਾਇਮ ਵੀ ਰੱਖੀਆਂ  
 ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ  
 ਨਵੀਨਤਮ ਤਕਨਲੋਜੀ ਅਪਨਾਉਣ  
 ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹੋ ਆਹੋ

(ਚੰਦਰਯਾਨ ਵਗੈਰਾ) ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ  
 ਲਈ ਹਵਾਨ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਸਰਕਾਰੀ  
 ਤੰਤਰ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।  
 ਬੈਰ, ਆਪਾਂ ਇਸ ਝੇਲੇ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣੈ,  
 ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੀ ਜਾਵੇ।  
 ਇਹ ਤਾਂ ਖੇਤਾਂ ਨਾਲ  
 ਸੰਬੰਧਤ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਝਾਕੀ  
 ਮਾਤਰਹੈ, ਘਰਾਂ, ਅਗੁਜ਼ਾਰੇ, ਰਹਿਣ-  
 ਸਹਿਣ, ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਹੋਰ  
 ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਈਆਂ  
 ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ  
 ਕਦੇ ਫੇਰ ਸਹੀ। ਆਪਣੇ ਮਾਲਵੇ ਦੇ  
 ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜਹਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਦੇ  
 ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਾਰੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਹਨ,  
 ਆਪਾਂ ਸੁਭਾਗ ਹਾਂ ਜੋ ਹਜਾਤੀ ਪੂਰੀ  
 ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਚੜਮੀਦ  
 ਗਵਾਹ ਬਣੇ ਹਾਂ। ਤੂੰ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ  
 ਹੋ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਛ (ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ)  
 ਵੇਖ ਸਕੇਗੀ, ਹਾਲੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸੱਦਾ  
 ਹੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ -  
 ਆ ਬਦਲੀ ਵੇਖ ਨੁਹਾਰ ਕੁੜੇ,  
 ਮੁੜ ਖੇਤੀਂ ਗੋੜਾ ਮਾਰ ਕੁੜੇ।

# ਖੇਤਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ



ਟਰੀ ਪੈਕਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ  
(ਮਾਰਜ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਚਲੇਗਾ)  
ਕੰਮ ਸਾਰਾ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ  
ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਟੈਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ  
ਰਹਿਣ ਦਾ ਪੁਰਾ ਪਰਬੰਧ ਹੈ

# ਕਲਾਸ 4 ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀ ਜੁਗਤ ਹੈ

## ਕਾਲ ਕਰੋ:

1 250 319 7263



Life's brighter under the sun

**Life & Health Insurance • Critical Illness Im**

**Employee Benefits • RESP • TFSA • RRSP • Mutual Funds**

A professional headshot of a man with dark hair and a well-groomed beard. He is wearing a light-colored dress shirt, a patterned tie, and a dark suit jacket. The background is a plain, light color.

## **Harvinder Singh\***

587-574-0029

harvinder.h.singh@sunlife.com

\*Mutual fund business is done with your advisor through Sun Life Financial Investment Services (Canada) Inc. Advisors and their corporations conduct insurance business through Sun Life Financial Distributors (Canada) Inc. Sun Life Assurance Company of Canada is the insurer and is a member of the Sun Life group of companies.  
© Sun Life Assurance Company of Canada, 2023.

# **ARROW DRYWALL INC.**

**NEW WAVE OPTICAL**

#7-200-52nd Street NE Calgary, AB T2A-4K8  
PH: 403-290-0307 FAX: 403-290-0306  
Email: newwaveoptical@yahoo.com

**All Type of Frames!**

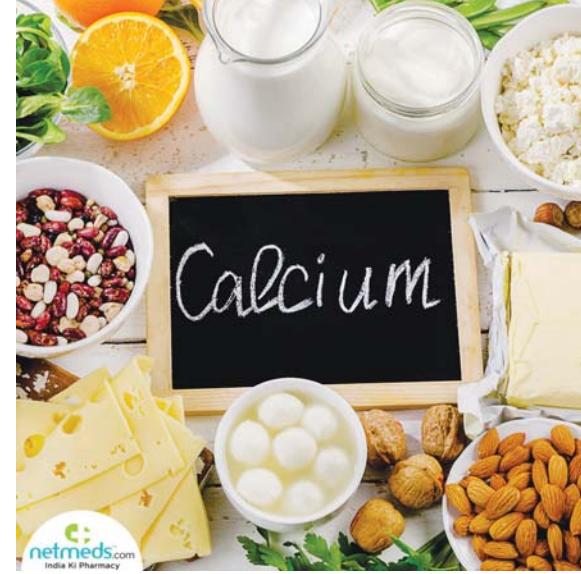
"Online" prices in store!  
Complete Eyewear,  
Contact lenses  
and Sunglasses!

