Nov.27,1997

Punjabi Patrika

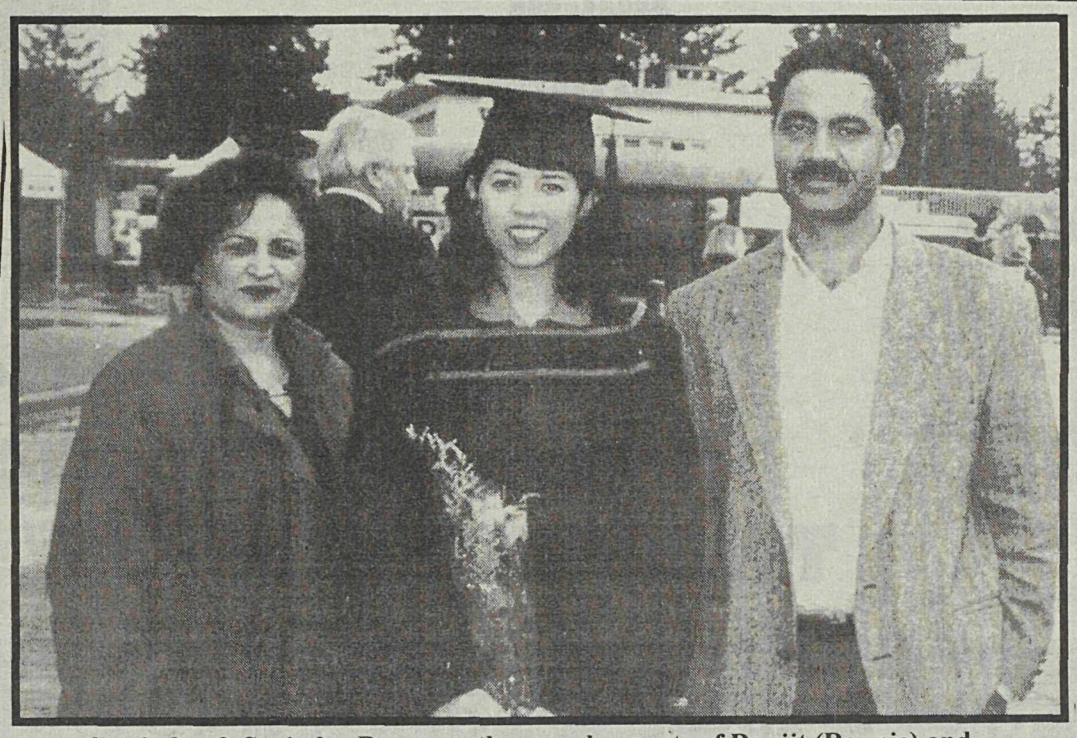
ਪੰਜਾਬੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ

FREE COPY!!

Bilingual (English & Punjabi) Fortnightly

1481 Tracey Road, Abbotsford, B.C. V2T 6G4 Tel: 852 2288 Fax: 852 1878 Vol.2 No.5

For Auto plan call *Deol or Sidhu* at 852-2565



Davinder & Surinder Brar, are the proud parents of Ranjit (Ronnie) and Jasvir(Jas) , both graduated out of the University of British Columbia, Ronnie with a degree in Arts (Psychology) and Jas with a B. Sc. degree majoring in Agricultural Economics. We wish them well in all their undertakings*(Parents with Ronnie above & Jas,Aunty Jasvir,& cousin Ricky below)*

CIBC MORTGAGES

ASK ME ABOUT OUR 4.75% VARIABLE RATE MORTGAGE

GARY S. TOOR
YOUR MORTGAGE SPECIALIST
(24 HRS A DAY SEVEN DAYS A WEEK)

ਸੀ.ਆਈ.ਬੀ.ਸੀ. ਮੌਰਗੇਗਜ਼

4.75% ਬਦਲਵੇਂ ਮੌਰਗੇਜ ਰੇਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੌਰਗੇਜ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਗੈਰੀ ਤੂਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।(24ਘੰਟੇ ਤੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸੇਵਾ)

BUSINESS: (604) 826-9152
FAX: (604) 826-9132
CELLULAR: (604) 850-4948
PAGER: (604) 850-6099

FANCY
Custom Made Draperies
COMMERCIAL & RESIDENTIAL
Sheers
• Vertical •
Venetian Blinds • Roller Blinds
From Measurement To Installation
Hospitality & Health Care, Hotels, Intermediate Care & Hospitals
CALL FOR FREE ESTIMATES
Mr. HARMESH SAHOTA
(604) 876-5777
4155 Fraser St.

SAXBEE INSURANCE AGENCIES LTD.
201 - 32641 South Fraser Way, Abbotsford, B.C. V2T 1X9
Serving the Indo-Canadian Community For Over 25 Years
Autoplan
QUALITY COVERAGE LOW RATES LOW MONTHLY PAYMENTS PLANS
NEW HOME DISCOUNT SENIOR CITIZEN DISCOUNTS
• LIFE INSURANCE • HOME INSURANCE • CONSTRUCTION INSURANCE • AUTO INSURANCE
• BUSINESS INSURANCE • MORTGAGE INSURANCE • FARM INSURANCE
FOR HONEST AND RELIABLE SERVICE CALL SUKHI GILL
BUS: 853-5951 PAGER: 857-7261 RES:855-5354
ਸੁੱਖੀ ਗਿੱਲ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰੋ
HOURS: 8:30 am - 6:00 pm
Monday to Saturday

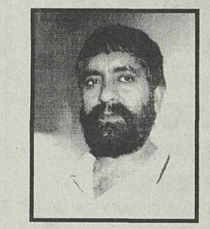
SUKHI GILL
CAIB

ਟਰਾਂਸਵਰਲਡ TRANSWORLD TRAVEL ਟਰੈਵਲ

We Provide Visa and Passport Services Too

Best Fares from India to USA & CANADA

Call us for all your travels -

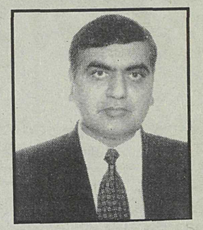


Santokh S. Sidhu

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਸਿਧੂ
ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿਲ
ਜਸਵੀਰ ਕੋਰ

International
Local
Cruises
Package Tours
All Travels



Balwant S. Gill

102-2259, Cedar Park Place,
Abbotsford, B.C.

Tel: (604) 852 - 2204
Fax: (604) 853 - 2223
TOLL FREE: (604) 857 - 3396

ਟਰੱਕਾਂ ਵਾਲੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ

ਸਨਸ਼ਾਇਨ ਪ੍ਰੌਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ

ਅਸੀਂ ਟਰੱਕਾਂ, ਵੈਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

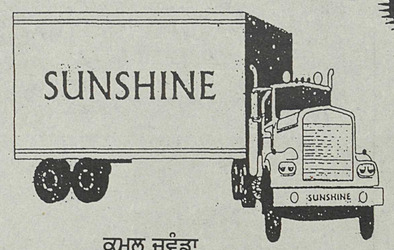
ਸਾਡੇ ਇਨਸਟਰਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਟਰੱਕ ਚਲਾਉਣ ਦਾ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ

ਏਅਰ ਬਰੇਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹਰ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਡੀਫੌਂਸਿਵ ਡਰਾਈਵਿਗ ਦੇ ਕੋਰਸ ਵੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ

* ਤੁਸੀਂ ਕਲਾਸ 1,2,3,4,5 ਅਤੇ ਏਅਰ ਬ੍ਰੇਕ ਦਾ ਲਰਨਰ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਖ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੇਡੀ ਇਨਸਟਰਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।
* ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦੂਹਰੇ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਹਨ।



ਕਮਲ ਜਵੰਡਾ
SURREY
TEL: (604) 501 - 0095
UNIT 201-13136-84TH AVE, SURREY

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:
TOLL FREE : 1 - 888 - 501 - 0095

ਬੇਅੰਤ ਕੌਰ ਸਿਧੂ **ABBOTSFORD**
TEL :(604) 854-6360
(604) 807-2022

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ !

ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਏਬਟਸਫੋਰਡ ਵਿਖੇ
ਇੰਸ਼ੌਰੈਂਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ
ਆਪਣੇ ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਟੀਮ ਨੇ
ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਲਈ ਇੰਸ਼ੌਰੈਂਸ਼ ਦਫਤਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

* Home
* Farms
* Commercial
* Medical
* Life

Charn Sidhu, *CAIB*
Manager
Cell : (604) 309 - 4039

Autoplan

Harj Deol *B.M.A.*
Marketing Manager
Cell: (604) 854 - 9047

Charlesworth Insurance Services Ltd.
1A - 32465 South Fraser Way
Abbotsford B.C. V2t 1X4
Phone: 852-2565
Hours: Monday - Saturday 9am - 6am
(Next to Canada trust)

ਪੰਜਾਬੀ ਭਰਾਂਵਾਂ ਦੀ ਬਾਡੀ ਸ਼ਾਪ

ਐਕੂਰੇਟ ਆਟੋ ਬਾਡੀ ਤੇ ਪੇਂਟ ਲਿਮ:

ACCURATE AUTO BODY & PAINT LTD
Unit #5, 31088 Peardonville Road
ABBOTSFORD, B.C. Phone: 850 - 5001

*I.C.B.C. ਤੇ ਪਰਾਈਵੇਟ ਕਲੇਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

* Free Wheel Alignment check
with claims over $599.00 ⊕

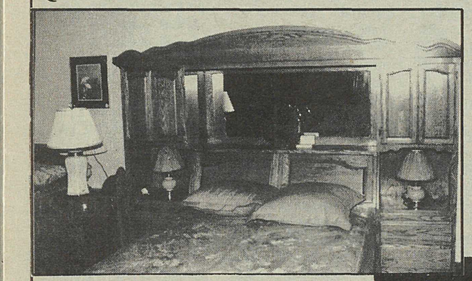
*ਫਰੀ ਪਿੰਨ ਸਟਰਾਈਪ ਤੇ ਗਰੈਵਲ ਗਾਰਡ
*ਫਰੀ ਕਰਟਸੀ ਕਾਰਾਂ *ਫਰੀ ਐਸਟੀਮੇਟ
*ਫਰੀ ਪਿੱਕ ਅੱਪ ਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਸਰਵਿਸ

*Best ਕੁਆਲਿਟੀ ਬਾਡੀ ਵਰਕ ਤੇ ਪੇਂਟ
*ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ

ਵਾਜਬ ਰੇਟ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਕੰਮ ਲਈ ਫੁਨ ਕਰੋ:
ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿਲੋਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੰਗੂੜਾ
ਫੋਨ ਨੰ : 850 - 5001 ⊕ *some restrictions apply*

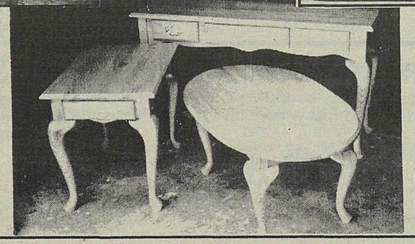
Oak Forever Furniture

QUALTIY FURNITURE, WHOLESALE PRICES WE BUILD CUSTOM FURNITURE TOO!



ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਰਨੀਚਰ

SPECIALIZING IN SOLID OAK FURNITURE FOR HOMES, MOTELS AND HOTELS. A HIGH QUALITY ASSORTMENT OF FURNITURE BROUGHT TO YOU AT A REASONABLE PRICE.



11-3275 McCallum Rd
Abbotsford, B.C.
V23 4N3 Canada

BUY DIRECT/SAVE MONEY

Oak Forever Furniture
BUY DIRECT
OAK FURNITURE

PH: (604) 864-2211
FAX: (604) 850-0514

PUNJABI PATRIKA

1481 TRACEY ROAD, ABBOTSFORD, BC

EDITORIAL

Just the other day someone asked me as to what Abbotsford was like to live in 20 years ago. The question was directed at me more with the thought of the Indo-Canadian community. My answer was that we at that time had hardly more than 200 families and no one working in any Government office or department, so much so that I was the only one who shuffled around as an interpreter. Can still remember when one of the counsellors at Social Services remarked that he had no one belonging to the Indo- Canadian family who was on social assistance. "How does your community handle this?" I of course very proudly replied," We do not believe in hand -outs, we prefer to work for our living and live off that which we earn with our own two hands."

That was twenty years ago - I do not even want to take a count today. Things have changed, there are so many educated people in various walks of life doing their thing to the best of their ability. One has only to walk into a Government office or departmental store, a drug store, a pizza shop, a clothing store, Safeway, in fact any office that one can think off and you are sure to come across a multiracial work force. This reflects on the efforts of the various governments at all levels who took upon themselves to have an integrated work force. Why - now we even have a city councillor of indo-Canadian origin, a few members of our police force too are multi racial. In fact everywhere you turn you are sure to bump into a non- Caucasian.

All this is very encouraging, but with all this increase there is also the negative side to it. Crime amongst new immigrants is also on the increase. Drug involvement amongst the young and school kids has also increased by leaps and bounds. Even the divorce rate seems to have increased and the main cause of all this seems to be drugs and alcohol. When one looks around and sees the fast new cars racing around the streets of Abbotsford, you wonder where the money for all this comes from, Students walk around with cell phones as if they are pens in their pockets. What is the need for all this-one wonders. Guess I will have to ask the younger folk for an answer. The quick answer to this could very well be - the age of electronics.

Progress is wonderful, and with it should come continuity in every aspect of the word -progress, but in proper form and in small doses. Integration should come in but only for the better of everyone concerned.
We must move with the times but not at a loss of ones self respect and family values. 1997 is coming to an end and the millenium is nearing, so lets hope we can make an effort to change things for the better for the sake of everyone.

DIVORCE-

The Social Evil of Families

(By Kamalpreet Kaur Gill)

Scant regard is paid to the concept of marriage nowadays. Minor differences often culminate into cracks that lead to divorce between couples. Trifles give rise to mutual bickering amongst them and their actions become retrograde rather than progressive.

A husband and wife should not be in a position to blame each other, they should instead do such a thing that is beneficial for the smooth running of their lives. Time and energy spent over trivial matters should be utilized and channeled towards useful engagements that will bring a sea of change in their lives. Marriage is different. It entails a great responsibility. In a way it is a touch stone for one's tolerance, co-operativeness, and patience. A husband and wife should be considerate and accommodating towards each other . Experience of practical life is something that cannot be acquired in a day or two. However, irrespective of whatever academic qualifications one might have, to be successful in life one still has a lot to learn from our elders.

This can only be possible if there is peace and calm at home . Learning is a life long continuous process . We acquire it and pass it on (hopefully) to our children trying to keep them away from the very mistakes we made earlier in life.

We should try to find the meaning of compromise and then use that to its maximum. Unfortunately this is not always happening and rifts are caused as we point an accusing finger at the other party. No one likes to be blamed for the wrong that has been done. We must get together and form a body that is able to meet and discuss all issues regarding divorce with a free an open mind. To do so would mean that we have to face all forms of remarks from some who may accuse us of unwanted concern and other similar remarks. But that which is happening so fast in our community has to be of a great concern to all. So we should ignore any or all those negative minded people and put our thoughts to form a body that will help all those who need help in this matter.

In a divorce the group that is worst hit are the children ! ! It is a shame that these young blameless ones end up being at the wrong end of the stick when a family breaks up. A husband can find another wife and a wife can find another husband but the children cannot replace a lost parent with another. To them, a lost parent is lost forever and that is what is causing grieve within our community. Children need both parents as they are growing up. The love and affection of a "Mum and Dad" cannot be substituted by another. This is why it is most important for us to create love within our individual families as it is the most important ingredient needed to nature a family that is going to stay together.

Always try to be helpful to each other. Self control and discipline are your best friends. Be bold and honest enough to admit your faults and weakness. Try to overcome your adversity by remembering the phrase, " Forgive and Forget" as a good tool to deal with bitterness. Remember to put yourself in the other persons shoes for only two minutes and you will surely see a much better picture of the situation.

Ups and downs are a part of our daily life. We have to face all with a smile and try to lead a happy and contented life between ourselves both for our own benefit as well as our children's future.

(Translated by P.S. Bhullar)

Rodney Gelineau
Financial Advisor

Call For Your RRSP Survival Kit. Don't Invest Without It.

- Equities • Retirement Savings bonds™ • GICS • Mutual Funds
- Government Bonds ... and many more investments for your RRSP.

Call Rodney or Larry at 853-6668, 792-5968 or 1-800 853-2853

MIDLAND WALWYN
BLUE CHIP THINKING™

Your RRSP Experts - 365 Days A Year

AGF GROUP OF FUNDS

Larry Schmidt
Financial Advisor

™ Trademarks of Midland Walwyn Capital Inc. Member - Canadian Investor Protection Fund.

