Bilingual English & Punjabi ◆ Bi-Weekly

Punjabi Patrika
ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ

FREE COPY
Dec 29 - Jan 11, 00
Vol. 4
No. 7

1481 Tracey Rd, Abbotsford, B.C. V2T 6G4 TOLL FREE: 1-877-844-1313
Tel: 852-2288 Fax:852-1878 Email: PUNJABIPATRIKA@TELUS.NET

GLADWIN PHARMACY

"Your Prescription and Healthcare Centre"

Pharmacist
Amrik S. Ghag
Kulvinder K. Rana

We would be happy to assist you with any of your healthcare needs

See our Capsule Comments on Page 6

Located at Gladwin Centre
(corner of Gladwin & Dahlstrom)
850-2494

HEY YOU!

For Premium Ad Space
CALL NOW! 852-2288

Punjabi Patrika Business Directory

2020

Happy New Year!

from the staff of Punjabi Patrika

ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਵਲੋਂ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ

B.C.S. Canadian Immigration Consultants

Do You Need Assistance with Canadian Immigration Issues?

Please See our Advertisement for more Details on Page 32

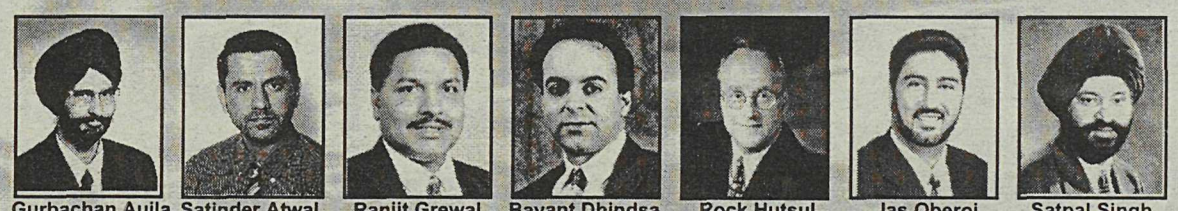
ਟਰਾਂਸਵਰਲਡ ਟਰੈਵਲ
Transworld Travel

SPECIAL FARES
INDIA, ENGLAND
USA & CANADA

For The Best Rates in Town Contact
102-2580 Cedar Park Pl, Abbotsford BC
Vancouver: (604) 607-6600
Abbotsford: 852-2204
Fax: (604) 853-2223

• Life Insurance
• Disability Income
• Dental & Extended Health
• RRSP's & RESP's*
• Mutual Funds*

(604) 854-6959



Gurbachan Aujla | Satinder Atwal | Ranjit Grewal | Bayant Dhindsa | Rock Hutsul BA CFP CLU CHFC | Jas Oberoi | Satpal Singh

CLARICA

2692 Clearbrook Road, Suite 201, Abbotsford, BC

Happy New Year!
ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਵਧਾਈ

GOVERNMENT CERTIFIED SERVICE
APPLIANCE REPAIR

AAC ABBOTSFORD APPLIANCE CENTER
ਗਵਰਮੈਂਟ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਸਰਵਿਸ
ਫਰਿਜ਼, ਸਟੋਵ, ਵਾਸ਼ਰ, ਡਰਾਇਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ

SAME DAY SERVICE
ਸੇਮ ਡੇ ਸਰਵਿਸ
857-0785

IN HOME SERVICE
FOR ALL MAKES OF
RANGES WASHERS • DRYERS
REFRIGERATORS • DISHWASHERS
• HOT WATER TANK INSTALLATIONS
• DISHWATER INSTALLATIONS
• MICROWAVE REPAIRS IN SHOP

One Call Does it All!!
ਫੋਨ ਦੇ ਇਕੋ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
•ਵਾਸ਼ਰਜ, ਡਰਾਇਰਜ਼
•ਫਰਿਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰਜ਼
•ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਕ ਫਿਟ ਕਰਨੇ
•ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਫਿਟ ਕਰਨੀਆਂ
•ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ (ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ)
ON PARTS
ਕੈਨੀਂਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਭਾਰੇ ਤਵੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ

SALES
SERVICE
PARTS

We do Car Air Conditioning Repairs.
ਅਸੀਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ROBERTSON DOWNE & MULLALLY
LAWYERS

Parmjit Virk

ROBERTSON DOWNE & MULLALLY
33695 S.Fraser Way
Abbotsford,
B.C. V2S 2C1
Tel: (604) 853-0774 Fax: 852-3829
VANCOUVER TOLL FREE: 856-3627
CHILLIWACK: (604) 793-7075
MAPLE RIDGE: (604) 463-4386

ਰਾਬਰਟਸਨ, ਡੋਨ ਅਤੇ ਮੁਲੈਲੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਸਹਿਤ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸੰਬਰ 13, 1999 ਤੋਂ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ (ਪਰਮ) ਨੂੰ ਇਸ ਫਰਮ ਵਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਮ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਕਾਰਡਿੱਫ, ਵੇਲਜ਼ ਤੋਂ 1986 ਵਿੱਚ ਵਕਾਲਤ ਪਾਸ ਕੀਤੀ। 1991 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨਾਂ ਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਖੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਵਕੀਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਪਰਮ ਬੜੀ ਰਵਾਨੀ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਵਲ (ਦੀਵਾਨੀ) ਮੁੱਕਦਮੇ ਅਤੇ ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਮਸਲੇ ਡੀਲ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਉਹ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਵਸੀਅਤਨਾਮਾ, ਇੰਤਕਾਲਨਵੀਸੀ ਅਤੇ ਫੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਡੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸਦਕਾ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਸ ਹਨ। ਪਰਮ ਸੌਕਰ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਖਦੇ

Parmjit Virk

ROBERTSON DOWNE & MULLALLY
33695 S.Fraser Way
Abbotsford,
B.C. V2S 2C1
Tel: (604) 853-0774 Fax: 852-3829
VANCOUVER TOLL FREE: 856-3627
CHILLIWACK: (604) 793-7075
MAPLE RIDGE: (604) 463-4386

A.T. AUTO REPAIR

ਏ. ਟੀ ਆਟੋ ਰਿਪੇਅਰ ਦੀ ਮੈਨਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜਨਮ ਉਤਸਵ ਦੀ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ।

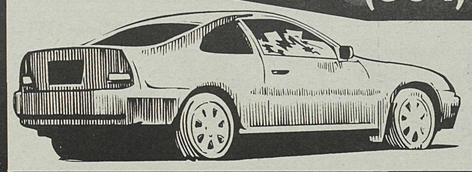
Sat Sharma

• TUNE UP • BRAKES • EXHAUST • FRONT END WORK
• ENGINE REPAIRS • CLUTCHES • WATER PUMPS • TRANY SERVICE
• U-JOINTS • ENGINE REPAIRS • FRONT AXLE SHAFTS etc. etc.

FOR ALL YOUR AUTOMOTIVE NEEDS ONE STOP REPAIR SHOP

ਆਪ ਦੀ ਕਾਰ ਜਾਂ ਪਿੱਕਅੱਪ ਦੀ ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

(604) 852-6276



ਏ.ਟੀ. ਆਟੋ ਰਿਪੇਅਰ

#507-30950 Wheel Ave., Abbotsford, B.C.

ABBOTSFORD
TUNE-UP CENTRE
859-6005

Happy New Year!

AirCare Repair Centre

ਆਇਲ ਚੇਂਜ ਸਿਰਫ $19.99 +ਟੈਕਸ

ਰੇਡੀਏਟਰ ਕੂਲੈਂਟ ਫਲਸ਼ $49.99 +ਟੈਕਸ

ਕਰਮਜੀਤ
ਏਅਰ ਕੇਅਰ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਤਕਨੀਸ਼ਨ/ਓਨਰ

- ਬਰੇਕਾਂ
- ਐਗਜ਼ਾਸਟ
- ਟਿਊਨ-ਅੱਪ
- ਇੰਜਨ ਵਰਕ
- ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ
- ਇਲੈਕਟਰੀਕਲਜ਼
- ਏਅਰ ਕੇਅਰ ਰਿਪੇਅਰ
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਂਹੀ ਚੈਕਅੱਪ

ਰਿਪੇਅਰ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਗਰੰਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਟਿਊਨ-ਅੱਪ ਸੈਂਟਰ
Unit# 4 - 3275 McCallum Road Abbotsford, B.C. V2S 3M7
(Across from Air Care)

Malaysia Air Cancels 18 Y2K Flights

Malaysia Airlines will cancel an additional 18 international flights that straddle the millennium due to low bookings.

The cancellations will affect return flights from Amsterdam, Rome, Cairo, Perth, Beirut, Los Angles, Cape Town, Shanghai and Nagoya between Dec.30 1999 and Jan.1, 2000.

Malaysian Airlines, the national carrier of Malaysia, had announced earlier this month that it was forced to cancel 74 international and domestic flights due to lower demand for seats as well as the need to comply with international aviation codes for the rollover to 2000.

The latest changes raised the number of cancellations to 32. Malaysia Airlines, which reported full readiness to tackle the Y2K computer glitch in September, said the number of flight cancellations represents only a small fraction of the total scheduled flights it plans to operate around the rollover to the new millennium.

There is no doubt that there will be a whole bunch of airlines that will face a similar situation but at the same time the fact that they all say that they are Y2K ready is in their favour. However it is the passenger who will ultimately decide as to the favourability to travel.

For All Your Advertising Needs Call
Punjabi Patrika 852-2288

ACCURATE AUTO BODY & PAINT LTD.
ਐਕੁਰੇਟ ਆਟੋ ਬਾਡੀ ਤੇ ਪੇਂਟ ਲਿਮਿ.

Happy New Year! *ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਵਧਾਈ*

ਵਾਜਿਬ ਰੇਟ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਕੰਮ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:
ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੰਗੂੜਾ
ਜਾਂ
ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿਲੋਂ

- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ I.C.B.C. ਕਲੇਮ
- ਫਰੀ ਪਿੰਨ ਸਟ੍ਰਾਈਪ ਤੇ ਗਰੈਵਲ ਗਾਰਡ
- ਫਰੀ ਪਿੱਕਅੱਪ ਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਸਰਵਿਸ
- ਉਤੱਮ ਕੁਆਲਿਟੀ ਬਾਡੀਵਰਕ ਤੇ ਪੇਂਟ
- ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ

"We will beat any written estimate."

UNIT #5 - 31088 PEARDONVILLE ROAD, ABBOTSFORD, B.C.
PHONE: 850-5001

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ!
Dr. Robin Kaur Srikureja (Chiropractor)
ਡਾ. ਰੌਬਿਨ ਕੌਰ ਸ਼੍ਰੀਕੁਰੇਜਾ

- ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ / Pain in the knees
- ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ / Pain in the Shoulders
- ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ / Pain in the neck
- ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ / Backache
- ਸਿਰ ਪਿੜ / Headache

ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੀ ਹੈ। (ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ)
ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ
ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।
Ph. (604) 853-4441
Suite # 102-2306 McCallum Rd. Abbotsford, B.C. V2S3P4

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਟਿਊਸ਼ਨ/Private Tuition

A highly experienced M.A, MPhil, teacher available for tutoring in
(a) English grammar & literature, general english, ESL, TOEFL, TOEIC and ELA.
(b) Punjabi
(c) Hindi and
(d) Maths

For more information call 855-4438

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਮੈਥ 'ਚ ਟਿਊਸ਼ਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
855-4438

PUNJABI PATRIKA
1481 Tracey Street
Abbotsford, B.C. • V2T 6G4
Telephone: 852-2288

Editorial

Christmas was here and everybody whether he be a Christian or not was in a festive mood. The stores around the world were doing roaring business and yes, people were once again spending money care freely. Except for the cautious approach to the millennium there was a certain amount of happiness in the air. Then it happened. We had some terrorists trying to cross over into the States with loads of dynamite and other weapons. We had the hijackers of the Indian Airlines plane holding passengers hostage whilst making their demands for the release of the leaders from Indian jails. Some passengers were killed and others are still held up in the plane fearing their lives and are at the mercy of terrorists. Once again the finger is being pointed at security at airports. The voice will be heard far and near that we should be stricter with airport security.

Here in Canada, (which incidentally is fast becoming a haven for terrorists all over) there is no doubt that our immigration laws have to be tightened. Our neighbours across to the south have every reason to fear acts of terrorism and have thus increased border security. True this has caused long delays at border crossings and with tighter security at airports passengers are becoming rather weary of lax regulations at borders.

We have been told that over half of the refugees who should have been deported in the past six years are still in Canada. Most of them have been involved in terrorist acts at some time or other and now they are here in Canada. Canada should not only tighten its laws concerning refugees but also make sure that deportees leave.

It is refreshing to read that our next year is going to be one where we will be able to make some money for ourselves, so say some of the pundits who are predicting a better start of the millennium. Taxes should be reduced and more spending for education, health care and job creation should be the priorities of our New Year.

Another act of cowardice took place on the constituency office of our Attorney General Mr. Ujjal Dosanjh in Vancouver. An unknown passerby firebombed the premises thus causing all to speculate as to why this attack? The NDP leadership race is on and Mr. Dosanjh is the frontrunner no doubt. Could this be a message for him or is it just a sick prank? The police are investigating and as of now have not been able to find a motive or apprehend the culprit.

WE AT PUNJABI PATRIKA WISH TO TAKE THIS OPPORTUNITY TO THANK AND WISH ALL OUR ADVERTISERS, READERS, CONTRIBUTORS, AND FRIENDS A VERY HAPPY AND PROSPEROUS YEAR 2000.

TD
A Very Happy New Year and Gurpurb Greetings to Everyone!!
ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੂੰ
ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰਪੁਰਬ
ਮੁਬਾਰਕ!!

Your Mortgage Specialists
870-2200
32817 South Fraser Way @ Gladwin
Abbotsford, B.C.
TD

KALER CARPET & UPHOLSTERY CLEANING
• Expert Carpet & Upholstery • ਕਾਰਪੇਟ ਅਤੇ ਅਪਹੋਲਸਟਰੀ
• Car & Van Cleaning • ਕਾਰ ਅਤੇ ਵੈਨ
• Mattress Cleaning • ਮੈਟਰਸ
• Stain & Spot Removal • ਸਟੇਨ ਅਤੇ ਸਪੌਟ ਰਿਮੂਵਲ
• Furnace Duct Cleaning • ਫਰਨਸ ਕਲੀਨਿੰਗ
• Emergency Flood Service • ਐਮਰਜੰਸੀ ਫਲੱਡ ਸਰਵਿਸ
• Latest Machine • ਨਵੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
• Monthly Contract • ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੰਨਟ੍ਰੈਕਟ
• Special Commercial Rate • ਸਪੈਸ਼ਲ ਕਮਰਸ਼ਿਅਲ ਰੇਟ
• After Hour Cleaning • ਆਫਟਰ ਆਵਰ ਕਲਿਨਿੰਗ
• Scotchgard Carpet Protection • ਸਕਾਚਗਾਰਡ ਕਾਰਪੇਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ
• High Powered fast drying (Dry carpets within 2 hours) • ਹਾਏ ਪਾਵਰ ਫਾਸਟ ਡ੍ਰਾਇੰਗ (ਸਿਰਫ 2 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਪੇਟ ਸੁਕ ਜਾਵੇ)
EXCELLENT SERVICE THROUGHOUT THE LOWER MAINLAND
ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਤੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮੁਬਾਰਕ!!
GURPURB GREETINGS AND HAPPY NEW YEAR TO ALL!
1990 CATALINA CRESCENT ABBOTSFORD, B.C
FOR MORE INFORMATION
CALL GURDIP KALER
859-8123

For All Your Advertising Needs Call
Punjabi Patrika 852-2288

ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਫੂਡਜ਼ ਲਿਮਿਟੇਡ
2638 ਸੀਡਰ ਪਾਰਕ ਪੈਲੇਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਬਜ਼ਾਰ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ (ਲੱਕੀ ਵੀਡਿਓ ਦੇ ਨਾਲ)
ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਦੀ
ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!!
ਨਵਾਬ ਚਾਹ Nabob Tea $3.99 120 ਪੁੜੀਆਂ ਦਾ ਡੱਬਾ
ਸੂਰਜ ਆਟਾ Suraj Flour $5.99 20 lb
ਸਾਰੇ ਭੁਜੀਏ Namkeen $2.99 lb

GREETINGS TO ALL ON OUR TENTH MASTER'S BIRTHDAY CELEBRATIONS!
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਸਸਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਫੂਡ ਸਟੋਰ ਤੇ ਆਓ।
ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੇਲ ਤੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਹੀ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ।
DASMESH FOODS LTD. 852-9690

ਅਨੀਂਦਰਾ-ਰੋਗ (Insomnia)

ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ 'ਮਹਿਣਾ', ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਬੀ.ਸੀ.

ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਜਾਗਦਿਆਂ ਰਹਿਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸੈਲੋਂ ਜਦੋਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਟੌਕਸਿਨ (Toxin)ਨਾਮੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਰਿਸ ਕੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਰਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਵਿਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਅੰਗ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਲਸ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ ਕਾਰਬ੍ਰਨ ਡਾਇਔਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਰਸਾਇਣਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ Hypothalmus ਨਾਮੀ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਪਰਯੋਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਥੱਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਪਰਵਰਤਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜਾਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਭਾ ਆਪਣੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਉਂ ਦਸਦੇ ਹਨ,"ਨੀਂਦਰ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਥੱਕ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਉਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲਹੂ ਘਟ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।" ਅਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਯੋਗਦਰਸ਼ਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ," ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਵ੍ਰਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਅਭਾਵ ਦਾ ਕਰਣ ਜੋ ਤਮੋਗੁਣ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਨਯ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵ੍ਰਿੱਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਹੈ।"

ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵੱਸ਼ਕਤਾ: ਨੀਂਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਕ ਮਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਕੋਈ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਉਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ। ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਪਿਛੋਂ ਜਾਗ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਵਸ਼ੱਕਤਾ ਇਸ ਅਖਾਣ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਤਾਂ ਸ਼ੂਲੀ ਤੇ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ'।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੌਣ ਨੂਹੀਂ ਸੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਵੀ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੀ ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਪਿਛੋਂ ਨੀਂਦ ਮੱਲੋਮੱਲੀ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆਇਆ ਡਰਾਈਵਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ, ਜਤਨ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਹਲੀ, ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਫੜੀ ਵਾਹਨ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਤ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਬੇਸ਼ਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਨਾਜ਼ਕ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਵਾਹਨ ਖੜਾ ਕਰਕੇ ਸੁੱਤਾ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਨਮਾਲ ਦਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀ ?: ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵਡੇ ਤੱਕ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਲਗ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚੋਂ 7 ਜਾਂ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ 19 ਤੋਂ 21 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲ ਵੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। 2 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 16 ਘੰਟੇ, 4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ 12 ਘੰਟੇ, 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਜਿਨੀਂ ਚਾਹੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਜਾਂ ਭਗਤਜਨ ਓਨੀਂ ਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵੀ ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ " ਥੋੜਾ ਸਵਣਾ ਖਾਵਣਾ ਥੋੜਾ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ।" ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਿਥੇ ਤਨ (ਸਰੀਰ) ਦੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰੀਤ, ਦਯਾ, ਖਿਮਾ ਧਾਰਨ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਥੋੜਾ ਖਾਣ (ਅਲਪ ਅਹਾਰ) ਥੋੜੀ ਨੀਂਦ (ਸਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ) ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ , "ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ, ਦਯਾ, ਖਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤ"_ ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਦਸਵੀਂ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰ.ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ 4 ਜਾਂ 5 ਘੰਟੇ ਹੀ ਸੌਦੇ ਸਨ। ਨਿਪੋਲੀਅਨ ਲੜਾਈ ਸਮੇਂ ਘੋੜੇ ਤੇ ਬੈਠਾ ਬੈਠਾ ਝਿਡ ਨਾਲ ਕੁੰਝ ਮਿੰਟ ਲਾਂਬਾ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸਿਰਲੱਥ ਯੋਧਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਠੀਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਹੁਲਾਰੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਆਯੂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਨੁਕਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਵਾਨੀ ਜਿੰਨੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਸੌਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਕਲਾਕ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਬਾਸੀਆਂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਠਿਆਂਥੋਹਿਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਝੋਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਪਰਵਰਤਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਚਲਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਕਤ ਚਾਲ ਧੀਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਰਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਰੰਥੀਆਂ (Glands)ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਵੀ ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

Cont'd Page 8

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ

ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ

We Wish You
The Very Best...
In The Year
2000!