For more info call:  
**Sandeep Pandher**  
MANAGER  
at **403-999-2500**

*Unbeatable Price!*

# ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦ, ਨਾਖੂਣ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਗਰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਸਿਰਫ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਹੀ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਰ ਧਾਰਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਈ ਮੈਂ ਗਨੀਸੀਅਮ, ਸਿਲੀਕਾਨ, ਸਟਰਾਸੀਅਮ, ਵੇਨੋਡੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਜਿੰਕ, ਤਾਬਾ 'ਤੇ ਬੋਰੋਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਾਰਾਂ ਹਨ। ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਸਿਟੀ ਅਤੇ ਬੋਨ ਸਟਰੈਂਥ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਛਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ੍ਰੀਸੇ ਦੀ ਡੈਸਿਟੀ ਲੱਕੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਧਿਕ ਹੈ ਮਗਰ ਸੀਸ਼ਾ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਤੋਤਾਂ ਕਾਢੀ ਕਠਿਣ ਹੈ। ਇਸੀ ਕਾਰਨ ਬੋਨ ਮਿਨਰਲ ਡੈਸਿਟੀ ਟੈਸਟ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਬਾਰੋ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਧਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੋਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ, ਕੇ 2 ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਤਾਜ਼ਣਕ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਰਗ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਯੂਵੀ ਬੀ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮਤੀ ਕੋਲੈ ਸਟ੍ਰਾਲ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਹਜਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਣ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਨ ਵਿਚਲੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦ, ਨਹੁੰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ 2(ਐਮ ਕੇ 7) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ 2 ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਖੁਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਖਮ ਨਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਸਥਾਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਫਿਰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵੱਲ ਪਰਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਗਲਤ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੋਟ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤਰਲ ਘੋਲ ਜਾਂ ਮਿਸਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਾਈਜ਼ਰੇਟਿਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟਡ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਕਠੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ



ਨਿਊਜੀਲੈਂਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਪਾਨ, ਪ੍ਰਤਗਾਲ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਦੁਧ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਘੱਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਤੋਂ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰਾਂ ਹੋਣੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਬੰਧੀ ਰੋਮੈਂਟੋਫਿਲ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਕੋ ਰੋਸੇ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਛੋਡਿਆ ਹੈ। ਬਗੈਰ ਪੂਰਾ ਪਿਛੇਕਤ ਜਾਣੇ ਹੀ ਕੈਲਸੀਅਮ ਭਰਪੁਰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸੀਅਮ ਸੈਲ ਦੀ ਬਣਤਰ 'ਤੇ ਵੰਡ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ 2000 ਐਮ ਜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਾਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 300% ਤਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੇਵੇ, ਬੀਜ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਦਾ ਵੀ ਭਰਪੁਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਾਥੀ, ਘੋੜ, ਮੱਝਾਂ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਹਰੇ ਘਾਹ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਪਣਾਓ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰੀਨ ਸਮੁੰਦੀ, ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾ ਲਾਲਾਂ, ਖਸੀਟੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਆਚਾਰ (ਖੀਰ, ਗਾਜ਼ਰ, ਚਕੰਦਰ) ਅਤੇ ਮਾਣੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ||

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕੈਲਸੀਅਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਪਬਲਿਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੈਲਸੀਅਮ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਸਾਰੇ ਪੈਂਚਾਨ-ਚਾਰ ਰਿਸਨਾ ਤੱਤੀਨਾ

ਮੁਖਾਵਦਰ ਸਿਧ ਬਰਾੜ  
ਪ੍ਰਧਾਨ  
ਕੀ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਨਾਲੇਜ  
ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

# ਗੁਰਾਲ ਮੈਪਸ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ



ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਖਣ  
ਨੂੰ ਸਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਭਾਵੇਂ ਗੁਗਲ ਮੈਪਸ ਨੇ  
ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਜੀਵਿਨ ਸੁਖਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ  
ਹੈ। ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਅਨਜਾਣੀ  
ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ  
ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸਗੀ ਥਾਂ  
ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।  
ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਰਾਹ-ਰਸਤਾ  
ਪੁੱਛਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪਰ ਕਹਿਦੇ  
ਹਨ ਮਨੁੱਖ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪੁਤਲਾ  
ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਗਲ ਮੈਪਸ ਐਪ ਮਨੁੱਖ ਨੇ  
ਹੀ ਬਣਾਈਆ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਦੂਨੀਆਂ  
ਦੇ, ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ  
ਵੇਲੇ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ  
ਹੈ। ਕਿਥੇ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਗਈ  
ਹੈ, ਕਿਥੇ ਕਿਹੜਾ ਨਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ  
ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਸੜਕ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ  
ਪੁਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਹੜਾ

ਪੁਲ ਢਹਿ ਗਿਆ ਹੈ, ਗੁਗਲ ਮੈਪਸ  
ਨੂੰ ਸੰਭ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ  
ਦੇ ਨਕਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੌਫ਼ਟਵੇਰ ਸ਼ੁਦਦਾ  
ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਸਰਵਰ ਵਿਚ  
ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਗੁਗਲ  
ਮੈਪਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ  
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਟੈਨਵਰਕ  
ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਦ ਵੀ ਸਥਾਨ ਦੀ  
ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹੀ ਰਾਹ-ਰਸਤਾ  
ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਸ਼ਕਲ  
ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਚੀਆਂ  
ਇਸਾਰਤਾਂ, ਸੰਘਣੇ ਰੁਖ, ਪਾਹੜਆਦਿਆਂ  
ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਾਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ  
ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ  
ਅਪਣੇ ਸਾਫ਼ਟਵੇਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ  
ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਰੁਟ  
ਅਪਣੇ ਸਫਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਲਾਕੇ  
ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਰਡ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ

ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੜ੍ਹ ਵੇਲੇ ਉਸਦੇ  
ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕੌਫਸ  
ਹਾਰਬਰ ਤੋਂ ਸਿਡਨੀ ਆ ਰਹੇ ਸਾਂ।  
ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਛੇ ਘੰਟੇ ਦਾ  
ਸਫਰ ਸੀ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ  
ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਾਰ  
ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ  
ਜੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਆਨ ਕਰਨ ਲਈ  
ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ  
ਹੋਏ ਜੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਨਾ  
ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਇਸੇ ਰੂਟ  
ਤੇ ਜੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਨੇ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਮਾਰਨ  
ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ  
ਰਸਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਬੜੀ ਖੱਜਲ  
ਖੁਆਰੀ ਹੋਈ। ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ  
ਲਏ ਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਕਦੇ ਨੂੰ  
ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ।

ਇੰਡੀਨੇਸ਼ਨਿਆ ਵਿਚ  
ਬੜਾ ਅਜੀਬ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ  
ਆਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਗਲ ਮੈਪਸ ਨੇ  
ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਇਕ ਬਗਾਤ ਬਣਾਉਣ  
ਮਹੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸ ਗਈ। ਗੁਰਗਲ  
ਮੈਪਸ ਦੁਆਰਾ ਦੰਸੇ ਰਸਤੇ ਅਨੁਸਾਰ  
ਸ਼ਾਦੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਿਆਹ ਵਾਹਾਂ  
ਲੜਕਾ ਬਗਾਤ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ  
ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਸਬੰਧ ਨਾਲ  
ਉਸ ਦਿਨ ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਵਾਹਾਂ  
ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਲੜਕਾ  
ਵਾਲੇ ਬਗਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ  
ਸਨ। ਉਥੇ ਸੁਆਗਤ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ  
ਨਾ? ਸਤਾ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ  
ਦੋਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਬਾਨਾਂ ਦੀਆਂ  
ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ  
ਇਸ ਗਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ  
ਹੋਇਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਹੀ ਦਿਨ  
ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਦੋ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ  
ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀਆਂ ਦੀ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦਰਅਸਲ ਨਕਸ਼ਾ ਲਗਭਗ 20 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਪਗਿਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲ, ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੰਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਂ ਪੀ.ਐਸ. ਕਰੇ ਕਦਾਬੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਦੇ ਵਾਈ ਫਾਈ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਸਥਾਨ ਨਕਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋ। ਮੋਬਾਈਲ ਡੇਟਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸਟੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗੁਗਲ ਮੈਪਸ ਦੀ ਸਹਿਤੀ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਇਕ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਇਕ ਪਿਕਸਲ ਰੇਂਜ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪਿਕਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚਿਆ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾਵੀਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦਰਸਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਥੋਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾਈ ਉਡਾਨ ਦੁਆਰਾ ਤਸਵੀਰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਰਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਥੇ ਨਕਸ਼ਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮਸਲਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