Important information regarding Templeton Mutual Funds is contained in the simplistic prospectus. Please obtain one from your Financial Advisor and read it carefully before investing.

CLEAR COOL OPTICAL

One-hour service most prescriptions

IN VENTURA PLAZA
(BESIDES ROBINS DONUTS ON GLADWIN RD.)

OFFERS SUPERB VALUE FOR YOUR DOLLAR

CONTACT LENSES

Change colour of your eyes WITH DURA-SOFT OPAGUE CONTACT LENSES

REGULAR PRICE $190.00

SALE PRICE $115.00 per pair OR TWO PAIR $200.00 only

Limited Time Offer *(Some restrictions may apply)*

CONTACT LENSES *(Some restrictions may apply)*

	Reg. Price	Sale Price
Dailywear	$ 90.00	$45.00
Extended Wear	$150.00	$55.00
Disposable (Pack of 6)	60.00	$30.00

LENSES

	Reg. Price	Sale Price
SINGLE VISION	$60.00	$30.00
BIFOCAL	$90.00	$60.00
PROGRESSIVE	$180.00	$120.00
HI- INDEX, THINNER & LIGHTER	$120.00	$80.00

(Some Restrictions May Apply.)

KIDS & TEENAGERS

Complete Eyewear Frame & Lenses

ONE PAIR $55

OR

2 FOR $99.00

(Some Restrictions May Apply.)

COATINGS & TINT

UV 400

SCRATCH-RESISTANT TINT - YOUR CHOICE SPECIAL PACKAGE OFFER $20.00 ONLY

(Some Restrictions May Apply.)

859-2005

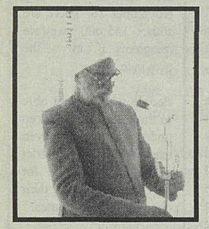
COME FIND OUT WHY CLEAR COOL HAS BECOME THE CITY'S MOST TRUSTED NAME IN EYEWEAR

- CLOSE TO 3000 BRAND NAME FRAMES IN THE LATEST STYLES
- ULTRA MODERN SUNGLASSES
- BEST QUALITY OPHTHALMIC PRESCRIPTION LENSES

Mr. JogindarPaul Singh & Mrs. Surjit Kaur. Having 40 years experience in optical field, are pleased to offer professional service you deserve.

GURA NANAK DEV JI'S BIRTHDAY GREETINGS TO EACH AND ALL!!!

105-2760, GLADWIN RD.



ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਸਵੱਰਗੀ ਸ੍ਰ: ਸਵੱਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬਰਸੀ ਮਨਾਈ ਗਈ

22, ਨਵੰਬਰ ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੱਰਨ ਸਿੰਘ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਸ: ਸਵੱਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ ਐਬਟਸਵੋਡ ਵਿਚ ਮਨਾਈ ਗਈ । ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸੈਕਟਰੀ ਬਲਿਹਾਰ ਤੱਖਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਲੋਅਰ ਮੇਨ ਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੈਨਕੋਵਰ ਤੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ । ਸਾਬਕਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰ: ਸਵੱਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਉਜਲ ਦੁਸਾਂਝ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਕੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਓਲਿੰਪੀਅਨ ਸ:ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਇੰਡੋ ਕਨੇਡੀਅਨ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੇ ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹੇਅਰ ਵੀ ਪੁਜੇ ਹੋਏ ਸਨ । ਇਹ ਸੁਮਾਗਮ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਰੀ ਚੱਲਿਆ । ਸਟੇਜ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇਪ੍ਰਧਾਨ ਤਰਨਜੀਤ ਪੁਰੁਵਾਲ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦਰਸ਼ਣ ਮਾਹੱਲ ਨੇ ਨਿਭਾਇਆ । ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਵਿਉਤਬੇਧ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸੈਕਟਰੀ ਬਲਿਹਾਰ ਤੱਖਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਜਲ ਦੁਸਾਂਝ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਹੇਅਰ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਤਿਾ ਗਿਆ ।

PUBLIC SERVICE ANNOUNCEMENT

The Happening Arts & Crafts Fair
Nov.29th & 30th , 1997
10.00a.m. to 4.00 p.m.

This event is the largest arts and crafts fair on the north side of the river in the Fraser Valley. Participants for this juried fair come from all areas of the province. Funds raised, support scholarships for graduating students at the Thomas Haney Secondary.

Fraser Valley Insurance Services

HOME - AUTO - LIFE
TRAVEL - COMMERCIAL

ਬੁਹਤੀ ਵਾਜਬ ਰੇਟਾਂ ਤੇ ਉਚਤਮ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਇੰਨਸ਼ੁਅਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ਼ ਦੇ ਕੇ ਇੰਡੋ-ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ।।

Clearbrook:
Fraser Valley Credit Union Centre
#101-3207, South Fraser Way
Abbotsford, B.C.
Tel: 852 - 9252

Town Square:
Safeway Shopping Centre,
#160 - 32500, South Fraser Way
Abbotsford, B.C.
Tel: 852 - 6127

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਆਵਦੇ ਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?.....

ਵਲੋਂ: ਕੰਵਲਪ੍ਰੀਤ ਕੋਰ ਗਿਲ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਸੋਹਣਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:
ਅਵੱਲ ਅਲੱਹ ਨੂਰ ਉਪਾਇਆ
ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਭ ਬੰਦੇ
ਏਕ ਨੂਰ ਪੇ ਸਭ ਜਗ
ਉਪਜਿਆ ਕੋਣ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ।

ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਤੇ ਸੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ (ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭ ਸੰਸਾਰ, ਸੋ ਸੁਖੀਆ ਜਿਸ ਨਾਮ ਆਧਾਰ।) ਇਹ ਸੁੱਖ ਤੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਗੇ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਲਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਮੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਉਪਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਮੰਦਾ।

ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਆਮ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮੰਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ, ਪ੍ਰਵਾਰਿਕ ਸੱਮਸਿਆ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ, ਆਦਿ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਝ (Pressure) ਥੱਲੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਿਰ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਸਿਰ ਨਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਚਾ ਨੀਵਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾ ਕੇ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਹਰ ਇਕ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਸਲਿਆਂ ਉਪਰ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੜਕੀ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੱਲਚਰ ਵਿਚ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਾਫੀ ਛੋਟੀ (18-19) ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜ਼ਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਾਫੀ ਜਿੰਦਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚੀਆਂ ਉਪਰ ਲਗਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਮੀਦਾਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਦੋਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਖਰ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਸਿਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਤਫਾਕ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਨ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਹਿਣ ਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਹੋਣ ਉਪਰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਬੋਝ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੋ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨਾਂ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨਾਂ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹੌਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਨਾਂ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਸੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਆਪਦਾ ਹੀ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਗਾ ਸਾਬਿਤ ਕਰ ਦਿਖਾਈਏ ਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਗਿਣਨ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਲਗ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਵਚਨ ਸਚ ਕਰ ਦਿਖਾਈਏ ਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੇਣ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦੀ ਵੱਸਦੀ ਦੇਖੀਏ।

Home Insurance
CALL
Deol or Sidhu
852-2565

ਮਾਹੀ

ਕੰਵਲ ਪ੍ਰੀਤ ਕੋਰ ਗਿੱਲ

ਮਾਹੀ ਮਾਹੀ ਕਰਦੀ ਦੀ ਰਾਤ
ਨਿਕਲ ਗਈ ਸਾਰੀ,
ਤੱਕਦੀ ਰਹੀ ਰਾਹ ਵੇ ਤੇਰਾ
ਪਈ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰੀ।

ਕੀ ਇਹ ਦਸਤੂਰ ਵੇ ਰੱਬਾ
ਬਣਾਇਆ ਤੂੰ ਕਨੇਡਾ ਦਾ,
ਕੱਲਬ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਇੰਝ
ਲੱਗਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਮਰਾ ਹੋਵੇ
ਸਲੇਡੇ ਦਾ।

ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬੀ
ਡਿੱਗਾਂ ਵਿਚ ਡਿਗਦੇ ਫਿਰਦੇ
ਨੇ,
ਵਿਚ ਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਲਸੀਏ ਖਿੱਚ
ਧੂ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।