Par Dhillon

ਘਰ ਵੇਚਣ ਜਾਂ ਖ੍ਰੀਦਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਪਾਰ ਢਿਲੋਂ

For all your Real Estate needs,
Please contact:

CIBC MORTGAGES

Need a Mortgage ?

- New mortgages
- Transfers
- Refinances
- 7-day convenient service
- For all your mortage needs contact:

- ਨਵੀਂ ਮਾਰਗੇਜ਼
- ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ
- ਰੀਫਾਇਨੈਂਸ
- 7-ਦਿਨਾਂ ਸੁਖਾਲੀ ਸੇਵਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਰਗੇਜ਼ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਵਰਨ ਗਿੱਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

Happy New Year!

Swaran Gill
(604) 556-4833

Rain or shine, night or day, home or office. Our Mortgage Specialist comes to you.

*Some Conditions Apply

CAPSULE COMMENTS

As we approach the end of the year and resolution-making time, it's never too late to become flexible. That means joint flexibility. Studies have shown that no matter what your age, joint stiffness can be reduced through program of stretching. Get on a program of regular stretching and exercising soon.

Speaking of the end of the year (century?) here's a reminder that Y2K will not be a problem for pharmacy. Computers are fine and compatible. Supplies will be fine unless people start to hoard. Treat this year-end like any other. Have a couple of 2-4 weeks extra medication on hand, but don't hoard.

The best source of calcium dairy products. Some plants have calcium in them (spinach, kale and almonds) but these plant sources contain phytates and/or oxalates which reduce the amount of calcium absorbed. Spinach and milk have similar amount of calcium but only 5% is absorbed from spinach.

If you are going on a holiday, remember to bring enough of your prescribed medications with you. It isn't always easy to find the equivalent medication in foreign countries

On behalf of our pharmacists and staff, I'd like to wish you all a very happy, healthy and safe holiday season.

The awful feeling of an alcoholic is due, in part, to dehydration. To avoid this, don't drink to excess (obviously) and drink lots of water to replace the water the alcohol takes out of your body.

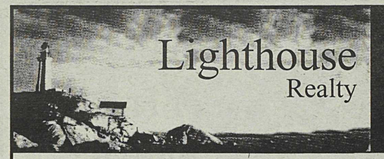
Rocking is good medicine. That's the rocking chair kind of rocking. Anxiety and depression can be reduced in people with dementia by rocking from one to two hours a day. It seems to improve psychological and emotional health. Seems also to reduce the need for anti-agitation and pain medications also.

Approximately 48 Canadians will die from lung cancer every day this coming year. We mention this too get people thinking of any life-style changes they might want to make for the new century. Kicking the smoking habit is a good change!

A new product called "The B-D Sensibility Breast self-examination Aid", provides higher degree of sensitivity in detecting abnormalities in the breast. It's about 10 inches in diameter and consists of two round latex-free plastic sheets with liquid lubricant inside. It reduces friction between fingers and breast and works better than using bare hands.

Another year has gone by and I want to wish you all a very happy and healthy 2000. Thank you for all your kind comments about this column. We look forward to serving you throughout the coming year with great service by our great staff. Happy New Year.

Articles submitted by Gladwin Pharmacy Abbotsford, Call us at 855 2494



5% ਡਾਊਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖ੍ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ

PARM JUDGE
ਪਰਮ ਜੱਜ
855-7393

CONVENIENCE STORE ☆
Super Convenience store, established location over 20 years - Mostly convenient items - Not Grocery items - High profit margin - Daily average sale over $1500. Qualified buyer will be allowed to physically stand on cashier to verify sale -Family problem forcing to sell - Asking $98,000. Call Parm Judge

NEED DOWN PAYMENT
$20,000 ONLY
LOW INTEREST RATE 5.95%
Save over $13,000 on CMHC & low interest rate - 4 bed room on main - solid oak kitchen with nook - family room - gas f/p - skylite - Jacuzzi & sep shower ensuite - Triple garage - shake roof - acrylics stucco - aggregate exposed driveway - 3 car garage - basement rented out $950 month. Call Parm Judge now

5 Acre Raspberry farm & workshop
Best Deal -Just Listed 5.04 acre excellent location with gravel base, well kept home with suite rented out $550. Shop insulated. Won't last long. Best deal call direct -Parm

44 ACRE FARM GREENHOUSE WELCOME
Productive level land, presently over 20 acre raspberry meekar, upto 7 year old, separate well for irrigation, all irrigation reel and sprinkle system. Rest of land suitable for greenhouse, chicken farm or nursery, 3 bed legal mobile home, approx 1200 sq.ft like new metal shed. Near airport.
Exclusively Call Parm Judge

21. 53 Blueberry Farm
2 houses, expecting gross income $200,000 sprinkle system, machinery & net included.
Call Parm Judge

HOUSES

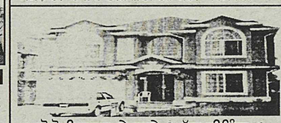
5 YEAR NEW RATE 5.75%
ASKING $222,900
By Clearbrook Church-location-6 bedroom- 3up- 3down- family room-2full bath-Jacuzzi ensuite-nice rec room-full tub down-legal suite-basement rented out $650. Appliance & blinds included in price. Call Now Parm Judge

NEAR ROTARY STADIUM
2 Storey with finished basement on Atwater Street
Asking **$199,000**

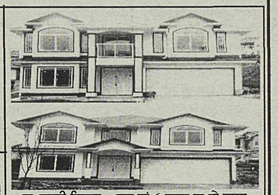
ਵਿਕਾਊ ਹੈ -ਉਪਰ
Viewmount Drive
ਤਿੰਨ ਬੈਡ ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲੀਗਲ ਸੂਈਟ-ਬੇਸਮਿੰਟ 750 ਦੀ ਕਰਾਏ ਤੇ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ। *ਫੋਨ ਪਰਮ ਜੱਜ*

Vacant

Reduced to $148,900
ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਲਾਗੇ holding property - 4 bedroom house - Two Road Frontage, updated carpet, just painted. ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਰਕੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੀਆ ਡੀਲ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪਰਮ ਜੱਜ



ਅਪੋਲੋ ਫਿਟਨਸ ਦੇ ਲਾਗੇ 9 ਫੁੱਟ ਸੀਲਿੰਗ 6 ਕਮਰੇ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਘਰ



ਕੁਆਲਟੀ ਬਿਲਟ - ਸਤ ਜਾਂ 6 ਵਾਲਾ ਕਮਰੇ ਵਾਲਾ ਘਰ, 4 ਫੁਲ ਬਾਥ ਲੀਗਲ ਸੂਈਟ, ਵਡੀ ਲਾਟ, ਨਵੇਂ ਘਰ ਬਲੂਜੇ ਏਰੀਆ। ਫੋਨ ਪਰਮ ਜੱਜ

4 bedroom up with legal suite 6 car parking, view, custom built. All appliance & windows covering included. Must see inside to appreciate

By Apollo Fitness Call Parm

FARMS

120 ACRE FARM
Just Listed 120 ਏਕੜ ਫਾਰਮ - 36 ਏਕੜ ਰਸਬਰੀ - 30 ਏਕੜ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, 15 ਏਕੜ ਬਲੂਬੇਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਲਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ panaromic view with 7 bedroom house, three tractors, subsoilers, wells, welding equipment, air compressor, 24 ਸੀਟਾਂ ਵਾਲੀ ਬੱਸ, van, irrigation reel with gun, 1996 corvan berry picking machine, four header to negotiate, 14 rooms cabin, potential to subdivide, machine shed, small trade welcome, showing strictly with listing saleperson and appointment only. Call Parm Judge

7 year new, hot water heat, sprinkle system, **Trade Welcome**

18 Acre Blueberry Farm
Gross income 1999 approx $185,000. 6 bedroom house top producing farm. Huge 1850 sq. ft and 3350 sq. ft sheds plus 2 green houses & more machinery included. Call Parm

10 acre Blueberry Farm
House-full production blue crop,drip system, two road frontage, Trade Welcome

4 Acre Hobby Farm
Clear acres with 2 bedroom rancher home, city water, close to town. Asking $269,900 only Call direct - Parm Judge

10 ACRE BLUEBERRY FARM
Yarrow 6 to 7 acre planted bluecrop, 3 year old, T.L.C Trailer & Cabins on site. Details call Parm Judge

NEW LISTINGS

SURREY $224,900
2550 sq.ft basement entryhouse corner lot, 2 bedroom basement and potential to expand or large 11250 sq. ft ample room to park your vehicles, convenient location to commute to vancouver.
Call Parm Judge
Also Rancher type 3 houses available price $169,000 in Surrey.

****ਲਾਟਾਂ ਵਿਕਾਊ****

1 ਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਾਟਾਂ ਵਿਕਾਊ, ਵਧੀਆ ਵਿਊ, ਘੱਟ ਕੀਮਤ, ਲਾਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ $79,900 ਤੋਂ
2 25 lots Delair subdivision starting at only $99,900.
Ph Parm Judge 855-7393

2471 Hill Tout
2000 sq. ft house on 11545 sq.ft lot - Among highrise commercial property. Call Parm Judge

19 Acre
272 St. Possible to build 2 houses

OSOYOOS ASKING $105,000
4 Bedroom house in osoyoos, presently rented out $825 month, drive by 14 loon st, O.C.P. in multi family on large 100' x 92', lot great investment, bring all offer, Don't be shy, seller must sell situation, call Parm Judge.

8 Bedroom House
8 Bedroom Home on 1/4 acre lot.
6 Full bath 2 gas f/p, 10 space car parking. May trade house in Surrey.

6 ਸਾਲ ਨਵਾਂ ਘਰ
ਕੀਮਤ $214,900, ਫੈਮਲੀ ਰੂਮ ਉਪਰ
31323 Coghlan Place

"ਤੁਸਾਨੀ ਕੀ ਕਿਰਪਾ ਸੇ ਸਨੇ ਹਮ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਮੋਜੇ ਗਰੀਬ ਕਰੋਰ ਪਰੇ" - ਪ੍ਰਮਾਤਮ ਤੇ ਆਪ ਸਭ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਸੁਕਰੀਆ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨਿਮਾਣੇ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਰੀਅਲ ਇਸਟੇਟ ਵਿਚ ਉਪਰ ਜਾ ਬਿਠਾਇਆ। ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੇਆਂ ਵਾਲਾ ਆਵੇ। ਮੈਂ ਹਾਂ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੁਰਿੰਦਰ - ਪਰਮ ਜੱਜ
ਸੁਕਰੀਆ ☆ ਸੁਕਰੀਆ ☆ ThankYou

Call Parm Judge • LIGHTHOUSE REALTY • Toll Free 649-4871

Cont'd from Page 5

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੋ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਨਿਸੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅੱਕਤੀ ਵਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਜਾਰਜ ਹਰਬਰਟ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦਰ,ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਅਜਿਹੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਗਡੀ ਓਵਰਹਾਲ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਸੌ ਦਾਰੂਆਂ ਦੀ ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਸੰਸੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਮਲ੍ਹਮ ਹੈ। ਇਹ ਮਿੱਠੀ ਨੀਂਦ ਮਿਹਨਤਕਸ਼ ਵਿਅਕੱਤੀਆਂ ਭਾਵ ਕਿਸਾਨਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਲਸ ਨਾਮੀ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਚਿੰਤਕ ਨੇ ਗੂੜ੍ਹੀਮਿਠੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: "ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿੱਲੀ ਤੇ ਟੰਗ ਦੇਵੋ ਤਾਕਿ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਮਿਹਨਤ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ।"

ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਪਿਆਰੀ ਨੀਂਦ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਜਾਗ ਆ ਕੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ R.E.M.(Rapid Eye Movement) ਭਾਵ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚਲੇ ਡੇਲਿਆਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਦ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦਰ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਚੋਲੀਦਾਮਨ ਦਾ ਸਾਥ ਹੈ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸ੍ਰ. ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੀਤ ਲੜੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ , "ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਵੈਲਵ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਅਪੂਰਤ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਰੈਸ਼ਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਢਿਲੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਬਿਲਾਵਲ ਰਾਗ ਵਿਚ ਜਾਗਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਭਲਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਗਨ ਤੇ ਸੁਪਨਾ ਭਲਾ ਬਸੀਐ ਪ੍ਰਭ ਸੰਗਿ।" ਸੋ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਤੜਪਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਇਸ ਕਹਾਵਤ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸੁਲਤਾਨ ਆਖਿਆ ਹੈ" ਸੁਪਨੇ ਤੂੰ ਸੁਲਤਾਨ ਹੈਂ ਉਤਮ ਤੇਰੀ ਜ਼ਾਤ, ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਛੜੇ ਆਣ ਮਿਲਾਏ ਰਾਤ"।

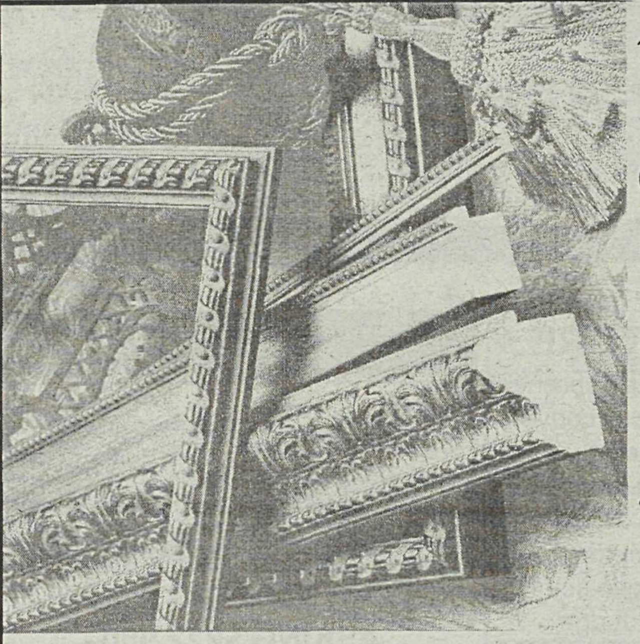
ਨੀਂਦਰ-ਚਾਲ। (Sleep-Walking or Noctambulism) ਕਈ ਵਿਅੱਕਤੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਉਠ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।। ਸਾਡੇ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭੂਤਪਰੇਤ ਦੀ ਛਾਇਆ ਜਾਂ ਕਸਰ ਹੋ ਗਈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਇਉਂ ਉਠ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਨੀਦਰ-ਚਾਲ ਨਾਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਮਨੋ-ਰੋਗੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਖੰਡਿਤ ਹੋਈ (Split personality) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦਰ-ਚਾਲ ਵਾਲਾ ਵਿਅੱਕਤੀ ਜੋ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਗ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਮਨੋਰੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅੱਕਤੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਈ ਸ਼ੱਕ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਵਾਹਤ ਜੋੜਿਆਂਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਕੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦਰ-ਚਾਲ ਦੇ ਕਾਰਨ: ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਮਿਰਗੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਨੋ-ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੀਮਾਰ ਅਜਿਹੀ ਸੁਤ-ਜਾਗਣ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦਬੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਅਪੂਰਤ ਲੋਚਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨੀ (Neurologist) ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ (Neurosis) ਮਨੋ-ਸੰਤਾਪ ਜਾਂ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੰਡਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਜਾਂ ਖਿੰਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਵਹਿਮ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਭਰਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਟੂਣੇ-ਟਾਮਣਾਂ ਜਾਂ ਭੂਤ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਅਖੌਤੀ ਸਿਆਣਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਨ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੀ ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਮਨੋ-ਚਕਿਤਸਕ, (Psychiatrist) ਭਾਵ ਮਨੋ-ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਨੀਂਦਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰਾ। ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਬਹੁਤੀ ਭੁੱਖ ਲਗਣ ਤੇ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾ ਸਕਣਾ,ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਮਸਾਲੇ ਦਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਓਪਰੀ ਥਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕਈ ਮਾਮੂਲੀ ਰੌਲੇ ਰਪੇ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਕਈਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਅੰਦਾਜ਼ (Posture) ਵਿਚ ਸੌਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਸਫਰ ਵਿਚ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਬਹੁਤੀ ਤੇਜ਼ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣੀ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੀਂਦਰਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਗਿਣਦੇ। ਇਕ ਦੋ ਰਾਤਾਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਪਿਛੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਬਦਲੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਆਰਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੇ ਫਿਰ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਲਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗਲ ਨਹੀਂ।

ਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰਾ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣੀ, ਬਹੁਤੀ ਸਵਖਤੇ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਣੀ ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਾਗ ਆਉਣ ਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਅੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ ਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ, ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਨਿਰਮੂਲ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੀਂਦ

Cont'd Page 9



Bev's House of Frames Wishes Everyone A Happy New Year!

Picture perfect . . . custom framing and design.

Bev's House of Frames Ltd.

CUSTOM PICTURE FRAMING & DESIGN

852-6248

#71-32500 South Fraser Way, Abbotsford, B.C. (next to Safeway)

ਕਸਟਮ ਪਿਕਚਰ ਫਰੇਮਾਂ ਤੇ 50% ਛੋਟ

ਤਹਾਡੇ ਕਸਟਮ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੋਲਡਿੰਗਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜ਼ਰਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ:
- ਸਾਡੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ।
- ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਦਾ।
- ਸਾਡੀ ਸਿਲੈਕਸ਼ਨ ਦਾ।
- ਸਾਡੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ।

CITY PIZZA

Happy New Year & Gurpurb Greetings on the birthday celebrations of

Sahib Sri Guru Gobind Singh Ji!

ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!

107 -32883 South Fraser Way, Abbotsford, B.C.

Ph: 850-1035

Cont'd from Page 8

ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression) ਕਾਰਨ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਨੀਂਦਰੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Immunity) ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਗ ਰੰਗ,ਹਾਸਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਮਨ ਇਕਾਂਤ ਪਸੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਭਾਰੀ, ਅੱਖਾਂ ਬੋਝਲ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਘੁਟਿਆ ਘੁਟਿਆ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨਾਂ ਦੇ ਉਘੱੜ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Quality) ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਗਿਣਦੇ ਸਗੋਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮਾਹਰ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ (Psychiatrist) ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਥਾਈ ਅਨੀਂਦਰਾ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿਤੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ :-

(1) ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਲ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮਸਿੱਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੀਤ ਗਿਆ ਉਸ ਨੇ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ। ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਘਟਨਾ-ਚੱਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

(2) ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ : ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀਨ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਹਰ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਆਏ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(3) ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ : ਅਨੀਂਦਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਣ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਹ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਲਗਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਿਅਦੇ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਜੋ ਪੌਸ਼ਟਕ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ, ਚਟਪਟੀਆਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਚਾਰ ਚੱਟਣੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(4) ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ: ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਲ ਮੋੜਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਣਾ,ਆਪਣਾ ਮਨ ਭਾਉਂਦਾ ਮਧੁਰਮਧੁਰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਹਿਮਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਓ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ ਪੀਣਾ ਵੀ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

(5) ਜੇਕਰ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression) ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਘਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(6) ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ: ਸਵੱਖਤੇ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹਣ ਪਿਛੋਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤੀ ਬਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਠੰਡ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਣ ਲਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਧਾਪੌਣਾ ਘੰਟਾ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪੈਦਲ ਸੈਰ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(7) ਪੀੜ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ: ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਿਹੜੀ ਗੋਲੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(8) ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਵਾਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਸਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਸੇਧ ਉਪਰ

Cont'd Page 10

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ?