The advertisement features a background image of a Toyota Corolla and a Toyota RAV4 driving on a road, overlaid with various promotional elements. At the top left, there's a stylized hand icon pointing towards the center. The top right corner shows the Toyota logo with the word "TOYOTA". In the upper left, a map interface shows a route from "Saved" to "Location sharing" with a distance of "14 min". Below the map are two car models: a white Corolla on the left and a white RAV4 on the right. To the left of the Corolla is a dark grey banner with yellow stars and text: "★ FREE ★ WINTER TIRES WITH PURCHASE". To the right of the RAV4 is another dark grey banner with yellow stars and text: "★ FREE ★ REMOTE STARTER WITH PURCHASE". Between the two cars is a red banner with two shocked face emojis and text: "0% FINANCING AVAILABLE". In the center foreground, large red text reads "IT'S TIME TO TOYOTA". Below the cars, there are six circular portraits of staff members arranged in a grid. From left to right: Afsheen Harjee (New Car Product Advisor), Prez Tiwana (New Car Product Advisor), Rishi Mukherjee (New Car Sales Manager), Zak Bhanji (New Car Sales Manager), Minaz Ratanshi (New Car Product Advisor), and Muhammad Yousaf (New Car Product Advisor). At the bottom left, there's a store icon and text: "11150 35 ST SE CALGARY, AB". Next to it are the phone number "403-567-8888" and a small smartphone icon. The bottom right contains the website "WWW.SOUTHPOINTETOYOTA.COM" and the text "CALGARYS #1 VOLUME TOYOTA DEALERSHIP".





# \$300\*



ਬੱਚਤ ਦੇ  
ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ATB ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹੋ  
ਤਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ ।



POWERING  
POSSIBILITY™

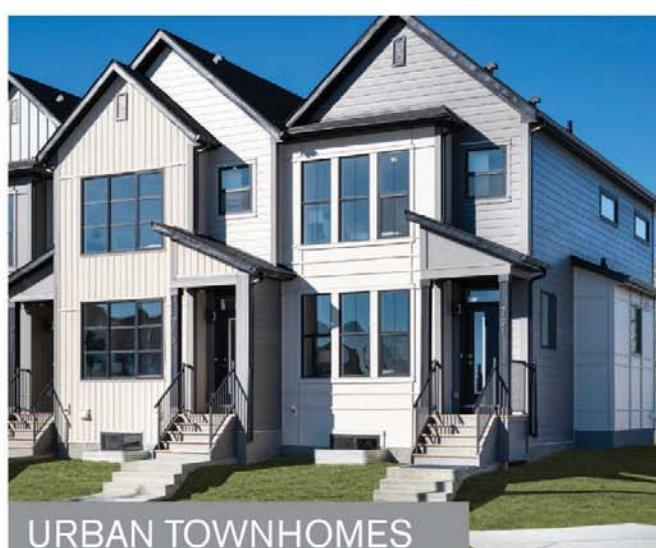
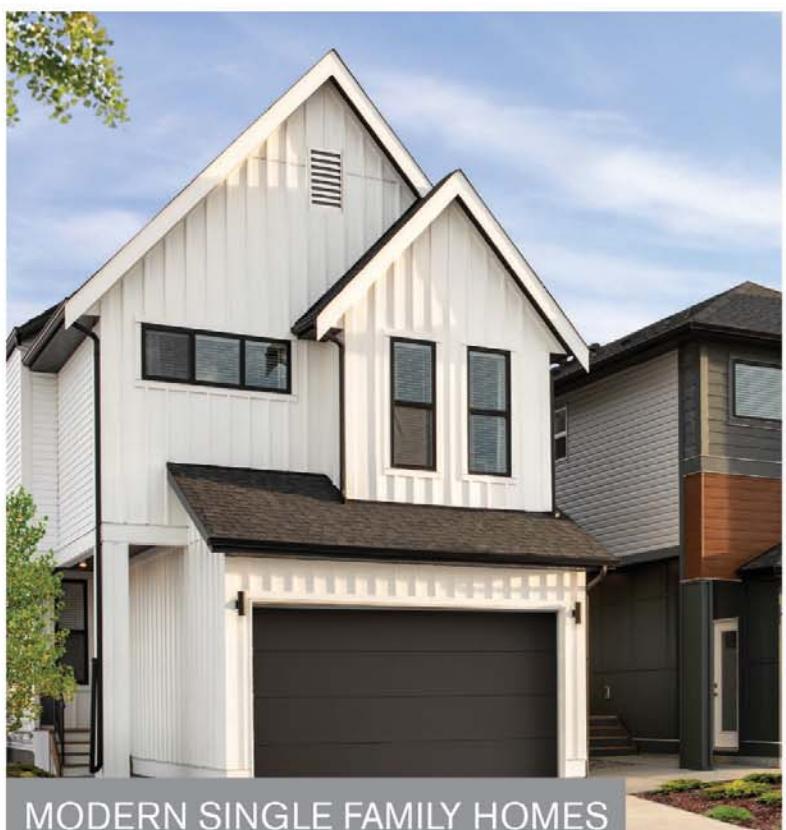
Learn more at [atb.com/TryATB](http://atb.com/TryATB)