ਸ਼ਰਮ ਕਿਉਂ ਨੀ ਆਉਂਦੀ
ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਇਹ ਕੀ
ਫਿਰਦੇ ਨੇ,
ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
ਵਿਚ ਧੂਲਾਂ ਪਾਈ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।

ਮਾਂ ਪਿਉ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ
ਇਜ਼ਤ ਬੋਤਲਾਂ ਚ ਪਾਈ
ਫਿਰਦੇ ਨੇ,
ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ
ਕਰਦੇ ਇਹ ਕੀ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।

ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਇਸ ਇਜ਼ਤ ਨੂੰ
ਕੱਖਾਂ ਨਾਲ ਤੋਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ,
ਇਸੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਕਰਮਾਂ ਦੇ
ਇਹ ਫਲ ਭੋਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।

ਕੀ ਨਸੀਬ ਲਿਖੇ ਵੇ ਰੱਬਾ
ਇਨਾਂ ਦੀਆਂ ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ
ਦੇ,
ਕੀਤਾ ਕੀ ਕਸੂਰ ਇਨਾਂ ਦੇ
ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੇ।

ਇਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਣਾ
ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ,
ਇਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ਹੀਦ
ਹੋਏ ਫਿਰਦੇ ਨੇ।

Suite bylaw

The Abbotsford secondary suite bylaw reviewed in July has resulted in some changes that will be implemented beginning of the new year.

As of January,1st. 1998, the new registration fee is going to be $250.00 till April 3rd. 1998. Any applications made on or after April 7th. 1998 will have to pay a registration fee of $550.00.

The current annual infrastructure fee of $219.00 will be increased to $250.00 by January, 1st. 1998. In addition, garbage stickers for suites will no longer be issued, with homes containing a suite limited to 2 bags of garbage for pick-up.

Suites eligible to be registered must be in the proper zone (RS1, RS2, RS3, or RS 5).
In addition the house containing the suite must be owner-occupied, only one suite per house is permitted, one additional parking spot must be provided. The suite must also meet B.C. Building Code safety and size limitations and cannot be located in a house where there is a boarding or residential care use.

Houses under land use contracts must follow an amendment process similar to rezoning - a process that includes a public hearing.

Applicants under land use contracts must pay an amendment fee of $820.00 in addition to the $250.00 registration fee.

D.Streifel says,- "Welfare cheques ready despite of postal strike"

Dennis Streifel, B.C.'s Human Resources Minister confirmed that welfare recipients will receive the cheques inspite of the postal strike. He said that his ministry will make sure that clients are not inconvenienced in any way due to the strike.

The end of December cheque will include the Christmas allowance. People have been told to pick up their cheques at their district offices by November 26. There are some 145,000 welfare recipients in the province.

People who are not able to travel or have children under the age of seven can call up their district offices and arrange for the delivery of their cheques to their homes.

B.C. Family Bonus cheques will be delivered by Canada Post as part of a special mailing and recipients should receive them next week.

The 25000 recipients who get funds through electronic funds transfer will not be affected at all.

AUTO PLAN
CALL
Deol or Sidhu
852-2565

NASH N.S. GILL
B.A., L.L.B.
BARRISTER AND SOLICITOR
NOTARY PUBLIC

200-33230 OLD YALE ROAD.
ABBOTSFORD B.C. V2S 2J5
PHONE: (604) 853-9322
FAX: (604) 853-5566

1. ICBC/PERSONAL INJURY CLAIMS
2. DIVORCES/FAMILY LAW
3. CRIMINAL CASES
4. PROPERTY TRANSFERS/MORTGAGES
5. IMMIGRATION APPEALS

Child Care in Old Court House

The employees of BC Tel, Kiwanis Club of Clearbrook, the Ministry of Women's Equality and Fraserway RV Centre Ltd. joined together to build a child care centre and playground in the Old Court House on Laurel Street.

The historic government building built in 1949 was purchased by Abbotsford Community Services two ago. Other programs using the building are the Court House Café Support and Training Centre, Youth Resource Centre, English classes for new immigrants, seniors programs, activities and employment programs for adults with disabilities and many others.

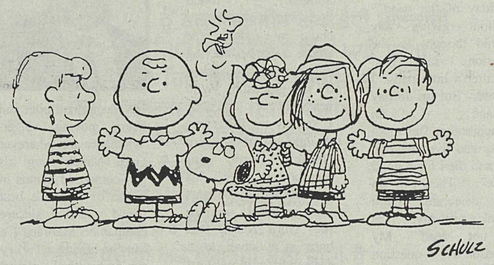
"We are grateful for support that we have received and still need to raise $400,000 to cover the total cost of renovating, furnishings and equipment for the Old Court House," commented Walter Paetkau, Executive Director.

For details on programs and funding needs, contact Fran McDougall at 859-7681.

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ
ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ
ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੀ
ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ
ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ
ਮੌਕਾ ਦਿਓ:
852-2288 ਜਾਂ
852-1827.

Home Insurance
CALL
Deol or Sidhu
852-2565

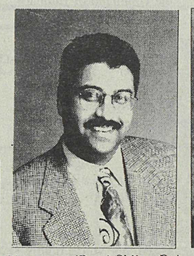
HERE ARE YOUR FRIENDLY METLIFE REPRESENTATIVES

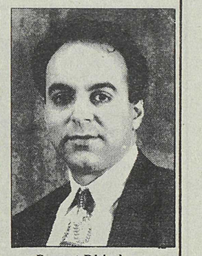


Peanuts: © United Feature Syndicate, Inc.

Happy to be part of the community and ready to help you with all your life insurance and financial planning needs!

Ranjit Grewal
Account Representative


Bhagwant (Bam) Sidhu, B.A
Branch Sales Manager


Bayant Dhindsa
Account Representative

Call Met Life today at: (604) 850 - 0384
TOLL FREE: 1-800-567-2290

MetLife

Who is aSikh?

(by JoginderPaul Singh)

Last night, when I was lying in bed my grandson asked me,"Grandpa, do we celebrate the birthday of the dead"? Without giving any second thought to the question, I said, "No" but after a little pause I uttered, "But we do pay homage on Remembrance Day to all those who lived beyond self and died for a good cause". " Then why do we celebrate Guru Nanak's birthday…… Is he not dead." My grandson's question baffled me for a moment……. **How deeply space-age children think**! " Guru Nanak came into this world with a holy spirit in him. He is eternal and eternal people never die." I was happy over my most convincing answer to his puzzling question and went on," Guru Nanak is always with us. He is the founder of the Sikh religion and we are Sikhs." Before I could say any more about Guru Nanak my grandson jumped in with another question,"Who is a Sikh?"

Now it was hard for me to give an appropriate answer spontaneously because many times I myself have asked scholars, preachers and leaders of the Khalsa-Panth to give me a clear precise and brief definition of "a Sikh", but except for getting some general characteristics of an ideal Sikh (rather ideal-man) I got nothing. So to save my position I had to say to my grandson," Dear, go and sleep now, it is getting late and you have to go to school to-morrow. We will talk about this on another occasion."

He left the room mumbling some words to himself.

Suddenly, I found myself in a quandary. I could not sleep the whole night pondering over the question asked by my grandson, "Who is a Sikh".

I started to focus my thought on Guru Nanak's birth, his mission in life, his revolutionary thoughts and practical way of life. Guru Nanak was born in a small town Talwandi (now in West Pakistan) and had a life span of about 60 years. It was a time when the Hindus were divided on a caste basis. Brahmins were misleading the common god fearing people. It was a time when the Mughals under the command of Babbar who used the name, "holy war" (war against non-muslims) to slaughter innocent Hindu families mercilessly and tortured the timid Hindus to accept Islam as their religion. ***"Religion" is the pivot force of one's personal life.***

Guru Nanak Dev Ji raised his voice boldly and truthfully against all these social, political, religious and economic disparities and stigmas. He had a magnetic personality, charming hypnotic voice, original and convincing thoughts with a crystal clear mission in his life:-

"Kiv sachyara hoyea

Kiv Koore tute paal?"

" How can a man be truthful in the eyes of God after over powering the illusions of life ?"