- Scotiabank ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੇਟਾਂ ਤੇ ਮਾਰਗੇਜ਼, 5.00% ਡਾਊਨ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਘਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- Appraisal ਫਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ।
- ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਲਾਈਨ ਵੀ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- Compliments of the House ਫਰੀ ਗਿਫਟ ਪਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ।
- Value Account ਖੋਲਣ ਤੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਚੈਕ ਬੁਕਾਂ ਫਰੀ ਮਿਲਣਗੀਆਂ, ਬਿਲ ਬੱਤੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਫੀਸ ਦੇ ਸਕੋਗੇ, ਟਰੈਵਲਰ ਚੈਕ, ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਚੈਕ ਅਤੇ ਮਨੀ-ਆਰਡਰ ਬਨਵਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ।
- ਗੋਲਡ ਵੀਸਾ (Gold Visa) ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਫੀਸ ਜੋ ਕਿ 95 ਡਾਲਰ ਹੈ, ਵੀ ਮਾਫ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਸੇਫਟੀ ਡੀਪੋਸਿਟ ਬੋਕਸ (Safety Deposit Box) ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਇਮਿਗਰੈਂਟ ਹੋ? 'Welcome to Canada' ਪਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁਛੋ।

Happy New Year & Gurpurb Greetings to you and your loved ones!

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!

ਐਮ.ਪੀ. ਸਿੰਘ

ਸੈਲ: (604) 217 1717

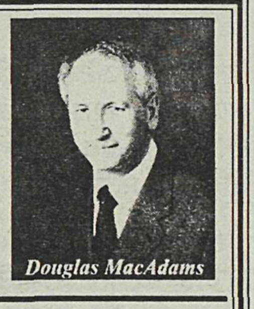
ਫੈਕਸ: (604) 870-3570

Scotiabank THE BANK OF NOVA SCOTIA

Two law firms to serve you.

ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਦੋ ਦਫਤਰ ਹਨ।

Happy New Year!!



Douglas MacAdams

MACADAMS LAW FIRM "WE DO LAWSUITS"	WILLS BY RESOLUTION LAW CORPORATION
ICBC CLAIMS ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ ਕਲੇਮ	WILLS ਵਸੀਅਤਨਾਮਾ
DEBT COLLECTIONS ਕਰਜ਼ਾ ਵਸੂਲ ਕਰਨਾ	POWERS OF ATTORNEY ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ
BUSINESS DISPUTES ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਸਲੇ	ADMINISTRATION OF ESTATES ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ
EMPLOYMENT DISPUTES ਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਮਸਲੇ	DISPUTES REGARDING ESTATES ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮਸਲੇ
TEL: (604) 850-1675 FAX: (604) 850-1937	TEL: (604) 855-WILL (9455) FAX: (604) 870-9515

205 GLADWIN CENTRE II - 2975 GLADWIN ROAD - ABBOTSFORD, BC V2T 5T4

DOUGLAS MACADAMS adm@macadamslaw.com JOHN DORICIC jmd@macadamslaw.com BRUCE C. SCOTT bcs@macadamslaw.com

EURO

PLUMBING, LIGHTING & APPLIANCES LTD.

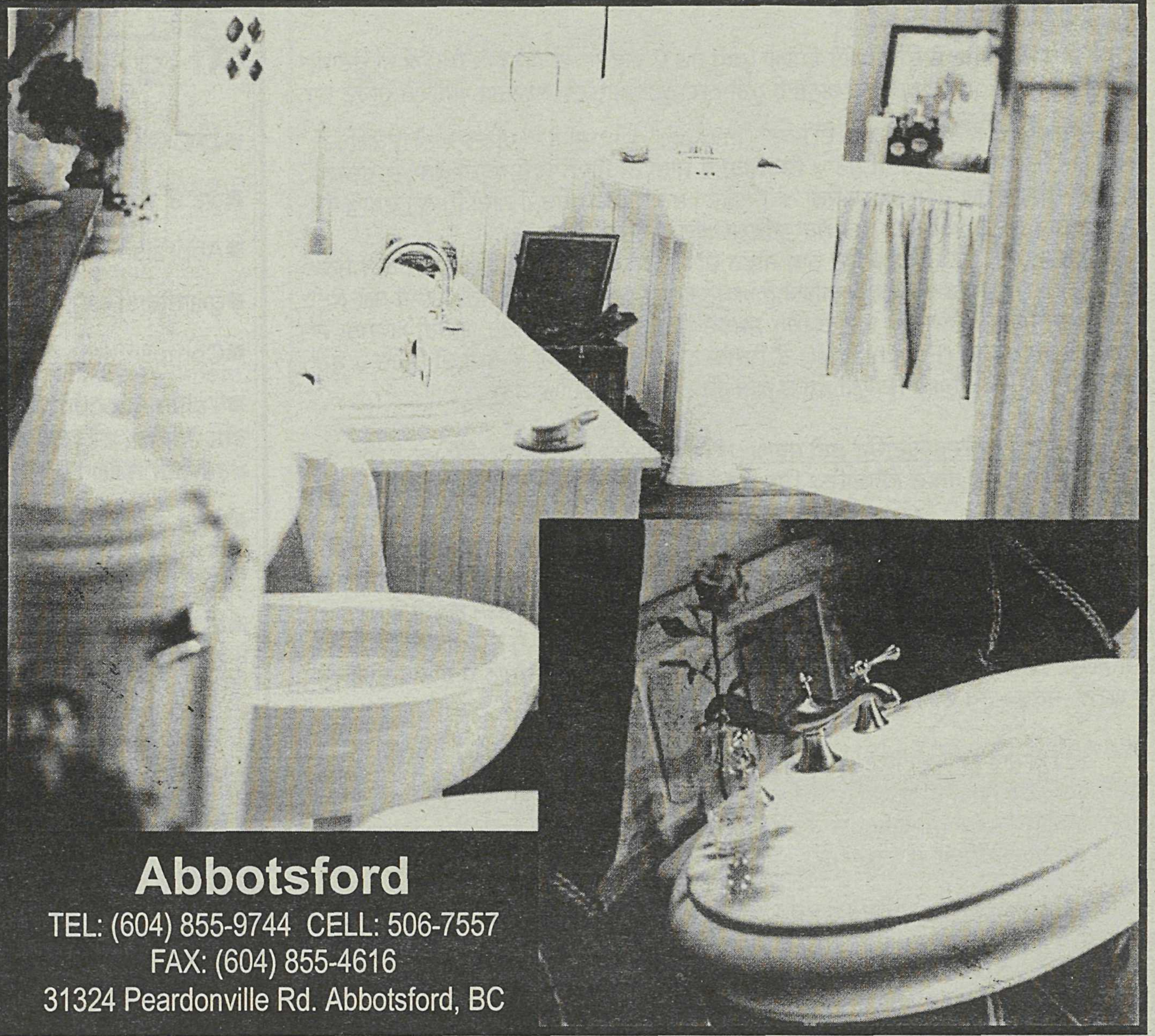
Wholesale Distributors of Plumbing, Lighting & Appliances

Best Wishes in The New Year!

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ

We Do Have Now:
90 Day - No Interest Pre Payment Plan

We also sell Vacuum Systems for your Whole House!



Abbotsford
TEL: (604) 855-9744 CELL: 506-7557
FAX: (604) 855-4616
31324 Peardonville Rd. Abbotsford, BC

Cont'd from Page 9

ਵੱਲ ਦੋਹਾਂ ਭਰਵਟਿਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਟਿਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਸ ਆਸਣ (ਕੰਧ ਨਾਲ ਲਗ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਸਿਰ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਧ ਸੀਸ ਆਸਣ (ਭਾਵ ਮੰਜੇ ਦੀ ਪੈਂਦ ਉਚੀ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਹੇਠੋਂ ਸਰਹਾਣਾ ਕਢਕੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲੇਟਣਾ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਹੂ ਦਿਮਾਗ ਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਯਤਨ ਕੀਤਿਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

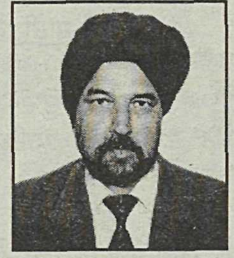
(9) <u>ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ:</u> ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਚਕਿਤਸਾ ਵਲਿਆਂ ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਤ,ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕੱਫ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੰਤੁਲਣ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਤੇ ਨੀਂਦਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ, ਗਿੱਟੇ, ਪਿੰਜਣੀਆਂ, ਗੋਡੇ, ਪੱਟ, ਲੱਕ ਆਦਿ ਗਿਣਦੇ ਸਿਰ ਵਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(10) <u>ਸੁਆਸ-ਰੋਧ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ।(Sleep Apnea)</u>: ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਲਗਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁਤੇ ਹੋਏ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੁਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਗ ਆ ਕੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ। ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਬਣਾਵਟੀ ਦੰਦ ਲਾਹ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਮਤੇ ਸੁਤਿਆਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਹਿ ਕੇ ਕਿਤੇ ਗਲ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਣ।

(11) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੂਜੀ ਰਾਤ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਆ ਕੇ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਆ ਕੇ ਛੇਤੀ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਤੋੜ ਲਗਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਬਹੁਤ ਸਵਖਤੇ ਜਾਗ ਆ ਕੇ ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਘੜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਿਸੱਲ ਪਿਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਤੋਂ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਸੌ ਤੱਕ ਗਿਣਦਿਆਂ ਗਿਣਦਿਆਂ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ....ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ



1998 ਬਜ਼ਟ ਅਧੀਨ - ਗੋਰਮਿੰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ

ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਆਰ.ਈ.ਐਸ.ਪੀ (R.E.S.P)'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਤੇ $400 ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਸਹਾਇਤਾ ਗੋਰਮਿੰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੈਰੀਟੇਜ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਪਲਾਨ (H.S.T.P) ਵਿੱਚ $2000 ਸਲਾਨਾ ਜਾਂ $166.66 ਪ੍ਰਤਿ ਮਹੀਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ $400.00 ਸਲਾਨਾ ਗੋਰਮਿੰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਵੋ।
* ਇਸ $400 ਸਲਾਨਾ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ 18 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ $7200 ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਵੋ ਅਤੇ H.S.T.P ਵੱਲੋਂ 8.5% ਲਗਭਗ ਕਮਪਾਊਂਡ ਵਿਆਜ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਰਕਮ $17600 ਦੇ ਲਗਭਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਟੈਕਸ ਫ੍ਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਜੇ ਬੱਚਾ ਉਚ ਵਿੱਦਿਆ ਲਈ ਨਾ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਰਕਮ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਆਰ.ਆਰ. ਐਸ.ਪੀ (R.R.S.P)ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਹੈਰੀਟੇਜ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਪਲਾਨ, ਲਾਭ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ (Non Profit Foundation) ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
* ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਨ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ $9.00 ਪ੍ਰਤਿ ਮਹੀਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ:

ਪਲਾਨ	ਸਲਾਨਾ	ਗੋਰਮਿੰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਤੇ
RESP/HSTP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਬੱਚਤ	ਸਲਾਨਾ ਗੋਰਮਿੰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ ਵਲੋਂ 8.5% ਸਲਾਨਾ Annual Govt. Grant	Tax Free Comp. Int.
Max: $2000.00	Max: $400.00 X 18	$7200

H.S.T.P ਅਤੇ R.E.S.P ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲੋ:

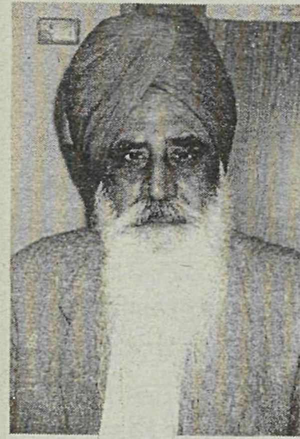
ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਨੰਦ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ

Associate Enrolment Director, Heritage Scholarship Trust Plan

Tel: 855-6537 Off: 853-6638
Cell: 807-4978 Fax: 853-6692

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਪਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਕੈਲੇ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬੀ.ਸੀ



ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਕ ਨਿਪੁੰਨ ਯੋਧਾ, ਨਿਧੜਕ ਜਰਨੈਲ, ਦਲਿਤਾਂ ਦਾ ਰਾਖਾ, ਮਹਾਨ ਕਵੀ, ਮਹਾਨ ਚਿੰਤਕ, ਕਲਮ ਤੇ ਤਲਵਾਰ ਦਾ ਧਨੀ ਤੇ ਹਰ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਸ਼ਾਹ ਸਵਾਰ ਸੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਗੀਆਂ ਵਾਲਾ, ਬਾਜਾਂ ਵਾਲਾ, ਨੀਲੇ ਦਾ ਸ਼ਾਹ ਸਵਾਰ, ਮਰਦ ਅਗੰਮੜਾ ਜਾਂ ਆਪੇ ਗੁਰ ਚੇਲਾ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਸਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਹਿੰਦੂ ਰਿਆਸਤ ਕਹਿਲੂਰ ਦ ਇਕ ਪਿੰਡ ਮਾਖੋਵਾਲ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਮੁਲ ਲੈ ਕੇ ਨਗਰ ਅਨੰਦਪੁਰ ਵਸਾਇਆ ਸੀ। ਸੰਨ 1665 ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਲ ਗੁਜਰੀ ਨਾਲ ਪੂਰਬ ਦੀ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਆਨੰਦਪੁਰ ਛਡਿਆ। ਮੂਲੋਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਏ ਸਾਬੋਕੀ ਤਲਵੰਡੀ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਥੋਂ ਕੈਥਲ, ਕੁਰਕਸ਼ੇਤ, ਆਗਰਾ, ਬਨਾਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਪਟਨੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਇੱਥੇ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਥਕੇਵੇਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੇ ਮਹਲ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਲੇ ਕਿਰਪਾਲ ਚੰਦ ਨੂੰ ਇਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪ ਅੱਗੇ ਆਸਾਮ ਵਲ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਥੇ ਹੀ ਬਾਲਕ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ ਦਾ ਜਨਮ 22 ਦਸੰਬਰ 1666 ਈ. ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਨਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਖਬਰ ਢਾਕੇ ਪੁਚਾਈ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਟਨੇ ਆਕੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪੁਤਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਉਦੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ 3 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਨ। ਪਟਨੇ ਹੀ 5-6 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਰਹਿ ਕੇ ਕਈ ਕੌਤਕ ਰਚੇ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਾਲਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਟੋਲੇ ਬਣਾ ਆਪਸੀ ਯੁੱਧ ਨੀਤੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿਰੁਧ ਕੀਤੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਪਹੁੰਚ ਚੁਕੇ ਸਨ। ਇਥੋਂ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੂੰ ਆਨੰਦਪੁਰ ਆਉਣ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ। 22 ਫਰਵਰੀ 1672 ਈ. ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੇ ਪਟਨੇ ਤੋਂ ਆਨੰਦਪੁਰ ਵਲ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿਤੇ। ਅਜ ਕਲ ਪਟਨੇ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਤਖਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦਾਨਾਪੁਰ, ਹਾਂਡੀ, ਬਨਾਰਸ, ਯੁੱਧਿਆ, ਆਗਰਾ, ਲਖਨੋਰ, ਘੁੜਾਮ, ਰੋਪੜ, ਕੀਰਤਪੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਨੰਦਪੁਰ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਥੇ ਫਾਰਸੀ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣਾ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਤਾਂ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਤੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਹਾਦਤ ਲਈ ਦਿਲੀ ਭੇਜਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪ ਦੀ ਆਯੂ 8 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਸ਼ਹਾਦਤ ਸਮੇਂ 9 ਸਾਲ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਦੀ ਰਸਮ 29 ਮਾਰਚ, 1676 ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਜੀ ਦੇ ਪੁਤਰ ਭਾਈ ਰਾਮ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਪੰਜ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਗੇਰੂ ਰੰਗੇ ਕਪੜੇ ਪੁਆ ਕੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪੜਾਈ ਲਈ ਬਨਾਰਸ ਭੇਜਿਆ ਵਾਪਸ ਆਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਤੀ। ਪਿਛੋਂ ਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ 52 ਕਵੀ ਸਨ। ਜਿਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਬਹੁਤ ਵਿਦਵਾਨ ਸਨ। ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਹਿੰਦੂ ਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਲਮ ਹੁਸੈਨ ਤੇ ਜ਼ਮਾਲ ਦੇ ਨਾਂ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹਨ। 16 ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰਣਜੀਤ ਨਗਾਰਾ ਬਣਵਾਇਆ। ਜੋ ਕਿਲਾ ਅਨੰਦਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਗਿਆ, ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣ ਜਾਣ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਬਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਤੇ ਖਤਰੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸ਼ੂਦਰ ਵਰਗ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਦਲਿਤਾਂ ਅੰਦਰ ਬਲ, ਸਾਹਸ ਤੇ ਸੋਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਰੋਟੀ ਰੋਜ਼ੀ ਲਈ ਨੀਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜੀ। ਲੰਗਰ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਕੜਾ ਕੀਤਾ। ਊਚਨੀਚ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਬਿਠਾ ਕੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਖੂਹ, ਬੋਲੀਆਂ, ਬਣਵਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਇੱਕਠੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ 'ਸੱਚਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ' ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸੀ। ਚਾਰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਸੀ।

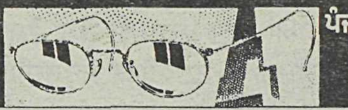
ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿਧੀ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਗਲ ਸਲਤਨਤ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਆਨੰਦਪੁਰ ਦੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਸੰਨ 1699 ਦੀ ਵੈਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਨਾਈ, ਝਿਊਰ, ਛੀਂਬੇ ਅਰਥਾਤ ਲਿਤਾੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ੀ। ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਜਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਉਣ ਤੇ ਇੱਕਲੇ ਨੂੰ ਸਵਾ ਲੱਖ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਭਰਿਆ ਫਿਰ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪ ਅਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ 'ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਆਪੇ ਗੁਰ ਚੇਲਾ' ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਗੋਬਿੰਦ ਰਾਏ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਬਣੇ।

ਕਹਿਲੂਰ ਦੇ ਰਾਜਾ ਭੀਮ ਚੰਦ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਆ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪੌਂਟਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦੀ ਬਰਾਤ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਲਾੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪੰਜ ਬਰਾਤੀ ਲੰਘਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਤੀ। ਭੀਮ ਚੰਦ ਦੇ ਮੰਗਣ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤਾਂ ਦੋਣੋਂ ਹੀ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭੀਮ ਚੰਦ ਨੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਖਿਮਾ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦਪੁਰ ਛਡ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਗੋਂ ਉਤਰ ਦਿਤਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਖਰੀਦੀ ਆਨੰਦਪੁਰੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵਸਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਲੜਨਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਪੌਂਟਾਂ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ 6 ਕੁ ਮੀਲ

(ਬਾਕੀ ਸਫਾ 20 ਤੇ)

ਗਲੈਡਵਿਨ ਔਪਟਿਕਲ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਲਡਰਗ੍ਰੋਵ 'ਚ



ਪੰਜਾਬੀ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੁਕਾਨ ਜਿਥੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

LENSES PLASTIC

Single Vision Only	$25
Bi Focal Only	$55
Progressive	$120
Hi Index	$90

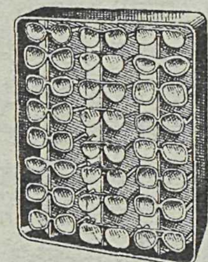
Happy New Year!