## SOUTH POINT

A MASTER PLANNED COMMUNITY

70 ਏਕੜ  
ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ  
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਘਰ  
ਹੁਣ ਵੇਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ



403.980.1979 | VESTASOUTHPOINT.COM

**VESTA**  
PROPERTIES

Sales Centre & Showhomes  
600 South Point Heath SW, Airdrie, AB

Renderings are an artist's conception and are intended as a general reference only.

# ਇਹ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜਹਾਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਰ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ  
ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਤੁਹਾਡਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

## 600 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹਿਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਵੀਲ ਚੇਅਰ, ਲਿਫਟ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਦੀ ਸਹੂਲਤ

ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਇਸ ਆਖਰੀ  
ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ  
ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈਕੇਜ ਲੈਕੇ ਮਰਨ  
ਉਪਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ  
ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ  
ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ  
ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ !

PARK PLACE FUNERAL HOME

CHAPL & CREMATORIUM LTD.

51 Broadway Blvd.

Ph. 417 - 8000 24 hrs.



ਐਡਮਿਟਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ !

ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਰੀਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਿਮ ਰਸਮਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਬਚਨਵੱਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਕ ਲੈ ਜਾਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰਾ ਪੇਪਰ ਵਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Satvir Kaur Brar, (780)417-8000, 780 267 3500 Parkfuneral@gmail.com 51, Broadway Blvd. Sherwood Park, AB T8H 2C1

2 ਫਾਰ ਵਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪੀਜ਼ਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖਾਂਓਗੇ  
ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ  
ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਬਾਈਟ ਦਾ ਸੁਆਦ  
2 ਫਾਰ ਵਨ ਪੀਜ਼ਾ ਹਾਉਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ



Call for  
Delivery

Westwinds  
#123 – 55 Westwind  
Cres NE Calgary, AB  
403-285-9000

Please advise us of any food allergies

Nolan Hill  
Unit 155, 50 Nolanridge  
Court NW "Calgary, AB  
403-285-9000

Stonegate  
#112 – 2250  
Country Hills  
Blvd NE Calgary, AB  
403-818-9000

The Hills at  
Charlesworth  
#3747 – 8th Ave SW  
Edmonton, AB  
780-250-9009

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 2 ਫਾਰ  
ਵਨ ਪੀਜ਼ਾ ਦੀ ਫੈਰੈਂਚਾਈਜ਼  
ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤ : 403-333-9000  
2 For 1 Pizza  
House Franchise  
Application

Business Hours  
Sunday – Thursday 11:00 am – 12:00 am  
Friday & Saturday 11:00 am – 1:00 am  
Location Hours May Vary

info@2for1pizzahouse.com  
www.2for1pizzahouse.com

"GREAT FOOD,  
GREAT PRICE,  
GREAT QUALITY!!"

**BHINDER**  
EXTERIOR

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੜੇਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਘਰਾਂ ਦੇ  
ਹੋਏ ਨਕਸਾਨ ਦਾ ਹਣ ਕੀ ਕਰੀਏ ?

ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਿੰਡਰ ਐਕਸਟੋਰੀਅਰ  
ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਾਲ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ  
ਸਾਈਡਿੰਗ ਚੇਂਜ  
ਕਰਕੇ ਸਟਕੋ  
ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇੰਸ਼ੋਰੇਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪੇ  
ਹੀ ਡੀਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ  
ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸੋਹਣਾ ਅਤੇ  
ਨਵਾਂ ਨਕੋਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।



All kind of Exterior Service

- \* Siding \* Soffit
- \* Fascia \* Cedar
- \* Smart Board
- \* Paper Wire
- \* Stucco & Roofing
- \* Eavestrough

Call: 403 680 0436

Email: sandeepstoer72@gmail.com

FREE  
Estimate