He was a great poet and heart moving singer. Whenever and wherever Guru Nanak sang his self-composed hymns in praise of God, his best friend and sincere companion Mardana (a Muslim having a Turkey cap on his head) played the Rabab (musical instrument). Whilst listening to him, the hearts and minds of the listeners were purged and their sins were washed away for good. Guru Nanak's teachings were simple, practicable and based on scientific thinking. He laid much more stress on truthful ways of life and faith in God. The descendents-nine Gurus repeatedly confirmed and praised the thoughts of Guru Nanak throughout their lives and the number of followers called disciples (Sikh) increased day by day.

The tenth Guru, Guru Gobind Singh Ji declared the Adi-Granth (Holy book) as, " **Satguru Guru Granth Sahib Ji**" and in a daily prayer it is said:-

" Sabh Sikhan ko hukam hai

Guru manio Granth.

" All Sikhs are ordered to accept the Holy Granth as their Guru."
And here is the answer to my grandson's question:- **WHO IS A SIKH ?**

From which part of the world does he come, what language does he speak, what does he look like?…….
To answer all these questions in a "Canadian Way";- I say---- "Who Cares". As long as the person has faith in the Guru Granth Sahib Ji and he tries to mould his life according to the teachings of the Holy Book - He is a Sikh. Whether he is a good Sikh or otherwise (Gursikh or Manmukh) it is a different question.
The birthday of Guru Nanak is celebrated and will be celebrated every year as long as the Holy Guru Granth Sahib Ji remains a True Guru in the hearts of the Sikh. But by simply saying, "Guru Granth Sahib, our true Guru-by bowing our heads and placing money in front of the Holy Book and not listening to what the True Guru says to us - will be a hypocratic and deceitful act of a Sikh. For example. Our Guru says,

" Aval Allah Noor upaya, Kudarat de sabh bandhe
ek jyot te sabh jagh upiya, kaon bhale kaon mande"

"It was God who created light first and then out of that light we all came into existence-So it is hard to say who is good or who is bad."

As a Sikh, if we dislike each other just because we are from a different part of Punjab or belong to a different caste - should we seek the blessings of our Guru Granth Sahib Ji ?
Do we celebrate Guru Nanak Dev Ji's birthday in the true spirit?
Take a peek in your heart and think about it, Guru ke pyareo.

What to buy within my RRSP. What is eligible and what is not?

Satvir Gill

An RRSP as we all should know is a tax-effective way to save for your retirement. What this means is that any gains made within your RRSP can not be taxed until redeemed. This may not seem like a great benefit over one or two years, but over the long-term, tax free compounding of investment returns can add up to a huge advantage.

Think of your RRSP as a lunch kit. You can put many different types of food in your lunch, ranging from staples to fruits. Your RRSP's are similar, for you can hold a wide variety of investments within it depending on the type of plan. For instances you can hold stocks, mutual funds, bonds, GIC's mortgage backed securities and many other investments within it. For your lunch, you normally do not want to have only one thing. The same goes for your RRSP, you want to be diversified and not necessarily hold all of your funds in one type of security.

The type of lunch you take is dependent on your preferences and budget. The type of investments you hold depend on your individual objectives and risk levels. These are different for everybody due to individual circumstances.
However, you should know exactly what your goals and objectives are before you invest. Just as important is that you know about the investments you hold and are comfortable with them. Read up on the ones that you are interested in. The local library, Internet newspapers and your financial advisor can provide the material for you. The more informed you are, the better your position to make decisions on your investments. Like a well balanced lunch keeps you nutritionally fit, a well balanced RRSP will keep you financially fit enabling you to enjoy your "Golden Years."

Any questions may be forwarded to Satvir Gill and Larry Schmidt. They are with Midland Walwyn Capital Corp. They may be reached at 853-6668.

ਖੁਲ ਗਈ !! ਖੁਲ ਗਈ !!

ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਆਟੋ ਮੋਟਿਵ ਸ਼ੌਪ

"ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਟੋ ਮੋਟਿਵ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਥਾਂ "

ਆਟੋ-ਰਿਪੇਅਰ
*ਡੈਂਜ਼ਿਗਨੇਟਿਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤ
*ਮੋਟਰ ਵੀਹਕਲ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ
*ਏਅਰ-ਕੇਅਰ ਰਿਪੇਅਰ ਸੈਂਟਰ
*ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਕਨਵਰਸ਼ਨ
*ਵੀਲ (ਟਾਇਰ) ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ
*ਐਗਜ਼ਾਸਟ

ਗਲਾਸ (ਸ਼ੀਸ਼ਾ)
*ਵਿੰਡਸ਼ੀਲਡ ਬਦਲੀ
*ਰੌਕ ਚਿਪ ਰਿਪੇਅਰ
*ਸਟੇਂਡ ਗਲਾਸ ਬਦਲੀ
*ਕੰਧ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ
*ਟੇਬਲ ਟੌਪ

ਆਟੋਬਾਡੀ ਵੇਰਵਾ
*ਕੁਲਿਯਨ ਸਰਵਿਸ
*ਕਸਟਮਾਈਜ਼ਡ ਡਿਟੇਲਿੰਗ

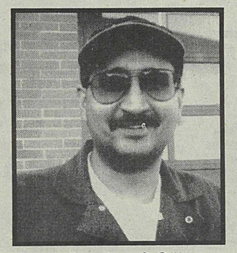
-ਪਿੱਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਡਰੌਪ ਸਰਵਿਸ
-ਕਰਟਸੀ ਕਾਰਾਂ
-ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਲਾਈਸੈਂਸ ਸ਼ੁਦਾ
-ਹਰ ਕੰਮ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ
-ਅਸੀਂ ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਨਸ਼ੁਅਰੈਂਸ ਕਲੇਮਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

AUTOBODY & DETAILING
*Collision Services
*Custom Painting
*Customized Detailing
*Life time Written Warranty

GLASS
*Windshield Replacement
*Rock-chip Repairs
*Stained Glass Replacement
*Mirror Walls
*Table Tops

AUTO REPAIRS
*Designated Inspection Facility
*Motor Vehicle Inspection
*Air Care Repair Centre
*Propane Conversion
*Wheel Alignment
*Exhaust
Government Licensed Technicians
*Pickup & Drop off services
*Courtesy Cars available

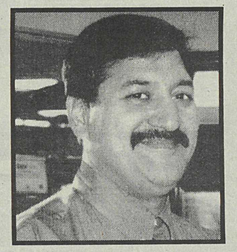
"ALL WORK IS GUARANTEED"



Darshan S Gill
(Darsh)

We do ICBC & Private Insurance Claims

SPECIAL OIL CHANGE
WASH & VACUUM $ 24.95
ਸਪੈਸ਼ਲ ਆਇਲ ਚੇਂਜ,
ਵਾਸ਼, ਵੈਕੁਅਮ $24.95
Coupon Expires Dec.31/97



Vrinder S Mann
(Vern)

Tandem Auto Repairs & Body Shop
2778 Emerson St, Abbotsford, B.C.
Phone: 850-2886
Fax: 556-7338

ATTENTION FARMERS,FARM & NURSERY WORKERS!!!

PUNJABI PESTICIDE COURSES WILL START SOON PLEASE CALL

ANDY SIDHU AT 852 1827 OR 852 2288 FOR FURTHER INFORMATION

ਕਿਸਾਨ ਭਰਾਵਾਂ, ਖੇਤੀ ਅਤੇਨਰਸਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ

ਧਿਆਨ ਯੋਗ

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਪੈਸਟੀਸਾਈਡ(ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇ ਕੋਰਸ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

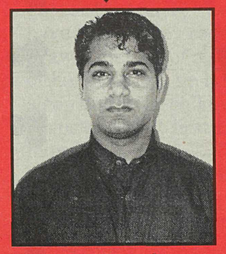
ਐਂਡੀ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੋਨ ਕਰੋ :

852-1827 ਜਾਂ 852-2288.

ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸਟੋਰ ਹੈ

MJM FURNITURE

ਆ ਕੇ ਖੁਧ ਆਪਣੀ ਦੀਲ ਬਣਾਓ!!



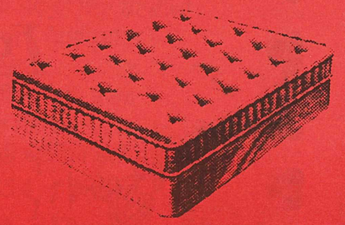
Jag Jaswal

HUGE SALE ON:
- Living Room Furniture
- Dining Room Furniture
- Leather Furniture
- Bedroom Furniture

25% TO 50% OFF

!!!!!FREE!!!!! !!!!!FREE!!!!!