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰਵਿਸ!!

Bhupinder Oberoi
"Optician & Certified Contact Lens Fitter"

CONTACT LENSES

Daily Wear	$45
Extended Wear	$55
Coloured Opaque	$140
Disposable (6 pack)	$30



ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਫ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਰਿਪੇਅਰ ਮੁੱਫਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

ਸਪੈਸ਼ਲ
ਫਰੀ ਫਰੇਮ

GLADWIN OPTICAL
#103 - 2955 GLADWIN ROAD, ABBOTSFORD, B.C.
864-8803

COMMUNITY FUTURES DEVELOPMENT CORP. OF NORTH FRASER

STARTING A BUSINESS! EXPANDING YOUR BUSINESS? NEED MONEY, ADVICE? HAVE QUESTIONS?

CHANCES ARE WE CAN HELP!!!

COMMUNITY FUTURES DEVELOPMENT CORPORATION OF NORTH FRASER OFFERS:

√ • Business Development: Developing and expanding capital through repayable loans, and providing technical counselling advice to small businesses in the District of Mission, Agassiz and Harrison Hot Springs

√ • Self Employment Program: Anyone living in the Fraser Valley who has had a regular Employment Insurance claim in the last 3 years, or a maternity/parental claim in the last 5 years, can apply. The SE program is designed to assist potential entrepreneurs.

√ • Community Development: Bringing people of various groups and interests together for serious discussion of community issues and opportunities through assistance in facilitating the flow of decision, activities, goals and objectives.

ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੁਝ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ!!

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਿਊਚਰਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼:

☐ *ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ:* ਮੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ, ਮਿਸ਼ਨ, ਐਗਾਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਰੀਸਨ ਜਾਟ ਸਪਰਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਕਓਰੋਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।

☐ *ਸਵੈ-ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:* ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਯੂ.ਆਈ. ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟਰਨਟੀ ਜਾਂ ਪੇਰੈਂਟਲ ਕਲੇਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸ.ਈ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਭਵੀ ਉਦੱਮਕਰਤਿਆਂ (ਇਨਟਰਪ੍ਰਨਿਊਰਜ਼) ਲਈ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

☐ *ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਉਨੰਤੀ ਲਈ:* ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਭਾਂਤ ਸੁਭਾਂਤੇ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ। ਕਾਰ, ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮਿਥਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਿਊਚਰਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਨਾਰਥ ਫਰੇਜ਼ਰ

32388 Fletcher Avenue, Mission, B.C. • V2V 5T1
Ph: (604) 826-6252 • Fax(604) 826-0052

ਵਾਈ-2-ਕੇ (Y2K)- ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਭੁਲ !

-ਰਾਜਿੰਦਰ ਸੰਡਿਆਲੀ-

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਹਿਲੀ ਜਨਵਰੀ 2000 ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਰਪ ਦੇ ਕੁੱਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਬੇਹੱਦ ਰੁਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਅਸੀਮ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਵਪਾਰਕ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜਗਤ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਇੰਜਨੀਅਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ 'ਵਾਈ 2 ਕੇ'। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਪਰ 'ਵਾਈ 2 ਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਏ ਇਸ ਸੰਕਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ।

<u>ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?</u> ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ (ਮਿਤੀ) ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 31 ਦਸੰਬਰ 1999 ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਵਿਚ ਐਮ.ਐਸ/ਡੀ.ਡੀ./ਵਾਈ.ਵਾਈ ਫਾਰਮੇਟ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ 31 ਦਸੰਬਰ 1999 ਨੂੰ ਕੰਪਿਯੂਟਰ 31/12/99 ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ। ਇਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ ਲਈ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਨੇ ਸਿਰਫ 99 ਹੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, 1999 ਨਹੀਂ। ਭਾਵ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿਚ 19' ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਸਾਲ ਦੀ ਗਲ ਦਰਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਲਗਿਆਂ 1999 ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਭਾਵ 99 ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਚਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੇ ਸੌਫਟ ਵੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਬੱਚਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਾਲ ਲਈ ਚਾਰ ਅੰਕ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਦੋ ਅੰਕ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲੀ ਜਨਵਰੀ 2000 ਨੂੰ ਕੰਪਿਯੂਟਰ 01/01/00 ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ 00 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 19 ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋੜ ਲਵੇਗਾ, ਭਾਵ ਤਾਰੀਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ 01 ਜਨਵਰੀ 1900 ਇਸ ਤਰਾਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਸੌ (100) ਸਾਲ ਪਿਛੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।

(ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਤੇ 'ਵਾਈ 2 ਕੇ' ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ)। ਜੇਕਰ ਇਹ 'ਵਾਈ 2 ਕੇ' ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਵਲੋਂ ਸਾਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਨਾ ਸਕਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣੇ ਸਨ:- (1) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਨ 1970 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸਨ 2000 ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਥਾਂ 70 ਸਾਲ ਦੱਸਣੀ ਸੀ। ਭਾਵ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ 70 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਘੁਟਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ ਅਹਿਮ ਭੂਮਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। (2) ਜੇਕਰ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਜ ਗਿਣਨਾ, ਰੇਲਵੇ ਅਤੇ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ, ਬੀਮਾਂ ਪਾਲਿਸੀ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਪੁਸ਼ਿਟੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸੀ। 31 ਦਸੰਬਰ 1999 ਦੇ ਦਿਨ ਬੈਂਕਾਂ 'ਚ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਚੈਕ ਕੈਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਂਕ ਦੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਚੈਕ 99 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਣਾ ਸੀ।
(3) ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਕੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਣੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਂ ਅਜੇ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਹੋਏ ਹੋਣੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 17-18 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋਣੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣੇ ਸੀ।(4) ਕਰਮਚਾਰੀ 31 ਦਸੰਬਰ 1999 ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਨੇ ਸਾਲ ਦੀ ਇਸ ਬਦਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਣਾ।(5) ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਕਿ ਇਸ 'ਵਾਈ2ਕੇ' ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਰਬ ਪਤੀ ਕੰਗਾਲ ਹੋ ਜਾਣੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚਤ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਡਾਲਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਰੋੜਪਤੀ ਬਣ ਜਾਣੇ ਸਨ।

ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਵਿਚ ਇਕ ਘੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰੀਅਲ ਟਾਈਮ ਕਲਾਕ' (Real Time Clock) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੜੀ ਲਗਾਤਾਰ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਨੂੰ ਔਨ ON ਕਰਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਤਾਰੀਖ ਸੰਬਧੀ ਸਾਰੇ ਹੁਕਮ ਇਸ ਕਲਾਕ (R.T.C.) ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਗੜਬੜ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਇਹ ਘੜੀ ਹੀ ਹੈ।ਕੁੱਝ ਕੰਪਿਵਟਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ (In Hard Ware & Soft Ware) ਵਿਚ ਇਸ ਘੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਸਨ 2000 ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸੰਨ 2000 ਲੀਪ ਦਾ ਸਾਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੰਨ 1900 ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਲ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੀ ਘੜੀ ਸੰਨ 2000 ਨੂੰ ਲੀਪ ਦੇ ਸਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣੇਗੀ ਤਾਂ ਫਰਵਰੀ ਮਹੀਨਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਫਿਰ ਗੜਬੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2000 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ 'ਵਾਈ 2 ਕੇ' ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਯੀਅਰ (Year) ਭਾਵ ਸਾਲ, 2 ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੋ ਅਤੇ ਕੇ ਦਾ ਮਤਲਬ 1000 (Thousand)ਹਜ਼ਾਰ। ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ= 1000 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਿਲੋਮੀਟਰ = 1000 ਮੀਟਰ ਆਦਿ। ਉਂਜ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲੈਨੀਅਮ ਬੱਗ(Millenium Bug) ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

'ਵਾਈ- 2- ਕੇ' ਸਮੱਸਿਆ ਕੇਵਲ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਯੰਤਰਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਵੈਚਲਤ ਚਿੱਪ (Chip) ਲਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਨ 2000 ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਇਹ ਚਿੱਪ ਵੀ ਮਿਲੈਨੀਅਮ ਬੱਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਿੱਪਾਂ ਵਿਚ ਤਾਰੀਖ ਦਾ ਬੰਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਨ ਫੈਕਸ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਫੋਟੋ-ਕਾਪੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਯੰਤਰ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਿਫਟਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਹ ਚਿੱਪ ਲਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੱਪ ਬਿਜਲੀ-ਘਰਾਂ, ਪਰਮਾਣੂ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਆਦਿ ਚ ਸਵੈਚਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਰੇਲਾਂ, ਬਨਾਵਟੀ ਉਪਗ੍ਰਹਿਆਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨਾਂ ਆਦਿ ਚ ਇਨਾਂ ਹੀ ਚਿਪਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੋਟੇ ਅਨੁਵਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲਗੇ 10 % ਚਿਪ ਇਸ 'ਵਾਈ-2-ਕੇ' ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੱਗ ਠੀਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ।

<u>ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਭੁੱਲ ?</u> 'ਵਾਈ-2-ਕੇ' ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਭੁੱਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਈ ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲਤੀ ਕਿਉਂ ਹੋਈ? ਆਓ ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਲੱਭੀਏ।

Cont. Pg.16

GURDEEP VIDEO & DVD PLUS

All types of electric equipment, 220 volts household items for use in India, Gifts, flowers, souvenirs. Come visit us before going to India.

ਇੰਡੀਆ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ 220 ਵੋਲਟ ਦਾ ਘਰ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਗਿਫਟ, ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉ।

ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੀਮਤ ਤੇ ਡੀਵੀਡੀ ਰੈਂਟ ਕਰੋ

DVD rentals available on Special Price

HAPPY NEW YEAR & GURPURB GREETINGS!!

ਸੰਮੂਹ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਉਤਸਵ ਦੀ ਹਾਰਦਿਕ ਵਧਾਈ!!

ਗੁਰਦੀਪ ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਡੀਵੀਡੀ ਪਲੱਸ

Contact: Surinderjit Singh Dhillon
#103 - 2494 Clearbrook Rd. Abbotsford, B.C.
(604) 870-9575

Poshak Boutique

CLOSE-OUT SALE

ਕਲੋਜ਼-ਆਊਟ ਸੇਲ

ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮੁਬਾਰਕ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!!

Gurpurb Greetings and a Happy New Year to you and your loved ones!

ਪੋਸ਼ਾਕ ਬੁਟੀਕ ਤੇ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ
ਕਲੋਜ਼-ਆਊਟ ਸੇਲ
ਕਲੋਜ਼-ਆਊਟ ਸੇਲ ਵਿੱਚ
ਕੀਮਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ।
ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਸਾਰਾ
ਸਾਮਾਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਵਧੀਆ ਕਪੜਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ
ਕੀਮਤ ਲੈਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਾਕ ਬੁਟੀਕ
ਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਪਹੁੰਚੋ। ਸੂਟ,
ਲਹਿੰਗੇ, ਦੁਪੱਟੇ, ਡੀਜਾਇਨਰ
ਸੂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚੋ!

Come and save your $$$ during the CLOSE-OUT SALE at Poshak Boutique. Designer wear clothes for all occasions. Suits, Lehngas, Sarees, artificial jewellery & lots more. Everything in the store must go!! Come early for good selection.

Tel: (604) 852-6650 Fax: (604) 853-5772

#101A - 2464 Clearbrook Road, Abbotsford
(Next to Arvi's Hair)

ਸਥਾਨਕ ਖਬਰਾਂ

ਹੈਲਥ ਰਿਜਨ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਮਦ ਲਈ ਤਿਆਰ

ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਰਿਜਨ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਰਿਜਨ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਟਾਫ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਚਿਹਾ ਹੈ। 31 ਦਸੰਬਰ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਸੰਭਾਵੀ ਮਿਲੈਨੀਅਮ ਬੱਗ ਕਾਰਨ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਦੇ ਡਰ ਦੀ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦਿਆਂ ਰਿਜਨ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਜਨ ਦੇ ਵਾਏ2ਕੇ ਦੀ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਲੀ ਵੈਨ ਕਲੀਅ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਅਪ-ਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਸ ਦਿਨ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਟਾਫ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਵੇਗਾ। 31 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ 10 ਜਨਵਰੀ ਤਕ ਕੋਈ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵੈਨ ਕਲੀਅ ਨਾਲ (604) 702-4724 ਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਉਂਸਲ ਵਲੋਂ ਏ.ਐਲ.ਆਰ ਤੋਂ ਭੂਮੀਂ ਲੈਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ

ਜੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਗਈ ਤਾਂ ਡੋਂਜ਼ ਰੋਡ ਉਪਰ ਸਥਿਤ ਜ਼ਮੀਨ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਲੈਂਡ ਰਿਜ਼ਰਵ ਤੋਂਇਸ ਦੀ ਛੇਟ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਉਂਸਲ ਨੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰਾਇਤੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਚੱਕ ਵੀਬੇ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ, ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਲੈਂਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਰਾਇਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਗੈਰ ਜ਼ਰਾਇਤੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਘੱਟ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੈਵਿਨ ਅਵਿਨਿਊ ਦੇ ਕਰਾਸ ਵਾਕ ਕਾਉਂਸਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ

ਬੈਵਿਨ ਐਵਿਨਿਊ ਦਾ ਕਰਾਸ ਵਾਕ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਰੱਸ਼ ਦੇ 160 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਕਾਉਂਸਲ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬਟਨ ਦਬਾ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ 156 ਦਸਤਖਤਾਂ ਵਾਲੀ ਇਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਭਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਲ 2000 ਵਿੱਚ ਡੋਨਜ਼ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗਲੈਡਵਿਨ ਦੇ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਲਾਈਟ ਲਾਉਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਹੈ। ਬੈਵਿਨ ਅਵਿਨਿਊ ਉਪਰ ਪੈਡਿਸਟ੍ਰੀਅਨ ਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਸਿਗਨਲ ਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਟੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਮੈਨੇਜਰ ਆਰਟ ਕੈਟਮੇਲੇਨ ਦਾ ਸੁਝਾਓ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਰੱਸ਼ ਅੰਕ 139 ਦੀ ਥਾਂ 160 ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਥੇ ਇਸ ਸਿਗਨਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕਾਉਂਸਲ ਨੇ ਇਸ ਸੁਝਾਓ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਚਾਓ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਇਸ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਸਥਾਪਤੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਸ਼ਹਿਰੀ ਪਾਰਕਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ

1 ਫਰਵਰੀ 2000 ਤੋਂ ਮਾਰਕ ਟੋਅਲਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਪਾਰਕਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਟੋਅਲਰ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਸੱਰੀ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਲਈਯਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਓਟਬੋਅ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਪਰਿਟੈਂਡੈਂਟ ਵਜੋਂ 10 ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੱਜ ਕਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਪਬਲਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ-ਇ-ਤੱਰਕੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਦੇ ਮੇਅਰ ਜੋਰਜ ਫਰਗੂਸਨ ਅਤੇ ਆਰਥਕ-ਵਿਕਾਸ ਅਫਸਰ ਬ੍ਰਾਇਨ ਕਾਲਡਰ ਦਾ ਯਕ ਆਵਾਜ਼ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2000 ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੀਅਰਜ਼ ਸਟੋਰ ਦਾ ਚਾਲੂ ਹੋਣਾ, ਕੋਨ-ਏਅਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਡੀਲੇਅਰ ਪਾਰਕ ਦੇ ਵਧਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ, ਨੋਰਿਸ਼ ਕ੍ਰੀਕ ਵਾਟਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸਲੋ ਸੈਂਡ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਉਨੱਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਅਗੇਰੇ ਤੁਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਵੈਸਟਜੈਟ ਵਲੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਉਡਾਨਾ ਤੋਂ ਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਏਅਰਪੋਰਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਹਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੀ ਅਕ੍ਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੋਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਏਅਰ ਲਾਈਨਜ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸ਼ੁਭ ਖ਼ਬਰ ਲੈ ਆਵੇ। ਮਾਉਂਟ ਲਹਿਮਨ ਤੋਂ ਏਅਰ ਪੋਰਟ ਤਕ ਦਾ ਏਰੀਆ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ ਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ ਪੂਰੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2000 ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲਾ ਸਾਲ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸੋਧ

ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਕਾਉਂਸਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਾਸਤੇ 28 ਦਸੰਬਰ ਤਕ ਇਕ ਨਵਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਅਧਿ-ਨਿਯਮ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਣ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਰਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ, ਸ਼ਾਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਪ੍ਰਤੀ, ਗਵਰਨਰ ਜਨਰਲ, ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਗਵਰਨਰ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਗਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਕੋਈ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇਗਾ। ਕਾਉਂਸਲ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚੀਉਚੀ ਬੋਲਣ, ਕੋਈ ਅਪ-ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਟੋਕੇਗਾ, ਸਿਵਾਏ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ ਆਰਡਰ ਦੇ, ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਗੇ।

ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹਰੇਕ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ

ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਐਕਟ ਦੀ ਨਵੀਂ ਧਾਰਾ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਉਂਸਲ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਕਾਉਂਸਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਬੈਠਕ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਅਧਿ-ਨਿਯਮ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ। ਐਕਟ ਦੀ ਨਵੀਂ ਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਕਾਉਂਸਲ ਨੇ ਕੋਈ ਕੈਮਰਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੇ ਕਿ ਐਕਟ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਧਾਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇਉਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋਇਆ ਸਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਓਰੀਐਂਟਲ ਸਟਾਇਲ ਦੇ ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਮੁਰਗੇ ਆਦਿ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟ ਦੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਸਾਸਾਂ ਵਿੱਚ 3-ਮੋਨੋ-ਕਲੋਰੋ-ਪਰੋਪੇਨ 1,2 ਡਾਇਲ(3ਐਮ.ਸੀ.ਪੀ.ਡੀ) ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਇਹ ਸਾਸ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਖ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2000 ਤਕ ਉਪਰੋਕਤ ਲੈਵਲ 1.0 ਪਾਰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸਾਸ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਲੈਵਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਲਾਗ (ਕਿੰਟੈਮੀਨੇਸ਼ਨ)ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਯਾ ਆਯਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਖਟ-ਮਿਠੇ ਤੱਥ

ਹਰ ਸਾਲ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 30% ਮੌਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਡਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1998 ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀ.ਸੀ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉਪਰ 123 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਕਾਰਅਦਿ ਚਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ।

ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਲੇਮ ਹਰ ਸਾਲ $270 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੱਚੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਸਰ ਕਾਫੀ, ਚਲਣ ਫਿਰਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੇਵਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ, ਟੈਕਸੀ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਪਹੁੰਚੋ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਖੁੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ; $2000 ਤਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕੈਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਣ ਤੇ 5 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਕੈਦ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਅਤੇ 10 ਸਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇੰਜ ਹੋਣ ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਲਾਈਸੈਂਸ ਜ਼ਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੌੜੇ ਕੁਸੈਲੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਬੰਧਤ ਮਹਿਕਮੇ ਵਲੋਂ ਜੋ ਹੱਦ ਮਿਥੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਅਣੌਂਗੋਲਿਆ ਕਰਨਾ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਲੈਣਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਮਾਸੀ ਅਖਣ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਉ ਤੇ ਭਲਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਮੀਟ ਵੀਡੀਓ ਐਂਡ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ
Punjab Meat, Video & Grocery Store
2591 ਸੀਡਰ ਪਾਰਕ ਪਲੇਸ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬੀ.ਸੀ
604-859-9322

ਸਮੂਹ ਜਗਤ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀ
ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!!