WITH THE PURCHASE OF A NEW BEDSET RECEIVE
- PILLOWS
- BED SHEETS
- MATTRESS PAD
- BEDFRAME



PILLOWTOP MATTRESS SETS
TWIN.....$448
DOUBLE.....$498
QUEEN.....$548

BRING THIS "AD" FOR SPECIAL DISCOUNTS

32009 S. FRASER WAY
ABBOTSFORD B.C.
864 8148

Time	
Mon,Tues,Wed &Sat	10am-6pm
Thurs & Friday	10am-9pm
Sundays	11am-5pm

FOR MORE INFORMATION CALL
JAG JASWAL
864 8148

HEAR YE !! HEAR YE !!

Gurmail Sidhu

IS FIFTY (50)

HAPPY BIRTHDAY

FROM:

THE ALAMWALA FAMILY

NASH MAAN

MALKIT BRAR

Tips For Busy Mom and Dad

Hang a sign on the bathroom mirror that says, "You're going to have a great day today! Love . . ." Or draw a picture of a smiling face. Put either greeting up before you go to sleep and your child will be happily surprised by it first thing in the morning.

At breakfast, raise your orange-juice glass and make an unexpected toast to your child for being an overall great kid.

Surprise your child with an occasional accessory for a favorite outfit. Say it's a present just because you love him or her. It doesn't have to be expensive. A pair of colored barrettes for a special dress or a tin sheriff's star for a favorite cowboy hat are two examples of thoughtful gifts that cost under a dollar.

ਐਲੱਵੁਡ ਡਰੱਗ ਮਾਰਟ

ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ !! ਮੁਫ਼ਤ !! ਮੁਫ਼ਤ !!

ਲਾਭ ਉਠਾਓ

29 ਨਵੰਬਰ, 1997 ਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਆਕੇ ਸ਼ੁਗਰ ਟੈਸੱਟ ਕਰਵਾਉਣ ਹਿਤ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਾਓ ਜੀ ।

ਇੱਥੇ ਉਪਲਭਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਹੋਣਗੀਆਂ

* ਸਾਰੇ ਨੁਸਖੇ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ੰਜ਼) ।
* ਡਾਕ ਟਿਕਟਾਂ ।
* ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰਡ ।

ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਂਵਾਂ..... ।

ਇਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਫੋਨ: 854 - 5800

Ellwood Drug Mart
#9-31205, Old Yale Road
Abbotsford

How Long Do Most Makeup/Fragrance Last?

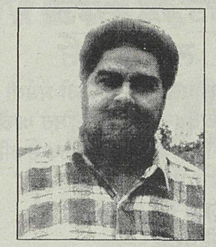
Product	Opened	Unopened
Eye Makeup		
Mascara	2 to 3 months	2 to 3 years
Liquid eyeliner	3 months	2 to 3 years
Eyeshadow (powder)	3 months	2 to 3 months
Eye pencil	about a year	3 to 4 years
Face Makeup		
Liquid foundation	6 months	2 to 3 years
Face powder	1 year	3 to 4 years
Powder blush	1 year	3 to 4 years
Cream or gel blush	6 months	2 to 3 years
Lipstick	6 months	2 years
Lip gloss	6 months	2 to 3 years
Fragrance		
Perfume	1 year	3 to 4 years
Toilet water/cologne	1 to 2 years	2 to 3 years

Home Insurance CALL *Deol or Sidhu* 852-2565

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ: 852-2288 ਜਾਂ 852-1827.

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

(II) ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ-ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ :



ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸ੍ਰੀਰਾ, ਅਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਆਫੀਸਰ ਐ.C.B; B.C.

ਜ਼ਿਆਦ ਕਰਕੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਖਿਆਕਰੀ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਲੋੜੀਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਅਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

* ਦਵਾਈ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਸਾਨੇ ਪਾਟੇ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਅੰਗ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੰਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇ ਸੂਟ ਪਾਓ। ਇਹ ਸੂਟ ਦਵਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਰਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਛਿੜਕਾਓ ਸਮੇਂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
* ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਬਹੁਤੀ ਜੇਬਾਂ ਵਾਲੀ ਨਾ ਪਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਇਹਨੀ ਥਾਈਂ ਇੱਕਠੀ ਹੋਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੰਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਕਪੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੁਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
* ਸਦਾ ਹੀ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੇ ਵਡੇ ਬੂਟ (ਜਿਹੜੇ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋਣ) ਪਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕਦੀ ਹੋਵੇ।
* ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਓ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਡੱਬਿਆਂ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
* ਦਵਾਈ ਛਿੜਕਣ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਗੋਗਲਜ਼ (ਕਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
* ਛਿੜਕਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਵਰ-ਆਲ ਆਦਿ) ਪਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣਾਓ।

(III) ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਓ:

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

* ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ, ਲੇਬਲ ਦੇ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਤ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਜਾਓ।
* ਸਪਰੇ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਆਦਿ ਉਨੀਂ ਦੇਰ ਨਾ ਖਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸੇਫ (ਸੁਰੱਖਅਤ) ਨਾ ਹੋਣ। ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
* ਸਪਰੇ ਕੀਤੇ ਏਰੀਏ (ਖੇਤਰ)) ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ। ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ(ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਓ) ਤੇ ਫਿਰ ਰੋਟੀ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਓ।
* ਛਿੜਕਾ ਵੇਲੇ ਛਿੜਕਾ ਕੀਤੇ ਏਰੀਏ ਵਲੋਂ ਆ ਰਹੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।
* ਕੀਤੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਿਛੇ ਛਿੜਕੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(IV) ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ :

(ੳ)ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ :-

* ਜੇ ਕਰ ਦਵਾਈ ਛਿੜਕਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਨਕਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ।
* ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
* ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਲ੍ਹਾਓ।
* ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ, ਲੇਬਲ ਤੇ ਬਚੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਖਾਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਲਟੀ ਵਾਲਾ ਸੈਂਪਲ (ਨਮੂਨਾ) ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

(ਅ) ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ :

(1) ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਅਸਰ :

* ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
* ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਗਰਮ ਕੰਬਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ।

(2) ਦਵਾਈ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅਸਰ :

* ਜੇ ਕਰ ਕੀਤੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।
* ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਨਾ ਪਾਓ।
* ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

(3) ਦਵਾਈ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸਰ :

* ਜੇ ਕੋਈ ਬੰਦ ਕਮਰੇਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਸ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਨਕਲੀ ਸਾਹ ਦੇਵੋ ।
* ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਗਾਹ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ।
* ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਢਿਲੇ ਕਰ ਦਿਓ ।
* ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬੁਲਾਵੋ ।
* ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਕੰਬਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਦੇਵੋ।
* ਬੀਮਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਦਾ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆ ਸਕੇ ।
* ਅਜਿਹੇ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਦੇਵੋ ।

(4) ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੀਤਾ ਜਾਣਾ :-

* ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਦੋ ।
* ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਨਾ ਕਰਾਓ । ਡੱਬੇ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ । ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਕਰੋਸਿਵ ਜ਼ਹਿਰ (Corrosive poison) ਪੀ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਆਫ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਆ (Milk of Magnesia) ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਵੋ ।
* ਜੇ ਕਰ ਨਾਨ ਕਰੋਸਿਵ ਜ਼ਹਿਰ (Non - corrosive poison) ਪੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਕਰਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਔਫ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਕਰ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ : (604) 276 - 3100 ਟੋਲ ਫਰੀ : 1- 800 - 661- 2112

ਆਪਣੇ ਲਾਗੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਹੇਠਾਂ ਭਰੋ :

POISON CONTROL CENTRE (ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ) ----------

DOCTOR (ਡਾਕਟਰ) ----------

AMBULANCE (ਐਂਬੂਲੈਂਸ)----------

POLICE (ਪੋਲੀਸ)---

FIRE (ਫਾਇਰ) ----

ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗ.....

ਵਲੋਂ:

ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਗੁੜੀ ਸੰਘਰ (ਬਰਾਤ),⟶

ਸਹਾਇਕ ਸਕੱਤਰ ਖਾਲਸਾ

ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਬਟਸਫੋਰਡ

ਇਥੇ ਮੈਂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਉਚਾਰੀ ਹੋਈ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ - ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਿ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਭਾਵ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਝੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਚਾਰੀ ਹੋਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਖੈਰ ਇਹ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਥੇ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਛੋਂਹਦਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।

ਦੂਜਾ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲਫਜ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਸ਼ਰਾਂ ਵਲੋਂ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਗਾਂ ਮਾਤਰਾਂ ਅੱਖਰ ਲਾ ਕੇ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ!

ਪਹਿਲਾਂ ਕਬਿਯੋ ਬਾਚ ਨੂੰ ਲੈ ਲਵੋ ਬਹੁਤੇ ਬਾਣੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਛਪਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਣੀਂ ਬੱਬੇ (ਬ) ਤੇ ਬਗੈਰ ਸਿਹਾਰੀ ਲਾਇਆਂ ਕਬਯੋ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਬਾਚ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਣੀਂ ਵਾਵੇਂ (ਵ) ਨਾਲ ਵਾਚ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਕ, ਸੇਵਕ ਸਿਖਯ ਸਭੈ ਕਰਤਾਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਯ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਣੀਂ ਸਿੱਖ ਕਰਕੇ - ਅੱਗੇ ਤੁਕਾਂ, ਸੇਵਕ ਸਿੱਖਯ ਹਮਾਰੇ ਤਾਰਿਯਹਿ ਚੁਨਿ ਚੁਨਿ ਸਤ੍ਰ ਹਮਾਰੇ ਮਾਰਿਯਹਿ ਬਹੁਤੀ ਬਾਣੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਿਖੀਆਂ ਛਾਪੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਬਾਣੀਂ ਸੇਵਕ ਸਿੱਖ ਹਮਾਰੇ ਤਾਰੀਅਹਿ-ਚੁਨਿ ਚੁਨਿ ਸਤ੍ਰ ਹਮਾਰੇ ਮਾਰਿਅਹਿ - ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਤੁਕਾਂ ਦੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨਾਂ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਭੀ ਕਾਫੀ ਤੁਕਾਂ ਦੇ ਕਾਫੀ ਲਫਜ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛਾਪੇ ਲਿਖੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਯਾਰੇ-ਪਿਯਾਰੇ, ਦੂਜਾ ਬਿਸਨ-ਬਿਸਨੁ, ਤੀਜਾ ਕੀਯੋ-ਕੀਓ, ਚੌਥਾ ਬੀਯੋ-ਬੀਓ, ਪੰਜਵਾਂ ਸਵਗੁਨ-ਸਿਵਗੁਨ, ਛੇਵਾਂ ਸਿਗਰੀ-ਸਗਰੀ, ਸਤਵਾਂ ਅਸਿਖਯ-ਅਸਿੱਖ, ਅੱਠਵਾਂ ਟਰੋ-ਟਰੋ, ਨੌਂਵਾਂ ਜਾਹਿ-ਜਾਹਿ, ਦਸਵਾਂ ਮਾਹਿ-ਮੇ, ਗਿਆਰਵਾਂ ਪਾਇ-ਪਾਇ, ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਕਹੇ-ਕਹੈ, ਤੇਰ੍ਹਵਾਂ ਗਹਯੋ-ਗਹਿਉ। ਸੋ ਉਪਰੋਕਤ ਲੇਖ (ਲਿਖਤ) ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹੱਥ ਲਿਖਤਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮੁਤਫਿਕਾ (ਸਾਂਝਾ) ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਕਿਤਨੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਉਪਰੋਕਤ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਣ ਕੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਲਫਜ਼ ਸ਼ਬਦ ਛਪੇ ਲਿਖੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਰੁਬਾਈ

ਰੋਟੀ ਕਪੜਾ ਮਕਾਨ ਬੰਦਾ ਸੱਮਝਦਾ ਸ਼ਾਨ
ਬੇਚ ਰਿਹਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਇਮਾਨ
ਗੁਰੂਆਂ ਫਰਮਾਇਆ ਸੁਣ ਏ ਇਨਸਾਨ
ਜੱਪ ਨਾਮ ਸੱਚੀ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਪੁਨ ਦਾਨ
ਨਾਲ ਕੁੱਲ ਤਾਂ ਹੀਓ ਹੋਉ ਤੇਰਾ ਕਲਿਆਣ

NEW HINDI MOVIES

This is a new addition in our paper and it has been at the tremendous request of our younger readers who want to know what is happening at the Bollywood scene. We will keep you informed from time to time of all the interesting happenings and also bring you the latest reviews on movies and your favourite stars

This section lists new movies, including recently released movies and forthcoming attractions.

Vishwa Vidhaata

Starring: Jackie Shroff, Sharad Kapoor, Ayesha Jhulka, Pooja Batra and Ashish Vidyarthi
Director: Farooq Siddiqui
Music: AR Rehman
Released. The storyline of this film is somewhat different but the sad part is that the presentation is very poor. Jay (Sharad Kapoor) is an honest educated person who gets involved in crime. When he decides to leave crime, the police and the don RB (Ashish Vidhyarthi) are after him. He flees India and undergoes plastic surgery and becomes Ajay (Jackie Shroff). He returns and gets married to his beloved Radha (Ayesha Jhulka) without disclosing his identity. Their son Ravi (Sharad Kapoor) looks like Jay. This gives a hint to the police as well as RB. And then they are after Jay. Ravi becomes the police officer and is given Jay's file to solve the mystery. Misunderstandings follow and then Ajay's innocence is proved.

The film is very poorly directed. It could have been a better film if more attention was given in its making. Jackie Shroff tries to rise above the script. Sharad Kapoor fails to impress in both the roles of rebel and cop. Ayesha Jhulka looks good. Pooja Batra in the role of the younger Sharad Kapoor's beloved has nothing to do except sing and dance. AR Rehman's music is not up to his mark but songs like *Kal Nahin Tha...* and *Kaliyon Si Palkein...* are melodious.
Rating: Poor

Ghulam-e-Mustafa

Starring: Nana Patekar, Raveena Tandon, Aruna Irani
Director: Parto Ghosh
Music: Rajesh Roshan
Released. Ghulam-E-Mustafa is adapted from a hit Tamil film. It is a violent film with an emotional touch.

The story is of Mustafa (Nana Patekar) who is brought up by an underworld don Abba (Paresh Rawal). Mustafa is a weapon of Abba but does have some values. Once, he saves Kavita (Raveena Tandon), a cabaret dancer, and then even decides to marry her. But before his dreams can come true, Kavita is killed in bomb blast by Abba's rival. This incident changes Mustafa's attitude towards life. He now wants to leave violence and decides to protect a Brahmin family (the Dixit family) who are threatened by the underworld don. Mrs Dixit who used to hate Mustafa slowly accepts him. Mustafa again agrees to work for Abba in bargain for doing good things to the Dixit family.

Nana Patekar tries to be different from his usual self. He excels in this type of role. Aruna Irani as Mrs Dixit also has done a good job. Raveena Tandon in her brief role has given an excellent performance.

The film is basically about Hindu-Muslim unity with some mention of the minority party in politics and secularism. The film has very hard-hitting dialogues and a good screenplay.
Rating: Good

Bhai

Starring: Sunil Shetty, Pooja Batra, Sonali Bendre, Shakti Kapoor, Ashish Vidyarthi, Kader Khan, child artiste Kumal Khemu
Director: Deepak Shivdasani
Music: Anand-Milind
Released. It is the same old revenge drama. The film is a remake of the Telugu film *Anna.* Sunil Shetty stays with his younger brother in a village. When they are threatened by the goons, they come to the city. In the city Sunil changes himself. Here, his younger brother becomes an eyewitness to a murder and so as usual he is killed by the murderers. Then our hero wants to avenge his brother's death; a simple man turns into a dreaded one.