ਸੇਵੀਆਂ Savian 99¢ 250 gms (pkt)	ਬਦਾਮ Almonds $1.89 ਪੌਂਡ/lb	ਲੱਸਣ Garlic 49¢ ਪੌਂਡ/lb	ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਡੱਬੀ Chickpeas 89¢ 19oz	ਮੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ Corn Flour $5.99 (20 ਪੌਂਡ/lb)
ਤੇਲ Oil $15.99 30 lbs. (With Grocery)	ਹਰੇ ਮਟਰ Peas $2.99 Bag	ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ Dal 59¢ ਪੌਂਡ/lb	ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ Masar Dal 59¢ ਪੌਂਡ/lb	ਮਾਰਜਰੀਨ Margarine 67¢ ਪੌਂਡ/lb
ਪਿਆਜ਼ Onions $5.99 (50 ਪੌਂਡ/lb)	ਅਚਾਰ ਪਚਰੰਗਾ Achar Pachranga $1.89	ਮਿਲਨ ਚਾਹ Milan Tea $2.99 ਪੈਕਟ/pkt	ਹਲਦੀ Turmeric Powder $1.29 ਪੌਂਡ/lb	ਲੂਣ Salt 19 ¢ ਪੌਂਡ/lb
ਵੇਸਣ Chana Flour Teja Brand $2.99 2Kg	ਵੇਸਣ Chana Flour Teja Brand $5.99 10lbs	ਤੇਲ Oil $4.99 (3 lt)	ਚਿੱਕਨ ਮੀਟ (ਬੈਕਅਟੈਚ) Chicken Legs Back Attached 79¢ ਪੌਂਡ/lb	ਚਿੱਕਨ ਲੈਗਜ਼ Chicken Legs No.1 (Skin on) $1.29 ਪੌਂਡ/lb

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਗਰੋਸਰੀ, ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਹਰੀਆਂ-ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਮੀਟ

›ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਕਰਾ, ਸੂਰ,ਚਿਕਨ, ਕਬੂਤਰ, ਬਟੇਰੇ, ਤਿੱਤਰ, ਆਦਿ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਮੀਟ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
›ਚਿਕਨ, ਬਕਰਾ ਅਤੇ ਸੂਰ ਦਾ ਸਵਾਦੀ ਅਚਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
(ਮਸਾਲੇ ਦਾਰ ਚਿਕਨ ਵੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।)

From Pg. 12

ਗਲ 50 ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਦਾ ਅਰੰਭਕ ਯੁੱਗ ਚਲਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ 'ਚ (Memory) 'ਯਾਦਪੱਟੀ' ਦੀ ਅੰਕੜੇ ਜਮਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਯਾਦਪੱਟੀ ਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪੰਚ- ਕਾਰਡ (Punch Card) ਤੇ ਸਿਰਫ 8 ਜਾਂ 9 ਕਰੈਕਟਰਜ਼ (Characters) (ਅੰਕੜੇ ਜਾਂ ਹਿੰਦਸੇ) ਹੀ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਕੋਚ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਸਦੀ ਵਾਲੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ (Space) ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਕ ਅਮਰੀਕੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ 'ਜਰਨਲ ਆਫ ਸਿਸਟਮ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ' ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ 1962 ਤੋਂ 1992 ਤੱਕ 30 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਇਉਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਵ ਸਾਲ ਦੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਅੰਕ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਕੁੱਲ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ 10 ਤੋਂ 15 ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ 'ਗੀਗਾ ਬਾਈਟ' (ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਦੀ ਮੈਮਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਮਿਣਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਕਾਈ) ਦੀ ਬਚੱਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਤੇ ਇਨਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੰਨ 2000 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਏਨੀ ਅਫਰਾ ਤਫਰੀ ਮੱਚ ਜਾਵੇਗੀ।

<u>ਹੱਲ ਲਈ ਸਿਰਤੋੜ ਯਤਨ ਜਾਰੀ।</u> ਇਸ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਕੰਪਯੂਟਰ ਹਾਰਡ ਵੇਅਰ ਅਤੇ ਸੌਫਟ ਵੇਅਰ ਦੋਨਾਂ ਚ ਹੀ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਲਈ ਕਈ ਰਸਤੇ ਸੁਝਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:-

(1) ਪਹਿਲਾ ਰਸਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦੇ ਚਾਰ ਅੰਕ ਦਰਜ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ। ਪਰ ਇਹ ਰਸਤਾ ਬੇਹੱਦ ਖਰਚੀਲਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। 'ਵਾਈ-2-ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਫੀਸ ਵਸੂਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਵੀ ਫੀਸ ਲੱਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸੌ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਲਾਈਨਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਅਨੁਵਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ 600 ਅਰਬ ਅਮਰੀਕਨ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਆਵੇਗਾ। (2) ਇਕ ਹੋਰ ਹੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਵੀਹਵੀਂ ਅਤੇ ਇਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਨਾਲ '1' ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਪਿਯੂਟਰ, ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ '19' ਜੋੜ ਲਵੇ।

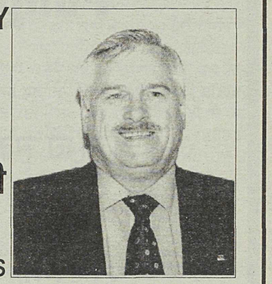
(3) ਕੁੱਝ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮਸਿੱਆ ਨੂੰ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ ਟਾਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਵਿਚ ਸਥਾਈ ਕਮਾਂਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਲ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 10 ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ '19' ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ '10' ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ '20' ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਸੰਨ 2009 ਤੱਕ ਕੰਮ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚਲ ਜਾਵੇਗਾ।
(4) ਕੁੱਝ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮਸਿੱਆ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।
(5) ਮਦਰਾਸ ਦੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸ.ਜੈਰਾਜ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਹੱਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੋਧ ਦੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 40, 50 % ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਪ੍ਰਚਲੱਤ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੱਟ ਕੇ ਹੈ ਪਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਵਾਈ 2 ਕੇ ਸਮਸਿੱਆ ਦੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੁਰੂ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ' ਪੀਟਰ ਜੇਗਰ' ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਗਰ ਨੇ ਜੇਰਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਤ ਹੱਲ ਤੇ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕੰਪਿਯੂਟਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਚ 'ਵਾਈ-2-ਕੇ' ਸਮੱਸਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਨਜਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ। ਭਾਰਤੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ 1.5 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਮੁੱਲ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੇ ਹੋਰ ਨਿਰਯਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

<u>ਇੱਕ ਪੱਖ ਇਹ ਵੀ !</u> ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਈ2ਕੇ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੱਖ ਵੀ ਹੈ। ਵਾਈ2ਕੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲੀ ਸਦੀ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਵਾਈ2ਕੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਉਪ-ਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਾਇਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਸ਼ੇਅਰ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਬੈਂਕਾਂ, ਬੀਮਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵਾਈ2ਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਇਕ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਈ2ਕੇ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਸਮਸਿੱਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਈ2ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਚਣੌਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨੀਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਦੋ ਹੱਥ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ।।

TD BANK FINANCIAL GROUP

WISHING YOU A VERY PROSPEROUS AND HAPPY NEW YEAR
ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ



Specialist in Small Business Loans

W.E.(Ernie) Cunningham
Account Manager
Mainstreet Banking

Direct: (604) 820-5618
Tel: (604) 820-5600
Fax: (604) 820-5620
140-32555 London Ave.
Mission, B.C. V2V 6M7

Tel: (604) 870-3950
2130 Sumas Way
Abbotsford Village
Abbotsford, B.C.

BETTER STUDY HABITS.
BETTER GRADES.
BETTER HURRY!

FREE DIAGNOSTIC TEST!

CHILLIWACK CENTRE:
FRIDAYS 4.00-6.00 PM
ST.JOHN'S CHURCH HALL
46098 HIGGINSON ROAD
CHILLIWACK (SARDIS)BC

MATSQUI CENTRE:
THURSDAYS 3.30-5.30 PM
ABB. PENTECOSTAL ASSEM
3145 GLADWIN ROAD
ABBOTSFORD, BC

864-2782
KUMON MATH & READING CENTRES
Learning How To Learn

MAJHA ENT. LTD
&
RANDHAWA FARMS LTD.

ਡੈਲਟਾ ਵਿੱਚ ਬਣ ਰਹੇ 30 ਏਕੜ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਗਰੀਨਹਾਉਸ 18 ਏਕੜ ਖੀਰਿਆਂ ਦੇ ਗਰੀਨਹਾਉਸ ਅਤੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿਚ ਬਣ ਰਹੇ 10 ਏਕੜ ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਗਰੀਨਹਾਉਸ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਗਰੇਡਿੰਗ ਲਈ 300 ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲੇਗਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰੀ, ਡੈਲਟਾ ਤੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਤੋਂ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਝਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ 15 ਬੱਸ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕੋਲ ਕਲਾਸ 4 ਦਾ ਬਸ ਡਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੰਮੂਹ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਉਤਸਵ ਦੀ ਅਤੇ
**** ਨਵੀਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਦੀ ਹਾਰਦਿਕ ਵਧਾਈ!!****

PH: (604) 856-6207
FAX: (604) 856-6508

221 Defehr Road,
Abbotsford, B.C.
V4X 2J7

Something to celebrate!

Our staff in 140 branches across Canada join together to wish you good fortune and a prosperous New Year.

Whether you're building wealth, investing for the future or establishing a new business, HSBC offers you vast resources and experience to help you achieve prosperity.

For more information contact
David Johl, Manager
South Asian Banking 351-4948

HSBC

YOUR WORLD OF FINANCIAL SERVICES

Issued by HSBC Bank Canada

ABBY AUTO CENTRE

HAPPY NEW YEAR AND GURPURB GREETINGS!!

ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਦੀ ਅਤੇ
ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ!!

ਆਪਣੇ ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਆਟੋ ਰਿਪੇਅਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ

2016 Paramont Ave, Abbotsford, B.C.

Phone (604) 852-0420

For All Your Automotive Needs

(General Repairs)

-- ਕਾਰ ਇੰਜਣ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ --

• Tune Up • Brakes • Suspension Work
• Engines & Transmissions • Computer Diagnosis
• Oil Changes • Exhaust

(ਸਫ਼ਾ 11 ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿਸਾ)

ਬਾਹਰ ਭੰਗਾਣੀ ਦਾ ਯੁੱਧ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੀਰ ਬੁੱਧੂ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਤਾ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਇਕ ਭਰਾ ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ। ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਆਨੰਦਪੁਰ ਆ ਗਏ। ਨਿਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 20 ਮਈ 1704 ਈ: ਨੂੰ ਦਿਲੀ, ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਮੁਗਲ ਸੈਨਾ, ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ, ਗੁਜਰਾਂ, ਰੰਘੜਾਂ ਆਨੰਦਪੁਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। 6-7 ਮਹੀਨੇ ਘੇਰਾ ਪਾਈ ਰਖਿਆ। ਅੰਟ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗਊਆਂ ਤੇ ਲਿਖਤੀ ਕਸਮਾਂ ਖਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਆਨੰਦਪੁਰੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਅਤੇ ਮਸਾਂ ਕਰੜਾਪਰੂ ਹੀ ਟਪੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਿਛੋਂ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪੈਦਲ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰ ਫੌਜ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਵਿੱਚ ਠਿਲ੍ਹ ਪਈ। ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਜਾ ਨਿਕਲੇ। ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਹਲ ਦਿਲੀ ਜਾ ਟਿਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ 40 ਕੁ ਹੋਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨਾਲ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ ਪੁਜ ਗਏ। ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ 9 ਸਾਲ, ਫਤਹਿ ਸਿੰਘ 7 ਸਾਲ ਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਨੂੰ ਗੰਗੂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਸਹੇੜੀ ਲੈ ਗਿਆ। ਪਰ ਸੂਰਬੀਰ ਦਾਦੇ ਦੇ ਪੋਤਰੇ ਤੇ ਅਣਖੀ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪੁਤਰ ਅਡੋਲ ਰਹੇ। 13 ਪੋਹ 27 ਦਸੰਬਰ 1704 ਨੂੰ ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਖੂਨੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚਿਣੇ ਗਏ ਤੇ ਸ਼ਹਾਦਤ ਪਾ ਗਏ।

'ਦਾਦੀ ਦੇਖਦੀ ਬੁਰਜ ਤੇ ਖੜਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸ਼ਹੀਦ ਜੋੜੀਆਂ' ਅਮਰ ਕਥਾਵਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ। ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਪੋਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ ਖਬਰ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਗਈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਸਰਸਾ ਨਦੀ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਫੌਜ ਨਾਲ ਲੋਹਾ ਲੈਂਦੇ 40 ਕੁ ਸਿੰਘਾਂ, ਘੋੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਚਮਕੌਰ ਦੀ 'ਕੱਚੀ ਗੜ੍ਹੀ' ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਇਹ ਇਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵੇਲੀ ਸੀ। ਕੋਈ ਕਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਰਹੰਦ ਦੇ ਨਵਾਬ ਵਜੀਰ ਖਾਨ ਦੀ ਫੌਜ ਨੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗੜੀ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਪੰਜ ਪੰਜ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਜੱਥਾ ਲੱਖਾਂ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਤੀਰ, ਤਲਵਾਰ ਤੇ ਭਾਲੇ ਦਾ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦਾ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਆਹੂ ਲਹੁੰਦਾ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਨੇ ਪੁਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਲਾਡੀ ਪਰਨਾਉਣ ਲਈ ਹਥੀਂ ਗਾਨਾ ਬਨ੍ਹ ਭੇਜਿਆ ਤੇ ਅਖੀਂ ਸ਼ਹੀਦ ਹੁੰਦੇ ਤਕਿਆ। ਦਿਨ ਡੁੱਬ ਚੁਕਾ ਸੀ। ਗੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿੰਘ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ। ਪੰਜ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਾਫੀ ਨਾਹ ਨੁਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਚਿਹਰੇ ਭਾਈ ਸੰਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਿਰ ਕਲਗੀ ਸਜਾਈ ਗਈ। ਭਾਈ ਦਯਾ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਤੇ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਦਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਇਆ ਜੋ ਤਾੜੀ ਲਾਕੇ ਗੜ੍ਹੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤੇ ਅੱਗੇ ਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਛੜ ਗਏ। ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਸਿੰਘ ਸੁਭਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਫੌਜ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ। ਨਵਾਬ ਵਜ਼ੀਰ ਖਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਰਾਤੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਇਆ।

(ਚਲਦਾ .....)

CIBC

"Jeff Farell of CIBC WESTOAKS would like to extend wishes to Indo-Canadian community for a Happy and Prosperous New Year!
Give me a call for all your financial needs 870-3108"
ਵੈਸਟਓਕ ਸੀ.ਆਈ.ਬੀ.ਸੀ ਦੇ ਜੈਫ ਫੈਰਲ ਵਲੋਂ
ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਦੀ
ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ।
ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਈਨੈਂਸ਼ਲ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਜੈਫ ਫੈਰਲ
ਨੂੰ 870-3108 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

Best Wishes Throughout the New Year!!

2000

ਸਾਲ 2000 ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ!!
ਗੁਰਪੁਰਬ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ!!

Dennis Streifel

Dennis Streifel
MLA For Mission - Kent
B.C Minister of Fisheries
Ph: 820-3352
7101 Horne St. Mission, B.C. V2V 7A2

ਐਬਸਫੋਰਡ ਪੰਜਾਬ ਕਲਾਥ ਹਾਊਸ ਲਿਮਿਟਿਡ

ABBOTSFORD
PUNJAB CLOTH HOUSE
TEL. (604) 864-9313
UNIT # 115-32988 SOUTH FRASER WAY, ABBOTSFORD, B.C.

ਸਾਲ 2000 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੇਲ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਿਪਮੈਂਟਾਂ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟੈਸਟ ਡੀਜ਼ਾਇਨਾਂ ਤੇ ਮਨਮੋਹਣੇ ਤੇ ਪਿਆਰੇ-ਪਿਆਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜਾ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀ ਚੋਣ, ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਨ ਪਛਤਾਉਣਾ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੀਮਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

- 20 ਡਾਲਰ ਵਾਲਾ ਸੂਟ ਹੁਣ 10 ਡਾਲਰ ਦਾ, 100 ਡਾਲਰ ਦੇ 12 ਸੂਟ
- 25 ਡਾਲਰ ਵਾਲਾ ਸੂਟ ਹੁਣ 12.50 ਡਾਲਰ ਦਾ, 100 ਡਾਲਰ ਦੇ 9 ਸੂਟ
- 30 ਡਾਲਰ ਵਾਲਾ ਸੂਟ ਹੁਣ 15 ਡਾਲਰ ਦਾ, 100 ਡਾਲਰ ਦੇ 7 ਸੂਟ
- 50 ਡਾਲਰ ਵਾਲਾ ਸੂਟ ਹੁਣ 25 ਡਾਲਰ ਦਾ, 100 ਡਾਲਰ ਦੇ 5 ਸੂਟ
- ਕੁੜਤੇ ਪਜਾਮਿਆਂ ਦਾ ਕਪੜਾ 25 ਡਾਲਰ ਵਾਲਾ ਕਪੜਾ ਹੁਣ 25 ਦੇ 2 ਜਾਂ 100 ਡਾਲਰ ਦੇ 9

ਇਹ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੀ ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ ਬਾਕੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਪੰਜਾਬ ਕਲਾਥ ਹਾਊਸ ਤੇ ਦਸੰਬਰ 31, ਜਨਵਰੀ 1, 2 ਨੂੰ Mid-Night ਸੇਲ ਲੱਗੇਗੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੇਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਪਲੇਨ ਸ਼ਨੀਲ, ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਸ਼ਨੀਲ, ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਜੈਕਾਰਡ, ਹੱਥੀਂ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਸਿਲਕ ਦੇ ਸੂਟ, ਪ੍ਰਿਟਿੰਡ ਸਿਲਕ, ਪਲੇਨ ਸਿਲਕ, ਕਢਾਈ ਵਾਲੀ ਸਿਲਕ, ਬਰੋਕੇਡ ਦੇ ਸੂਟ, ਰੈਡੀਮੇਡ ਸੂਟ, ਲਹਿੰਗੇ, ਸਾੜ੍ਹੀਆਂ, ਸਿਲਕ ਦੇ ਕਢਾਈ ਵਾਲੇ ਸੂਟ, ਕੋਟੀਆਂ, ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਕੁੜਤੇ-ਪਜਾਮਿਆਂ ਦਾ ਕਪੱੜਾ, ਕੋਟ-ਪੈਂਟਾਂ ਦਾ ਕੱਪੜਾ, ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਰੁਮਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਪਈ ਹਰ ਆਈਟਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਲ ਤੇ ਮਿਲੇਗੀ।

DESI NEWS

Badal infusing Cong culture: Tohra
CHANDIGARH — The Sarbhind Shiromani Akali Dal President and former SGPC chief, Mr Gurcharan Singh Tohra, charged the Chief Minister and SAD President, Mr Parkash Singh Badal, with inculcating "Congress culture" into Akali politics, thereby, changing its very complexion reflecting deceit, corruption and the dynasty rule syndrome.

Case filed after 15 yrs on SC orders
SULTANPUR LODHI (Kapurthala)— The Supreme Court directions to the police to register a case regarding missing of a school student, Gurvinder Singh, hailing from Gidderpindi village of Jalandhar district has generated a ray of hope among Swaran Singh and Parkash Kaur, aged parents of Gurvinder, who have been waiting for the 'return' of their son for past 15 years.

The situation was 'very well handled'
CHANDIGARH — The Punjab Police feels that it has handled very well the crisis situation when the hijacked Indian Airlines plane landed at Raja sansi airport on December 24. "We had pushed commandos under experienced senior officers at the airport and tried our best to delay the departure of the hijacked plane. In fact those officers who had earlier been successful in handling such crisis situations were there", senior officers said.

Overseas Sikh Sabhas vote Bhindranwale 'greatest Sikh'
CHANDIGARH — Sant Jarnail Singh Bhindranwale, with the prefix "Shaheed", was declard the "greatest" Sikh of the 20th Century.

Steady rise in crime graph
LUDHIANA — The crime graph of the city during 1999 registered steady rise as against the last year, with the maximum number of cases registered for disruption of peace, followed by cases of cheating and fraud.

Gurdwara panel move on SGPC appointments
AMRITSAR — The district president of the Sarb Hind Youth Akali Dal, Mr Jaspal Singh, had filed a complaint with the Sikh Gurdwara Judicial Commission on December 22 challenging appointment of Mr Gurbachan Singh Bachan, first as officer on special duty and later as secretary of the SGPC.

Badal opens focal point
AMRITSAR — Criticising the previous Congress government, the Chief Minister, Mr Parkash Singh Badal, claimed that the scheme of focal points was his brainchild and was started in 1977.

Giani Zail Singh remembered
FARIDKOT — The Congress and SAD held a joint "shradhanjali samaroh" to commemorate the fifth death anniversary of a former President, Giani Zail Singh, at his native village, Sandhwan.

For Advertising in "Punjabi Patrika" call 852-2288

Pension scheme : govt 'bypassed' rules
JALANDHAR — Apparently keeping in view the Nawanshahr by-election, the Punjab Government has allegedly implemented the pension scheme for panchayat samitis and zila parishads without finalising the mandatory draft rules.

Govt to expand use of computers: CM
BATHINDA —The Punjab Chief Minister, Mr Parkash Singh Badal, has said that the state government has struck a deal with a private concern for expanding the use of computers in government offices and in education.

3 held for duping finance company
JALANDHAR — The local police has arrested three miscreants for duping a local finance company.

Shaheedi Jor Mela begins
FATEHGARH SAHIB — The annual Shaheedi Jor Mela began Dec 26 with enthusiasm. Thousand of devotees thronged the town on the opening day of the three-day annual mela held in memory of younger Sahibzadas of Guru Gobind Singh, who were bricked alive.

Withdraw ST on fertilisers: CPI
BATHINDA — Mr Jagjit Singh Joga, member, State Council of the CPI, Punjab unit, has urged the state government to withdraw its proposal to impose four per cent sales tax on agriculture inputs, including fertilisers, pesticides and insecticides, from January 1.

Dry winter setback to wheat yield
LUDHIANA — With no rainfall during the winter season so far, the agrometereologists of Punjab Agricultural University are predicting a setback to the wheat yield in the kandi area of the state. At the same time, these weather conditions are being predicted as beneficial for the cotton crop.

Crop cultivation hit by border fencing
FEROZEPORE — The fencing erected along the 134-km stretch of the Indo-Pak border in the district to check smuggling of arms and infiltration has hit crop production in the area.

Lawyers' body splits into 3 groups
SANGRUR — The District Bar Association has split into three factions following its annual elections held recently.

Tribune journalist bereaved
AMRITSAR — Father of The Tribune Senior Staff Correspondent Varinder Walia, Sewa Singh Walia (80), passed away Dec 26.

40 panchayats get Rs 1 lakh each
GURDASPUR — Mr Sewa Singh Sekhwan, Minister of State for Public Relations and Revenue, distributed cheques for Rs 1 lakh each among 40 panchayats at a function held at Kahnuwan on Dec 25.

Bus moves sans driver
SAS NAGAR, Dec 26 — In a bizarre incident, a bus of the Chandigarh Transport Undertaking, which had been parked with its engine on in Phase XI, started moving all of a sudden, making the people around panicky.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ।
ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ। ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ।।
FIRST GOD CREATED LIGHT AND THEN BY HIS OMNIPOTENCE MADE ALL THE MORTALS.
FROM THE ONE LIGHT HAS WELLED UP THE ENTIRE UNIVERSE. THEN WHO IS GOOD AND WHO IS BAD?

KHALSA DIWAN SOCIETY, ABBOTSFORD
ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ
(Incorporated As a Society under the "Societies Act")
SIKH TEMPLE
33094 South Fraser Way, Abbotsford, B.C. V2A 2A9 • 859-5665 • 854-1165

ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਸੰਨ 2000 ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ।

ਜਨਵਰੀ 2000 ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਜਨਵਰੀ 8 ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੋਨ 859-6670

ਜਨਵਰੀ 14 ਸੰਗਰਾਂਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 856-1090

ਜਨਵਰੀ 16 ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਈ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਖੰਘੂੜਾ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 864-0887

ਜਨਵਰੀ 21 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਤੂਰ ਅਤੇ ਹਰਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਤੂਰ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਆਰੰਭ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਐਤਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ। 853-9368 ਜਾਂ 859-5053

ਢਾਡੀ ਜੱਥਾ
ਦਸੰਬਰ 31 ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6:30 ਤੋਂ 7:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਢਾਡੀ ਜੱਥਾ ਢਾਡੀ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀਰਤਨੀ ਜੱਥੇ
ਭਾਈ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰੀਤ ਦਿਲੀ ਵਾਲੇ ਤੇ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਜੱਥੇ ਸੁਭਾ ਸ਼ਾਮ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਥਾ ਵਾਚਕ
ਬਾਬਾ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਾਲੇ ਦੋ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਕਥਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੂਚਨਾਵਾਂ:
√ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ 31 ਦਸੰਬਰ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਸਜਣਗੇ।
√ 1999 ਸਾਲ ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ 15 ਜਨਵਰੀ 2000 ਤਕ ਆਪਣੀ ਵੋਟ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
√ ਸਾਲ 2000-2001 ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਲਈ ਨੌਮੀਨੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ 15 ਜਨਵਰੀ 2000 ਤੱਕ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਨੌਮੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਪਾਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ 856-1672, ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ 855-1002, ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ 857-1060 ਫਾਰਮ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਲੋਂ: ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ

Rookie Councillor Redekop's views on rezoning land for Sikh Temple

A. Introduction.

Several key points should be stressed at the outset.

First, whichever way a councillor votes on the proposal before us, many people will be greatly disappointed. That is unavoidable. Let us therefore agree to disagree agreeably.

Second, as I see it, both camps have presented valid concerns, strong arguments and compelling evidence.

Third, citizens of Abbotsford have a right to expect every councillor to listen closely to the public testimony, to study the relevant documents, and carefully to weigh all of the evidence. I have done my best to meet these appropriate expectations.

Let us now briefly consider the major arguments advanced by those who support the rezoning proposal.

B. The major arguments advanced by those who support the rezoning proposal.

1. The Sikhs of Abbotsford have always supported the building of churches and now ask the non-Sikhs to extend the same consideration and courtesy to them.

In itself the argument is reasonable and valid.

2. Since the Mormon church was built on Blueridge Drive, and since it can accommodate even more people than the proposed Sikh gurdwara, the required rezoning should also be granted for the gurdwara.

This logic is not entirely convincing. Just because one large structure has been accepted by a community does not mean that a second or third or fourth such structure must also be acceptable. Additional structures raise additional questions.

3. The City of Abbotsford has more than eighty churches, including some larger than the proposed temple, and only one Sikh temple. Since about twenty percent of Abbotsford's population is Sikh, this request should be granted.

This argument is reasonable but misses the point. The present controversy involves not whether the Sikhs should be allowed to build another gurdwara but only where it should be built. The issue is location, not permission.

4. The proposed gurdwara is like a church and should therefore be treated as if it were a church.

This argument has merit in that the main function of the proposed building is to be a worship centre but it is not like most churches in Abbotsford. Its hours of operation are longer than typical church hours. Its commendable food services are more extensive and, in general, it seems to function more like an ethno-religious community centre than any churches in Abbotsford do.

5. Many churches have been built in residential areas of Abbotsford, therefore permission should be granted for a gurdwara to be built in a residential area.

I find this argument reasonable. In order to reject it one would need to have evidence that the proposed gurdwara will have a community impact different from, indeed more negative than, the impact of the many churches which have been built in residential areas.

What I find unconvincing is the argument presented by a letter-writer in the December 9 issue of The ***Abbotsford News***. "Most of the town is covered with residential population, so the Sikh temple will have to be constructed in some residential area." "Most" is not all. There are still many non-residential areas.

6. Area real estate prices will not go down if the proposed gurdwara is built.

Because no evidence to support this assertion can be marshalled before the temple is built, one cannot simply accept this assertion as truth. It may be true. As we shall shortly see, opponents of the proposal claim to have evidence that it is not true.

7. The building of the new temple will not bring violence or the probability of violence to the community.

This assertion has been repeated numerous times during the public hearings. It may be true. We should not overlook the almost 100 years of peaceful Sikh presence in Abbotsford. But it is also the case that during the last few years there have been numerous instances of violence, even stabbings, at various Sikh temples. Once a climate of fear has developed in the larger community, it is very hard to eliminate.

In a December 9 letter to ***The Abbotsford News*** a writer stated that an attitude which fears violence if the temple is built "implies that the Sikhs are violent by nature". He also stated that "Sikhs are being labelled as a violent community". I suggest that he is in error. Those who are fearful are not casting aspersions on all Sikhs. They are simply concluding that at this temple, as at some others, there may be individuals who will become violent. The writer adds that "no community whatsoever is free from the undesirable notion of violence". He is, of course, correct but he misses the point. The issue is not whether there is any violence in a community, the issue is, rather, whether a place of worship will become the location for violence.

Significantly, as far as I can find out, no church in Abbotsford has ever had to call out the police to deal with actual or threatened violence perpetrated by its members or adherents or to ensure that a church election will be peaceful.

8. To a significant extent the opposition to the construction of the proposed temple is based on racism.

Most Sikhs do not make this argument. Those who do so seriously hurt their cause, in my opinion. I have found no evidence that the Blue Jay-Blueridge area residents who oppose the construction of the Sikh temple are racists. If they were racists, they would not have chosen to live among people of another race. They are not racists. The former white racists in the US South did not settle in mixed or largely Black communities. Nor did the German Nazis mingle with Jews in residential areas.

9. Rejection of the proposed rezoning is immoral and will give Abbotsford a bad image across the province and perhaps across Canada. The people of Abbotsford will be viewed widely as intolerant and unjust.

Whatever the actual merits of the arguments for and against the proposal, I think that there is much truth in this observation. If the Abbotsford City Council rejects this request from the Sikh community it will have to live with its own inconsistency and with major negative fallout for a long time.

Next let us consider briefly the major arguments advanced by those opposed to the rezoning proposal.

C. The major arguments advanced by those who oppose the rezoning proposal.

1. The residents were here first; this proposal for a temple comes late in the development of the community and should therefore be given less weight than the objections from residents.

There is some merit in this argument but it is also the case that places of worship are usually built only after the potential attenders have settled in a community.

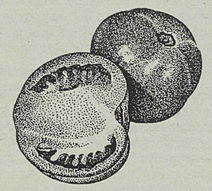
2. The building of this temple will create serious noise and traffic problems.

I find little evidence to support the concerns about noise. In any event, Abbotsford has a noise bylaw which governs the situation. If necessary, it can be strengthened.

Concerning the traffic situation I rely largely on the investigation carried out by the **Ward Consulting Group**. Blue Jay Drive is scheduled to become a four-lane collector road, with a centre median, having a capacity to accommodate up to 1,600 vehicles in each direction per hour. It could become very busy. Even if projected temple attendance quadruples, it should not exceed 200 vehicles per hour. Further, the highest temple traffic occurs on weekends when the other traffic count is low. I do not see traffic as a major problem.

Cont. Pg.26

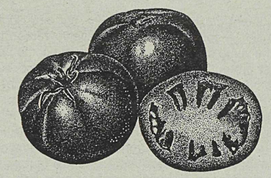
A & S SANDHU ENTERPRISES LTD.



180 TOWNLINE ROAD ABBOTSFORD V2T 6C9

Call: Satinder Singh Sandhu (Billa)

TEL: 852-5054 Abbotsford Tel: 807-0179 Surrey

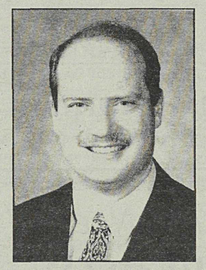


ਡੈਲਟਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਬਣ ਰਹੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੇ ਗਰੀਨਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਸਰੀ, ਡੈਲਟਾ ਤੋਂ 150 ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਲੜਕੇਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰੀਨਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਗਰੀਨਹਾਊਸ ਦੀ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਇਥੇ ਪਿਕੀਂਗ ਅਤੇ ਗਰੇਡੀਂਗ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲੇਗਾ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੱਜ ਹੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

GURPURB GREETINGS & HAPPY NEW YEAR TO ALL!!

ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ!!

Happy New Year from Both of US!!



Mike de Jong
MLA, Matsqui
106-32660 Dahlstrom Avenue
Abbotsford, B.C. • V2T 4V6
Ph: 853-7101
Fax: 852-5312

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜਨਮ ਉਤਸਵ ਦੀ ਬੁਹਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ

John van Dongen
MLA, Abbotsford
102-2286 McCallum Road
Abbotsford, B.C. • V2S 3P4
Ph: 852-3707
Fax: 864-6716

From Pg.24

3. The Sikhs have a choice; those who have already bought homes in the area no longer have a choice. The Sikhs should, therefore, build their temple elsewhere.

This argument carries some weight - but only some. All buyers of property take a certain risk. Unanticipated future developments of various kinds may enhance or reduce the value of a home. It seems to me not to be entirely logical to argue that the City must protect the home buyers' first choice but concerning the Sikhs the City should protect only their second choice. Both groups have highly prized first choices.

4. The proposed gurdwara is not a church.

True, it is not like most churches but in its function it is actually quite similar to a number of churches in Abbotsford. At least four or five churches are much bigger in terms of attendance or building size or even both. Quite a few large churches have very extensive activities and programs, e.g., preschool and day care programs, elementary and high school classes, vocational training, and congregational and community activities every day of the week, often in the evening as well. The planned usage of the temple is different from typical church usage but not vastly different.

5. Building this temple would violate the Official Community Plan.

That is true but zoning policies and bylaws are plans, not contracts. If zoning policies were never modified, then we would have very few schools, churches, athletic facilities, convenience stores, etc. Any major urban area has an almost constant process of modifying zoning regulations. No planning department can give assurances for the future because no one can anticipate future rezoning requests.

6. No one small residential area should be expected to welcome two, or more, large worship centres.

This argument carries some weight. But, again, it is only one consideration. Some residential areas have two schools, some have two churches, some have several other non-residential developments.

7. Building the temple would limit the rights of the homeowners in this residential area.

The point is well taken. But rights are often limited. All laws limit some rights for some people. In a democracy lawmakers, and citizens for that matter, are called upon to balance rights. It is the balancing of legal as well as moral rights that this council has to decide in this case.

8. The City Council should follow the wishes of the community and vote against the proposal.

Two responses are warranted. First, elected councillors, and lawmakers generally, have a responsibility to consider various factors in addition to public opinion. Second, it is probably the case that if a vote were taken of all residents living within one and a half kilometres of the proposed site, then this proposal might well gain approval.

9. Building the temple might increase security and safety problems.

Unfortunately several Sikh temples, including the one on South Fraser Way, have experienced violence related to religious beliefs and practices.. Police have been called to deal with stabbings and other actions. One must, however, see these events in context. The Sikhs have had almost 100 years of peaceful presence in Abbotsford. I think it is highly unlikely that we will see any more violence at any Sikh temple in Abbotsford.

10. Building the proposed temple will reduce property values.

Here we get to the heart of the matter, at least as I see it. At the public hearings I heard numerous area residents say that they face significant reduction in property value. Further, several developers said that because of the anticipation that this temple might be built, sales have declined drastically and prices have dropped sharply. I have toured the area and cannot argue with the evidence. I have therefore become convinced that in the short term, at least, property owners in the area who own town houses or mid-size and smaller heritage homes stand to lose financially. This issue has for me become a very difficult one.

There may not be logical reasons for these negative financial impacts. Various fears may not be well-founded. Unfortunately, however, perceptions do largely determine willingness to buy.

D. Conclusion.

If I vote against the proposal, and if a negative vote prevails, then I must live with the fact that after Abbotsford City Council has allowed dozens of churches, including many very large ones, to be built in residential areas, it has denied this first request by Sikhs to build a temple in a residential area. I see this issue as deeply moral, involving the entire city, and I judge the consequences to be long-term.

If I vote in favor of the proposal, and if a positive vote prevails, then I must live with the fact that Abbotsford City Council has voted in favor of substantial financial losses, at least potentially, for both builders and homeowners. I see this issue also as moral but I have reason to hope that the consequences will be relatively short-term. Evidence from at least one other province suggests strongly that with the passing of time real estate prices will bounce back. That is my hope.

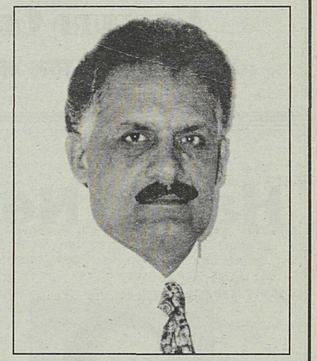
A reasonable person could vote either way. But one can vote only one way. The people of Abbotsford can not ask more of a councillor than that a councillor follows his or her best judgment. For the reasons expressed above, and fully acknowledging that a very strong case can be made for both the negative and the positive positions, I have decided to support the request to rezone the property.

Finally, let me say that if the rezoning proposal is adopted, then this council and the city staff must work closely with all parties - builders, homeowners, and the Sikh community - to minimize any and all negative consequences.

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
ਉਤਸੱਵ ਦੀ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!

NEW YEAR & GURPURB GREETINGS TO EACH AND EVERYONE!!



Jatinder Sidhu
Liberal Candidate for Mission

Immediately Needed

SALESPERSON

for the upcoming Punjabi Patrika Business directory. Must be a self starter, motivated, well versed in both English and Punjabi.

Call for more info. 852-2288

Giants of Karate Return

The Community of Abbotsford is known for many things like the beautiful lush farmlands, the Abbotsford airshow and also for having one of the top Karate Clubs in Canada.

In the beginning of November, the Abbotsford Seikukan Karate Dojo was proud to host the club's founder, six foot six inches 235 pound friendly giant by the name of Robert Sidoli.

Robert Sidoli, a former member of the Abbotsford Police Department was the first person to open the first traditional Japanese karate club in the Fraser Valley way back in 1972. "People didn't even know what karate was all about back then," recalls Sidoli, whose club went on to deliver 22 black belts, some of them the best in North America. When Mr. Sidoli left for England in 1987 he left the club to one of his many top students, an East Indian lad who goes by the name of Harry Sidhu. Harry works as a Federal Corrections Officer and is host of the Sidoli visit.

Now as martial arts enters its second generation in the Fraser Valley there are many advertisements for various commercial karate clubs who are more interested in making a fast buck. What is unique about the Seikukan Dojo is that it is governed by a registered non-profit society. Thus the club's interest does not lean towards profit but producing a high caliber of karate students. Mr. Sidhu states," that is the direction Sensei Sidoli has shown us and we follow it." The tuition fees of the club are $32.00 per month and this has not changed for the last twenty years. Just as Abbotsford has grown, so has Mr. Sidoli.

Mr. Sidoli who worked as a regular Police Officer in England, helped to reduce crime to such an extent that he has gone on to work with the elite British Criminal Investigation Department (C.I.D.) He is a Senior Detective and excels in the area of suspect and witness interviewing. He has also spent two years teaching his techniques to veteran officers.

Similarly, he also excelled in the world of Shotokan Karate and is a mid-level executive member of the non-profit Japan Karate Association. He is a fifth degree black belt in the J.K.A. and a sixth degree black belt with the World Karate Federation. Mr. Sidoli is one of few non-Japanese who is a qualified examiner and sought after instructor in Europe and North America. He is also the President of the JKA, United Kingdom and this is responsible to oversee the growth of JKA karate movement in the United Kingdom.

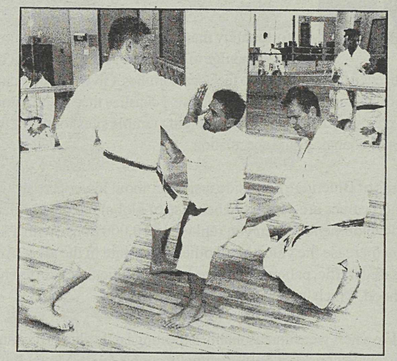
Mr. Sidhu is the chief instructor in Abbotsford and Mr. Sidoli continues to be the technical advisor of the club. Mr. Sidhu states, " I rely on Sensei Sidoli for technical direction, inspiration and guidance. As far as I'm concerned he is the most influential person in my karate life." Harry went on further to state," I also feel there is nobody in Canada as qualified in Shotokan Karate as Sensei Sidoli.

One day Robert Sidoli plans to return to Canada. He says," Its home, Canada is a beautiful, wide open country with a high standard of living, who wouldn't want to come back?"

The Abbotsford Seikukan Karate Club is located at South Popular Elementary School in the gymnasium it meets on Monday, Tuesday and Thursday in the evenings. The club will also be introducing a Sunday morning class in the New Year. If anyone is interested in studying Karate please phone 556 01200, for more information. One week is always free for interested individuals. Please do call us.

Mr. Sidhu says," We have an excellent kids' program which has its focus on development of motor skills, confidence, concentration and most importantly street awareness and self defense. We also have a number of highly qualified ladies involved in the adult class who have no problem keeping up with the men. Karate is not just an excellent tool for self defense but equally good for weight management and stress relief.

In the new millennium the Karate club hopes to host Sensei Sidoli again along with other Japanese world class masters. Harry Sidhu says," Get in shape, feel good, make it your New Year resolution".



ਕਰਾਟੀ ਦਾ ਭੀਮ ਪਰਤਿਆ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਦੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਸੁੰਦਰ ਫਾਰਮ, ਏਅਰ ਸ਼ੋਅ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਉਚੱਕੋਟੀ ਦੀ ਵੱਕ ਕਰਾਟੀ ਕਲੱਬ। ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਸਿਕੂਕਾਂ ਕਰਾਟੀ ਡੋਜੋ ਨੂੰ ਛੇ ਫੁੱਟ ਛੇ ਇੰਚ ਉਚੇ, 235 ਪਾਉਂਡ ਵਜ਼ਨੀ ਰੌਬਰਟ ਸੀਡੋਲੀ ਨਾਮੀ ਸਨੇਹਪੂਰਣ ਬੁਰਛੇ ਨੂੰ ਹੋਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਪੁਲਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਭੂਤ-ਪੂਰਵ ਮੈਂਬਰ ਰੌਬਰਟ ਸਿਡੋਲੀ ਨੇ 1972 ਵਿੱਚ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪਰੰਪਰਿਕ ਜਾਪਾਨੀ ਕਰਾਟੀ ਕਲੱਬ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ। ਸਿਡੋਲੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਉਦੋਂ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਰਾਟੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਕਲੱਬ ਵਲੋਂ 22 ਬਲੈਕ ਬੈਲਟਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਉਤੱਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ। ਜਦੋਂ 1987 ਵਿੱਚ ਸਿਡੋਲੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਲੱਬ ਫੈਡਰਲ ਕੁਰੈਕਸ਼ਨ ਅਫਸਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੈਰੀ ਸਿੱਧੂ ਨਾਮ ਦੇ ਪੂਰਬ-ਭਾਰਤੀ , ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਗਿਆ। ਉਹ ਉਤੱਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਡੋਲੀ ਦੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੰਗੀ ਕਲਾ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਵੈਲੀ
ਦੀਆਂ ਕਰਾਟੀ ਕਲੱਬਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀ ਵਪਾਰਕ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰੀ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਕੂਕਨ ਡੋਜੋ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਲੱਬ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਸ਼ੁਦਾ ਮੁਨਾਫਾ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਲੱਬ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਫਾ ਕਮਾਉਣ ਵਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਚੱ-ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਰਾਟੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਮਿ: ਸਿੱਧੂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿ: ਸਿਡੋਲੀ ਦੀ ਸੋਚ ਇਹੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਕੋਈ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਲੱਬ ਦੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਸ ਜੋ $32 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਜਿਵੇਂਜਿਵੇਂ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਨੇ ਉਨੱਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿ: ਸਿਡੋਲੀ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।

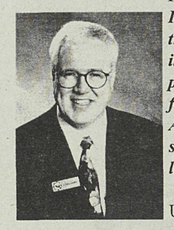
ਸਿਡੋਲੀ ਦੇ ਕਰਾਟੀ ਨੂੰ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਡੋਲੀ ਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੁਲਸ ਅਫਸਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਸ਼ਟ ਸੀ.ਆਈ.ਡੀ. ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਡੀਟੈਕੱਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦੇ ਸਾਲ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਟੋਕਨ ਕਰਾਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮੁਨਾਫਾ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਪਾਨੀ ਕਰਾਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮਧੱ-ਪਧੱਰੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਉਹ ਜੇ.ਕੇ.ਏ. ਵਿੱਚ ਫਿਫਥ ਡਿਗਰੀ ਬਲੈਕ ਬੈਲਟ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਲਡ ਕਰਾਟੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਕਸਥ ਡਿਗਰੀ ਬਲੈਕ ਬੈਲਟ ਹੈ। ਮਿ: ਸਿਡੋਲੀ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਗੈਰ-ਜਾਪਾਨੀ ਯੋਗ ਇਗਜ਼ੈਮੀਨਰਾਂ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਤੇ ਉਤੱਰੀ ਅਮਰੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪੁੱਛ ਪ੍ਰਤੀਤ ਵਾਲੇ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੰਸਥਾਂ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਦੇ ਜੇ.ਕੇ.ਏ. ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਜੇ.ਕੇ.ਏ. ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸ ਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਸੀਕੂਕਨ ਕਰਾਟੀ ਡੋਜੋ ਦਾ ਮੁੱਖ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਮਿ: ਸਿੱਧੂ ਹੈ ਪਰ ਸਿਡੋਲੀ ਅਜੇ ਵੀ ਕਲੱਬ ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈ। ਮਿ: ਸਿੱਧੂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਕਰਾਟੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਸੈਂਸੀ ਸਿਡੋਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਕਰਾਟੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।" ਮਿ: ਸਿੱਧੂ
ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਟੋਕਨ ਕਰਾਟੀ ਵਿੱਚ ਸੈਂਸੀ ਸਿਡੋਲੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਆਦਮੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

Letters to the Editor
-ਸੰਪਾਦਕੀ ਡਾਕ-

Open letter to Abbotsford Council

Paul Latham



I commend Abbotsford City Council for approving the Blueridge Drive Temple site. The top of this hill is a most beautiful location for any place worship. I particularly commend the executive of the temple for selecting lands, which are not held within the Agricultural Land Reserve. Locating on the south side of Blueridge, where the majority of members live, is prudent as most prefer to walk to temple.

Unfortunately many other churches, and church owned schools, indulge in real estate speculation which deprives starving citizens of lands needed to feel local families. Given Christ's challenge to feed the poor, this seems counter productive. I chastize thee in the name of Jesus for money changing in the temples (changing temple sites for profit from ALR lands is money changing land speculation.

The concerns of Blueridge northside residents about lower land values are not valid. Condo values are depressed because of global factors unrelated to the proposed development. When you replace a $50,000 house with a $2 million temple, you increase the value of all other real estate in the area. Arguments about increased traffic, patterns of usage, reflect multicultural differences in the neighbourhood, which we all have to learn to live with.

Local condo owners were unreasonably expecting land values to constantly rise. They knew that Blueridge would eventually connect with Mount Lehman and traffic would rise. Their purchase was on the expectation of further development, traffic and profit. This development is occurring and will profit our city and heal an apparent rift in the Sikh community.

I recall the development of Chinatown in Vancouver. Unscrupulous realtors took advantage of local white land owners encouraging them to sell below market value, because they were able to exploit perceived prejudice and expected lower property values. In fact, that area of Vancouver became some of the most expensive real estate in the area.

I live in a predominantly white area of Clearbrook and Old Yale on .3 acre with a 5-bedroom 2700 square foot home, two car garages, and fenced yard. I am willing to trade with anyone on Blueridge who is afraid to lose property value as a result of this temple. I am fully confident that the opposite will occur, and I am prepared to trade my home to prove it.

PS : Since this letter was published in the other community papers, there has been someone who has taken up Paul Latham's offer to trade his property with anyone on Blueridge !!

-Editor

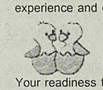
YOUR DATE WITH STARS

Aries
[March 21 to April 20]

You are at a major turning point now. Superb, marvellous and grand are some of the adjectives that could be applied to the current planetary formations. Tuesday and Wednesday seem to be sociable days.

Taurus
[April 21 to May 20]

With responsibilities mounting and commitments expanding, there is practically no scope to relax. Don't let others sway you or dissuade you. Perhaps you are being given a chance to accumulate experience and establish your reputation.



Gemini
[May 21 to June 21]

Your readiness to visit a new place, join a new social order or renew contacts will be paramount. Mercury in ascendancy means, you are unstoppable. Every opportunity that comes your way will be fully utilised.

Cancer
[June 22 to July 22]

Your galloping day-to-day expenditure may continue to pose a serious problem. Anything that is undertaken without estimating the risk involved could prove disastrous. Spending plans deserve to be reallocated on fresh lines.

Leo
[July 23 to Aug 22]

There is ample evidence of a rapid increase in your workload. You will feel as if others are enjoying life while you are being penalised to please others. The maxim "too much of everything is bad" should be taken seriously.

Virgo
[Aug 23 to Sept 22]

A golden opportunity is at hand for career-minded Virgoans. With Mercury in ascendancy, your hard toil would start yielding fruit. There is a bright chance that the contacts you establish now could prove to be your biggest asset later on.

Libra
[Sept 23 to Oct 22]

Venus seems to be a key player in most of your enterprises. This is perhaps an extremely enjoyable period for you and your loved ones. Friday and Saturday are key days for making your life happy.

Scorpio
[Oct 23 to Nov 22]

You will have to maintain a reasonable distance from people adept at creating rifts and spreading rumours. A close friend could also take you for a ride. Trusting strangers could be risky.

Sagittarius
[Nov 23 to Dec 22]

Moments of love, laughter and delight will brighten your spirits. This could be an ideal time to enjoy life to your heart's content. Thursday and Friday are the best days to overcome a social rift.

Capricorn
[Dec 23 to Jan 20]

This promises to be an action-oriented week. You will prove your mettle on a much wider scale. Good luck sometimes visits all of a sudden and perhaps it has arrived at your doorstep.

Aquarius
[Jan 21 to Feb 19]

A rewarding week to strike a good bargain. If interested in speculation or sale-purchase of stocks, luck is sure to oblige you. A good period for buying, selling, investing, funding and settling financial matters.

Pisces
[Feb 20 to March 20]

It is not that easy to judge the people you deal with. Tried and tested men are the most reliable in the current situation. Hence a lot of vigilance and foresight is the need of the hour

ੴ Gurpurb Greetings on the birthday celebrations of ੴ

Sahib Sri Guru Gobind Singh Ji!

HAPPY NEW YEAR 2000

ਗਰੇਵਾਲ ਬੇਰੀ ਫਾਰਮ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਲੋਂ
ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਮਿਤਰਾਂ, ਵਰਕਰਾਂ, ਕੰਟ੍ਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਪੁਰਬ
ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!!

GURPURB GREETINGS AND A HAPPY NEW YEAR
TO ALL FRIENDS, FAMILY, CONTRACTORS,
WORKERS AND EVERYONE WHO HELPED MAKE
1999 A SUCCESSFUL YEAR
FROM SURJIT SINGH GREWAL, GREWAL FAMILY &

GREWAL BERRY FARM INC.

1088 Sumas Way, Abbotsford

504-3836 556-7338

ਸਾਹਿਤਿਕ ਪੰਨਾ

ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ (ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਪੁਕਾਰ)

ਮੋਤਾ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਡੈਲਟਾ, ਬੀ. ਸੀ.

ਮੋਤਾ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ

ਓਹ ਸੂਬਿਆ! ਜ਼ੁਲਮ ਦੀ ਹੱਦ ਕਰਤੀ,
"ਮਨੂੰ" ਜਿਹਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਘਸੋੜ ਦਿਤੇ।
ਭਾਰਤ ਬਾਗ਼ ਵਿਚੋਂ ਸੋਹਣੇ ਫੁਲ ਤੋੜ ਦੋ,
ਹਾਏ! ਖਿੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੋੜ ਦਿਤੇ।
ਸੁੰਦਰ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬਣੀ ਨਿਖੇੜ ਮਾਲਾ,
ਮੋਤੀ ਲੜੀ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਵਿਛੋੜ ਦਿੱਤੇ।
ਥੋੜੇ ਦੁਖੀ ਮਜ਼ਲੂਮਾਂ ਦੀ ਆਸ ਵਾਲੇ,
ਮੰਝਧਾਰ ਬੇ ਦਰਦੀਆ ਰੋੜ ਦਿਤੇ।
ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖ ਨਾ ਤਰਸ ਆਇਆ,
ਜ਼ਿੰਦਾ ਚਿਣੇ ਥੋਦੋਸ਼ੇ ਹੀ ਕੰਧ ਅੰਦਰ।
ਨਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਬਦਨਾਮ ਲੋਕੀ,
"ਹੋਇਆ ਕਹਿਰ" ਕਹਿਣਗੇ ਸਰਹੰਦ ਅੰਦਰ।

ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ

ਮੋਤਾ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਡੈਲਟਾ, ਬੀ. ਸੀ.

ਕਿਥੇ ਲਾਲ ਚਾਰੇ ਕਿਥੇ ਮਾਤ ਗੁਜਰੀ,
ਬਾਜ਼ ਘੋਤਾ ਨਹੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ।
ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਮਾਤ ਸੁੰਦਰੀ,
ਅਰਜ਼ਾਂ ਗੁਰੂ ਦਸਮੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ।
ਵਿੱਚ ਸੁਫਨਿਆਂ ਦੇ ਦਾਤਾ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ,
ਜਿੰਦਾਂ ਸੋਹਲ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਰਦੀਆਂ ਨੇ।
ਕਰਜਾ ਓਸ ਅਕਾਲ ਦਾ ਦੇਵਣਾ ਸੀ,
ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਉਹਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਮੈਂ
ਅਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਖਾਲਸੇ ਤੋਂ,
ਗੱਲਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ।
ਭੇਟਾ ਜ਼ੁਲਮ ਦੀ ਚਾੜ੍ਹਕੇ ਲਾਲ ਚਾਰੇ,
ਮੁਗਲ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਉਖੇੜੀਆਂ ਮੈਂ।
ਸੁੰਨਾ ਸੁੰਨਾ ਜਾਪੇ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਸਾਨੂੰ,
ਜਾਪਦੀਆਂ ਪਈਆਂ ਕਿਤੇ ਔਕੜਾਂ ਨੇ ਭਾਰੀਆਂ।
ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰੀ ਦਾਤਾਰ ਅੱਗੇ,
ਖੜੀਆਂ ਸੀ ਦੋਵੇਂ ਏਦਾਂ ਅਰਜਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੀਆਂ।
ਕਿਥੇ ਲਾਲ ਚਾਰੇ ਕਿਥੇ ਵਿਰਧ ਮਾਤਾ,
ਕਿਥੇ ਛੱਡ ਆਏ ਦਾਤਾ ਜਿੰਦਾਂ ਜੀ ਪਿਆਰੀਆਂ।
ਪੁੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਦਾਤਾ ਚੈਨ ਵੀ ਪਿਆਰਾ ਨਹੀਂ,
ਪੁੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦਾਤਾ ਜੱਗ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ।
ਅੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਤਾਰੇ ਟੁੱਟੇ ਆਏ ਨੇ ਨਜ਼ਰ ਸਾਨੂੰ,
ਲਗੱਣ ਅਲੋਪ ਕਿਤੇ ਜਿੰਦਾਂ ਜੀ ਪਿਆਰੀਆਂ।
ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਪੁੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ,
ਅੱਗੇ ਹਾਲ ਦਸੋ ਦਾਤਾ ਅਜੀਤ ਤੇ ਜੰਝਾਰ ਦਾ।
ਚਾਲੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਲੇ ਮੋਰਚੇ ਗੜੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ,
ਸੁਣੀਆਂ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾਤਾ ਦਰਦ ਕਹਾਣੀਆਂ।
ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋਇਆ ਦਾਤਾ ਅਜ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਰਾ,
ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਦੋਵਾਂ ਏਦਾ ਅਰਜ਼ਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੀਆਂ।
ਕਿਹਾ ਅਗੇ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਕਲਗੀ ਦਤਾਰ ਨੇ,
ਚਾਲੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਤ ਤੇ ਜੁੰਝਾਰ ਸੀ,
ਮੱਲੇ ਮੋਰਚੇ ਗੜ੍ਹੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ
ਕਿਹਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਹ ਤਾਂ ਜੰਗ 'ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਕਰਾਤੇ।

ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਮੁਬਾਰਕ

ਪਵਨ ਗਿੱਲਾਂ ਵਾਲਾ

ਪਵਨ ਗਿੱਲ

ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ,
ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਇਹ ਆਵੇ।
ਚੜ੍ਹੇ ਸਵੇਰਾ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ,
ਸੂਰਜ ਨੇਰ੍ਹ ਮਿਟਾਵੇ।
ਦੁੱਖਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਇਹ ਕਾਲੀ,
ਕਦੇ ਨਾ ਮੁੜਕੇ ਆਵੇ।
ਹਰ ਥਾਂ ਖਿੜਨ ਫੱਲ ਅੱਵੱਲੇ,
ਹਰ ਫੁੱਲ ਮਹਿਕ ਖਿਡਾਵੇ।
ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦਸਤੂਰ ਬਣੇ ਇਹ,
ਨਾ ਮਨ ਨਫਰਤ ਭਾਵੇ।
ਕੋਈ ਬੋਲੇ ਨਾ ਬੋਲ ਕਸੈਲੇ,
ਹਰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਜਿਤਾਵੇ।
ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਹ ਸਾਲ ਨਵਾਂ,
ਇੱਕ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਬਣ ਜਾਵੇ,
ਹੋਵੇ ਮੁਬਾਰਕ ਸਭ ਨੂੰ ਏਹੋ,
ਹਰ ਦਿਲ ਏਹੀ ਚਾਵੇ।
"ਗਿੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਵਨ" ਏਹੋ ਦਿਨ,
ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਆਵੇ।

ੴ

Surinderjit Singh Brar B.A.LL.B
President (1996-97)

KHALSA DIWAN SOCIETY
Abbotsford, BC

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

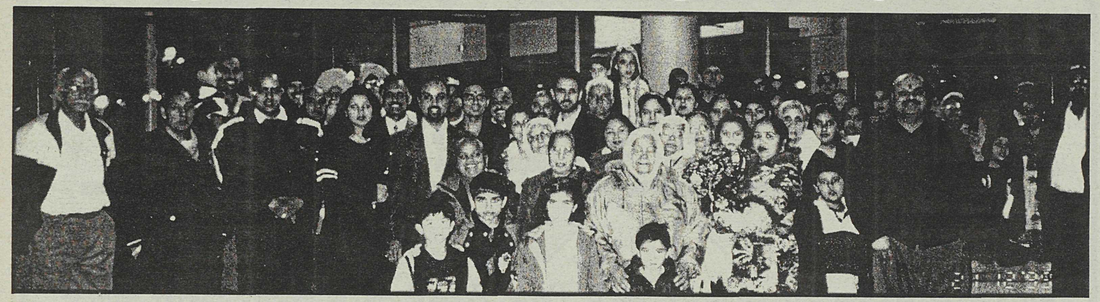
ਉਤਸਵ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!

GREETINGS TO ALL ON OUR TENTH MASTER'S BIRTHDAY CELEBRATIONS AND HAPPY NEW YEAR!

31105 Heron Ave.
Abbotsford, BC
V2T 0N0

Ph: (604)-804-5778
Ph & Fax: (604)-850-3024

The Large Crowd at the Hindu Temple Rezoning Meeting



The hearing for the rezoning of the Hindu Temple at Walmsley Road, Abbotsford was attended by about 70 to 80 Hindus and their friends. A few people spoke in favour of the temple and it is believed that there was only one written submission against it. The rezoning will allow the temple to be built on the site, which has taken the temple authorities over five years to find. So said Mr. Raj Khera who spoke on behalf of the temple committee. He went on top say that there was a critical need for a temple in the Lower Fraser Valley as there are about 300 to 400 hundred families who have to go to Vancouver for prayers. Their children would benefit greatly from the temple as they would be able to teach them about their religion said Mr. Khera. Andy Sidhu a neighbouring resident also supported the building of the temple saying that the temple which has been in operation for a few months now have not caused any traffic or crowd problems for those living in the surrounding area.

Mr. Jatinder Sidhu the Liberal candidate for Mission also supported the rezoning and said that the temple would be good for the community, "We are known as a multicultural society, a multicultural country and the location is perfect for a temple.

Mr. Moonga the President of the temple committee was a very happy person and now awaits the official document from the Council so that they could start the ball rolling to be able to lay the groundwork for the building of the temple. Mr Moonga went on to tell us that they will soon be setting up a committee who will be organising a fund raiser as a lot of money is needed to put up a temple. He was confident that the local East Indian community will give them the necessary support when the time comes.

Super **FRUITICANA**

WEEKEND SPECIAL (Dec 31, Jan 1, 2)

31831 South Fraser Way, Abbotsford Ph: 864-9193

ਵੀਕਐਂਡ ਸਪੈਸ਼ਲ (ਦਸੰਬਰ 31, ਜਨਵਰੀ 1, 2)

(ਗਿਆਨ ਸਵੀਟਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਲਾਇਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ)

ਮਾਰਜਰੀਨ 69¢ lb Margarine	ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ 69¢ lb Moong Whole	ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ 69¢ lb Chana Dal	ਧੋਵੀਂ ਮੂੰਗੀ 69¢ lb Moong Washed
ਮਸਰ 69¢ lb Red Split Masar	ਭੁਜੀਆ $2.79 lb Mix Bhujia	ਗਾਜਰਾਂ 39¢ lb Carrots	ਕੱਦੂ 69¢ lb Opal Squash

ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਅਤੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜਨਮ-ਦਿਨ ਦੀ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ!

HAPPY NEW YEAR AND GURPURB GREETINGS!!

ਸੈਂਟਰਲ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਲਈ

ANNOUNCING • ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ

2nd Edition-Year 2000

ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਵਸੀਲਾ

Advertise Your Business 365 Days A Year

Very Effective & Economical

ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪੌਕਿਟ ਸਾਇਜ਼ (6"x9") ਆਮ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ!!

* * * *

ਸਾਰੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੋ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ

* * * *

ਰੇਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਜਿਬ ਹਨ!

* * * *

ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਸਾਰੇ ਸੈਂਟਰਲ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਐਲਡਰਗਰੋਵ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਚਿਲਾਵੈਕ, ਮਿਸ਼ਨ, ਪਿਟ ਮੈਡੋਜ਼, ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ ਆਦਿ ਵਿੱਚ: ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੰਡੀ ਜਾਵੇਗੀ!

* * * *

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ!

ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ

Punjabi Patrika

BUSINESS DIRECTORY

1481 Tracey Street
Abbotsford, B.C. • V2T 6G4

Bus: 852-2288

Fax: 852-1878

e-mail: punjabipatrika@bc.sympatico.ca

A very convenient pocket size directory (6"x9" almost half of the the regular size directory)

* * * *

All advertisements completely bilingual (English & Punjabi)

* * * *

Very Competitive Rates!

* * * *

Distribution throughout the central fraser valley: Aldergrove, Abbotsford, Mission, Chilliwack, Pitt Meadows, Maple Ridge etc.

* * * *

For more information please contact us at the given phone numbers.

(List the name, address and phone number of your business - free)

Bollywood Duniya

THAKSHAK

Directed:
Govind Nihalani
Lyrics:
Mehboob, Sukhwindara Singh, Tejpal Kaur
Music:
A.R.Rahman
Starring:
Ajay Devgan, Tabu, Rahul Bose, Govind Namdeo and Amrish Puri

The questions that come to mind on seeing '**Thakshak**' are that just when there was a market slowly opening up for alternative cinema, why did Govind Nihalani, one of the flag-bearers of the parallel cinema movement, feel the need to enter the mainstream? And if he did so, he undoubtedly aimed at the class of audience that has not been exposed to his cinema. The question is, does he have the ability to speak their language?

The answer to the first question only Nihalani knows, but the answer to the second is a no.

Look the films that have been very successful in the past couple of years and you can see that Nihalani's mature; rational, socially committed cinema has hardly any place in the scheme of things. If he had managed to combine his concerns with the needs of today's audience using popular elements with effortless ease, then '**Thakshak**' might have been considered a success. But he hasn't been able to pull that off. '**Thakshak**' is too serious for the entertainment-seeking mass viewer and too insubstantial for the viewer who wants to see a radically different film. A falling between two stools situation that couldn't possibly have been too comfortable for the maker of such memorable films as '**Aakrosh**', '**Ardh Satya**' and '**Tamas**'.

Nihalani treads on over-familiar territory-a powerful family of the builder Mafia headed by Jodhabhai (Ravi Patwardhan). Nahar Singh (Amrish Puri) is his loyal lieutenant and his son Ishaan (Ajay Devgan) is expected to take the same oath of allegiance to Jodhabhai's manic grandson Sunny (Rahul Bose). However, Ishaan's conscience is not completely dead and he is disturbed by Sunny's relentless violence and random killings.

He falls in love with Suman (Tabu), a poet and dancer who hates violence and believes in always taking the side of the truth. When she turns out to be a key witness in a brutal murder masterminded by Sunny, Ishaan has to choose between his vows to Jodhabhai and Suman's principles. He is further haunted by the accusing eyes of a survivor of the carnage, left crippled by bullets-a fact which honest cop Khan (Govind Namdev) uses to push Ishaan to the brink of despair.

They like heroes or underdogs who bite back — Ishaan is neither. He belongs to the dark, complex real world of Nihalani's films like '**Drohkaal**' and '**Hazar Chaurasi Ki Ma**'.

It was perhaps a mistake to force half a dozen irrelevant songs into '**Thakshak**' and call it a commercial film.

Nihalani does, however, push his actors into giving really sincere performances. Rahul Bose's Nicholas Cage-like swaggering, maniacal gangster is a perfect foil for Ishaan with his many frailties. Tabu with her grace and strength brings a ray of light to the murky scenario.

In spite of its inappropriate labelling, slow pace and many flaws, '**Thakshak**' is worth a look, simply because Govind Nihalani has made it, and his work demands respect.

KHOOBSURAT

Directed:
Sanjay Chhel
Lyrics:
Rahul Suhand
Music:
Jatin Lalit
Starring:
Sanjay Dutt, Urmila Matondkar, Paresh Rawal, Om Puri, Farida Jalal

'**Khoobsurat**' is vaguely inspired by '**The Rainmaker**', which has been the base for a number of plays and films, including Hrishikesh Mukherjee's '**Bawarchi**' and Amol Palekar's '**Thodasa Romani Ho Jaayen**'. Even though the subject is a bit outdated, like '**Cinderella**', it is also timeless. All it needs is sensible updating, which Chhel has not managed to do.

Sanju (Sanjay Dutt) gets into trouble with an eccentric, ad-jingle-spouting don Jogia (Paresh Rawal) and must raise a large sum of money to placate him. He goes to the palatial bungalow of the Chaudhary family impersonating a distant relative, in order to steal the sum. The large family is full of quarrelsome cranks, so instead of aiming for the safe and getting out quick, our hero sets about bringing some sanity in the household.

While he's at it, he must also wave a wand over Shivani (Urmila Matondkar), who'd rather read Gandhi's autobiography than attempt to impress the series of prospective grooms who come to 'interview' her. She is invariably rejected, because she isn't smart and attractive. Of course, it is not clear why an educated girl from a wealthy family should sit around waiting for a man who'll want to marry her, instead of doing something useful with her life.

The original story belongs to the time when women could do no better than hook a husband and presumably there weren't enough fashion magazines or makeover specialists around. In today's day and age any girl with any sense would find herself a suitable career, or take a trip to the nearest finishing school, of course our Shivani doesn't believe in all this.

There is some vague mention of awakening her inner self, which Sanju does by burning her books (how beastly!), making her stand on the terrace wall and shouting out her name. The outer self is changed by first teasing her with the *Aye Shivani tu lagti hai nani*, *Tu model purani number*, then cutting her hair and making her wear a strappy mini dress.

It wouldn't take much to make Urmila Matondkar look good, but the inner confidence isn't sufficiently aroused, since her aspiration level remains low - to marry Sanju! However, there is a distinct improvement in Sanju, he falls in love with the whole crazy caboodle and doesn't want to be a thief any more. Jogia is dispatched easily enough, which could also have been done earlier and nipped the painful (for us) chain of events in the bud.

If you remember '**Bawarchi**', you can see what's wrong with this film. The characterisations are weak, the performances are hammy, humour puerile and everything that happens is too trivial to make any emotional impact on the viewer.

The girl who is the crux of the film is supposed to have a deep-seated inferiority complex, which the conman helps her get out of. Here Shivani seems to be quite okay with just a make-up and hair problem. Besides, Urmila Matondkar is unable to make Shivani either credible or sympathetic.

In fact the whole film has plausibility problems, not helped at all by amateurish direction. Only Sanjay Dutt looks like he had a little enthusiasm for the film, but there isn't much he can do either, without getting adequate support from the others and practically none from the director. Sanjay Chhel will have to try harder next time!

CLASSIFIEDS

ਗੈਸ ਅਟੈਂਡੰਟ

ਮੈਸਕੀ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਗੈਸ ਅਟੈਂਡੰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੰਮ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਨਖਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੜਕੀ/ਲੜਕਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਫੁਲ ਟਾਇਮ ਜਾਂ ਪਾਰਟ ਟਾਇਮ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ
826-9909

FOR RENT

You can move in right away into a 3 bedroom top floor suite with 11/2 bathroom. Close to Mouat School and Ag Rec Centre. Laundry available.
Call 850-9144 immediately.

STUDENTS WANTED
Services of an experienced teacher
For tutoring in Maths, upto grad11. Very reasonable rates.
ਗ੍ਰੇਡ 11 ਤੱਕ ਦੇ ਮੈਥ ਦੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਲਈ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ
504-1651

Baha'i Faith Devotions

(first Sunday of each month)
10:30 a.m. noom
A.S.A Hall 2631 Cyril Street
"Everyone Welcome"
phone 859-7436
Join us on Vision TV as we explore ideas for the future of humanity.
Beginning of new series,
January 5, 2000, 7:30 p.m.
& Jan 6 - 10:30 a.m.

Blueberry Plants for year 2000

Good, steady Duke & Bluecrop 2 year old plants ready for planting. Many other new varieties available for next year. Bluegold & Nelson variety will be ready by next spring. Call Kifi 826-2269 Pgr: 504-2722

MATRIMONIAL

25 year attractive sikh, educated, divorced, immigrant female, respects family values - looking for **simple**, educated husband. Please reply after Dec 29 fax ***(604) 850-8460***

MATRIMONIAL

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਜ਼ਿਲਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਔਲਖ, ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜਨ ਜਾਂ ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਹੋਵੇ ਡੀਵੋਰਸ ਵਾਲੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਫੂਨ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਰੋ 854-3360

MATRIMONIAL

28 ਸਾਲਾਂ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਲਈ ਸੁੰਦਰ, ਸੁਸ਼ੀਲ, ਘਰੇਲੂ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੀ ਉਮਰ 24 ਤੋਂ 28 ਤੱਕ ਹੋਵੇ। ਲੜਕਾ ਇਸ ਵਕਤ ਕੈਲੀਫੋਰਨਿਆ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਫੋਨ ਕਰੋ:604-856-1689

Picture Frames

All kinds of Picture Framing for Photographs, Family portraits, Scenary & all types of Frames
Very Reasonabe Rate.
Please call
854-5069

Picker Cabins - FOR SALE

2 Trailers Alco 10' x 55' with 3 bedrooms (includes wooden bed in each room). Good for farm workers. Priced at a give away price of only $1000.
Call 826-2269 for more information.

Classifieds are $7.00 (inclusive of all taxes)
Mail or fax to: Punjabi Patrika, 1481 Tracey St., Abbotsford • V2T 6G4 •
Phone (604) 852-2288 • Fax (604) 852-1878

C•O•M•M•U•N•I•T•Y N•E•W•S

ਸਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਆਉਣ ਵਾਲਿਓ
ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਕਰੇਂਦਾ ਏ ਸਿੰਜਦਾ

ਸਦਭਾਵਨਾ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੀਤੀ ਭੋਜਨ

ਹਰ ਧਰਮ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ, ਦਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਲੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਤੀ 23-1-2000 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਹਿੰਦੂ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਮੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਤੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪ ਆਓਗੇ, ਅਸੀਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤੌਰ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਵਾਂ, ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਇਸ ਪੰਕਤੀ ਤੇ

ਆਪਣੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ

ਸਭਿ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲ ਸਦਾਇਣ,
ਕੋਈ ਨਾ ਦਿਤੇ ਬਾਹਰਾ ਜੀਉ!

ਤਾਂ ਕਿ ਨਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

ਮਿਤੀ 23-1-2000:	ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ, ਤਿਲਕ ਰਾਜ ਮੋਂਗਾ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ
ਭਜਨ ਕੀਰਤਨ:	10:00 ਸਵੇਰੇ
ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ:	11:00 ਵਜੇ
ਪ੍ਰੀਤੀ ਭੋਜਨ:	1:00 ਵਜੇ ਦੁਪਿਹਰ

31545 Walmsley Ave, Abbotsford, B.C.
TEL: (604) 852-1369

ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਸਿਜ਼ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਮੇਟੀ ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬੀ.ਸੀ.

ਨਿਸ਼ਾਨੇ

- √ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਆਏ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- √ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਹੱਲ।
- √ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ।
- √ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸੇਵਾ।
- √ ਈ.ਆਈ ਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।
- √ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੱਲ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ।

ਹੋਰ ਐਕਟੀਵ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੱਜਣ, ਵੀਰ ਜਾਂ ਭੈਣ ਇਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂਬਰ:

ਮੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ (ਮੋਅ) ਕਾਉਂਸਲਰ	852-8538	ਮੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਣਕੂ	850-7589
ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ	852-0821	ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਢੀਡਸਾ	855-8976
ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	855-7698	ਜਗਦੇਵ ਸਿੰਘ ਕੰਵਲ	854-5099
ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੀਲੂ	855-9385	ਮੇਹਰ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ	852-1024
ਗੁਰਬਚਨ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ	854-4228	ਸ਼ਾਂਤੀ ਸ਼ਰਮਾ	864-6094
ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	855-7171	ਮੂਲਾ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	850-8694
ਮੱਘਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	855-0128	ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ	855-9897
ਕੁਲਵਰਨ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ	855-1015	ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	850-5132
ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ	864-9255	ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	854-3746
ਮਾਘੀ ਰਾਮ ਸ਼ਰਮਾਂ	854-6459	ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਘੁੰਮਣ	852-4405
ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਬਿੰਦ	852-8617		

Guru Bazzar
(Sarees & Fabrics)

New Shipments Have Just Arrived!!

Suits • Pajamas • Suits • Lehangas
Sarees • Fabrics

Telephone: 327-4422
6529 Main Street *(at 49th Ave.)*
Vancouver, B.C. V5X 3H1

Happy New YEAR!
2000
ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਵਧਾਈ

Rokko
(Sarees & Fabrics)

Retail: 327-3033
Wholesale: 327-8033
Import/Export: 327-4422

Telex: 04-54247
Telefax: VCR ROKKO
Fax: (604) 327-0011

6201 Fraser Street
Vancouver, B.C. V5W 3A2

Do You Need Assistance with Canadian Immigration Issues?

ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

For Expertise Advise on Any Application

- Independent (skilled worker)
- Entrepreneur
- Family Class
- Foreign Worker
- Entertainer
- Investor
- Self Employed
- Student Visa*
- Professional Athletes
- Any other enquiry on immigration

* Enrollment into any trade institution, college or university.
Assistance in location and upgrading in Canada.
Post Graduation opportunities are also available.

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ

- ਸੁਤੰਤਰ (ਨਿਪੁੰਨ ਕਾਮਾ)
- ਉਦਯੋਗਪਤੀ
- ਫੈਮਲੀ ਕਲਾਸ
- ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਾ
- ਮਨੋਰੰਜਕ
- ਨਿਵੇਸ਼ਪਤੀ
- ਆਪ ਨਿਯੁਕਤ
- ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜਾ*
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਥਲੀਟ
- ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ

* ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਟਰੇਡ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ
ਅਪਗਰੇਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੀ ਸਹੂਲਤ

We have staff with over 40 years of experience in immigration issues to assist in the best possible way.

ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

B.C.S CANADIAN IMMIGRATION CONSULTANTS

[604] 852-2288