The first half of the film is very boring with Sunil Shetty in a very weird wig and funny outfits. The later part of the film is the usual Sunil Shetty with all his action. Pooja Batra and Sonali Bendre provide glamour in the film. It is just an ordinary film. Anand Milind's music is not very good, however songs like *Khul Gaya Naseeb Dekho Sala...* and *Katti Katti....* are doing well.
Rating: Fair

Qahar

Starring: Arman Kohli, Sonali Bendre, Rambha, Deepti Bhatnagar, Gulshan Grover, Raj Babbar and in Sp. App Sunny Deol and Sunil Shetty
Director: Rajkumar Kohli
Music: Anand Milind
Releasing Soon

HOME INSURANCE
CALL
Deol or Sidhu
852-2565

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 counseling 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

32386 FLETCHER AVENUE, MISSION, BC V2V 5T1
PH: (604) 826 6252 FAX: (604) 826 0052

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਿਊਚਰਜ਼ ਡਿਵੈਲੱਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਨਾਰਥ ਫਰੇਜ਼ਰ

- ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਿਸੱ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?
- ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਿਸੱ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?
- ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?
- ਕੁੱਝ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

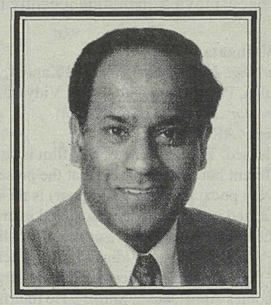
ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੀਏ ?

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਿਊਚਰਜ਼ ਡਿਵੈਲੱਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ :

1. **ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਬਿਜ਼ਨਿਸੱ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ :** ਮੋੜਨ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ,ਮਿਸ਼ਨ, ਐਗਾਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਰੀਸ਼ਨ ਹਾਟ ਸਪਰਿੰਗਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਧੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ।
2. **ਸਵੈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ :** ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਯੂ.ਆਈ ਤੇ ਚਿਠਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੈਟਰਨਟੀ ਜਾਂ ਪੇਰੀਂਟਲ ਕਲੇਮ ਲੀਤਾ ਹੋਵੇ,ਉਹ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਐਸ.ਈ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਲੀ ਉਦਮੀਕਰਤਿਆਂ (ਐਂਟਰਪਰੀਨਿਊਰਜ਼)ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।
3. **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਉਨਤੀ ਲਈ :** ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੁਆਲਾਂ ਤੇ ਵਾਦੋਂ ਇੱਕ ਕਮੇਟ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਾ ਕਲਾਕਾਰ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ,ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਾਕਾਰਜ,ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨਿਰਧਾਰ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ।

32388 ਫਲੈਚਰ ਐਵਨਿਊ,ਮਿਸ਼ਨ.ਬੀ.ਸੀ. V2V-5T1
ਫੋਨ: (604) 826 6252. ਫੈਕਸ: (604) 826 0052

REASONABLE RATES!
INSTALLMENT PLAN!



PAB CHETTY
BARRISTER, SOLICITOR,
NOTARY PUBLIC
25 years experience
I.C.B.C - Divorce
Criminal Law

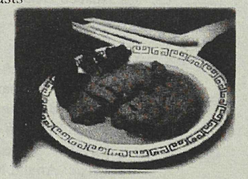
ABBOTSFORD:
203 Cedar Park Place.
Tel : (604) 852-9366

SURREY
303-9395 ScottRd,
Tel : (604) 583-5455

KITCHEN KORNER

SINGGANG AYAM PANGGANG
(Spicy Grilled Chicken)
Serves: Four
Time required: One hour 10 minutes, plus marinating time
4 (900 g.) chicken legs or chicken breasts

For the paste:
40 g. ginger
40 g. onion
40 g. garlic
20 g. fresh turmeric
20 g. candlenut
salt and pepper to taste
40 g. chilli paste
40 ml. oil
2 slices asam (or substitute tamarind)
2.5 cm. galangal (or substitute ginger)
2.5 cm. lemon grass
2 lemon leaves
1 turmeric leaf
400 ml. chicken stock



SINGGANG AYAM PANGGANG

To marinate the chicken:
Grind the ginger, onion, garlic, fresh turmeric, candlenut, salt & pepper to a past. Add the chilli past and mix well. Apply the paste to the chicken and keeo at least two hours in a deep freeze.

Grill until cooked and evenly browned on both sides. Keep aside.

To prepare the curry:
Heat a little oil in a wok. Add the remaining paste and all the remaining ingredients, except the coconut cream, and simmer for 15 minutes.

Add the chicken stock, salt pepper and coconut cream. Let it simmer on low heat for abour 30 minutes.

When the gravy turns slightly thick, pour over the grilled chicken. Serve hor, garnished with the fried onion.

LETTERS TO THE EDITOR!!

I have written a letter to your paper before and was invited to continue writing but have not had a chance until now. I would like to take this opportunity to relate a recent experience I have have had and also to thank the Indo-Canadian Business Association for providing the means for which this opportunity came to be.

I am a student at Abbotsford Senior Secondary and I learned about a program called Encounter with Canada, where a student had the chance to go to Ottawa for a week and meet youth from around the country. It was a wonderful way of dispelling stereotypes and learning about Canada and her citizens. I would not only be an ambassador for my school and Abbostford but BC as well. This program is sponsored by the Canadian Unity Council, the Provincial Government and the Royal Canadian Legion. Since I am interested in politics, I jumped at this chance and sent in my application. I received word stating that my position was confirmed on the condition that I submit a fee that is not covered in the funding. The letter recommended I try to find a sponsor to cover this portion of the trip.
Luckily for me, a teacher at my school is a member of the Indo-Canadian Business Association. I talked to her about it and before I knew it, I was doing a presentation for them at their monthly meeting. They thought it was a great idea and wonderful opportunity. I had found my sponsor and was now going to Ottawa.

In Ottawa, I got to tour the city, see the Parliament Buildings, visit the Governor General's residence Rideau Hall, the Senate, see the Indian Embassy, and a presentation by a couple Pages. We also visited the Museum of Civilizations, and the beautiful National Art Gallery. But my favorite part was witnessing the question period in the House of Commons. I got to see Randy White, Jean Chretien, Preston Manning and even a Sikh on the government side. He was very noticeable because he was wearing a bright red turban. I found the topics fascinating since I am an active debater. They discussed everything from Canadian passports being used in terrorism to the regulation of homeopathic medication.

All in all, it was a wonderful experience that I will always remember. I learned so much and got to see so much. All this was possible thanks to the Indo-Canadian Business Association and I would just like to express my gratitude. I hope they continue to keep doing the good work they are doing. They should be commended for supporting our youth in the way they do and should be considered positive role models for other community groups.

Rita Sidhu

I am writing to express my concerns about the **$50 million party** called APEC, for " Economic Leaders " of the Asia Pacific region **(APECers) conference** in Vancouver. I believe our Federal Bureaucrats gave $0.1 million to hold a "Peoples Conference" at the Plaza of Nations, so we could discuss the consequences of the rapacious appetites of private and public sector bureaucrats, who exploit child labour, resources and the environment for short term dollar and political gain. The **500 to one dollar differences** demonstrates their preference for making the almighty dollar over their commitment to fair labour practice, full employment, health and safety, human rights and other vital quality of life issues that directly impact Canadians and all citizens of the Pacific Rim.

Look at the participants' **Human Rights records. China has committed Genocide** in Tibet and assassinated countless student voices for liberalization in Tian Amen Square. Consider the happy and smiling **President of Indonesia: his genocide of several 100 thousands of East Timorese,** all in the name of state security,. **with millions of dollars in foreign aid pouring in from Canada and the United States,** to express our concern for their poor. What was the President of the United States doing when the religious community at Waco, Texas was surrounded, fired upon by the Bureau of Tobacco and Firearms, doused with accelerants from a tank and burned

Paul Latham

to death? How can the Prime Minister of Canada pretend to ban land mines, when he just used one with the RCMP at Gustafsen Lake to blow up a pickup truck and kill a dog, on the way to the creek for water? All this at taxpayers expense with helicopters, tanks and automatic weapons, to provoke a few natives in spiritual quest on traditional sun dance lands.

The APECers conference in Vancouver and the ongoing **MAI** (Multilateral Agreement on Investment) negotiations at the **OECD**-Office of Economic Cooperation and Development in Paris are jointly sponsored by the multinational corporate elite and their vested corporate and government interests. They are planning on **taking financial control of the world** in a manner never before conceived of by old world paradigms of two evil superpower empires actives during the cold war. What kind of leaders are these guys anyway, running up huge national debts and fiddling while Asian financial markets crumble around the world? " APECers, Rome is burning ! So what. We are having a party." They intend to subjugate all countries, peoples, environments resources and elected representatives of the world into **a form of global economic slavery**, to serve their bureaucratic masters, like those who run Bre-X and banking in Canada today (more profits = more layoffs). I thought we won the second world war against sadistic, racist, fascist powermad bureaucrats. It seems as if the battle for a life affirming representative democracy continues, but today in a covert and surreptitious way.

Sincerely,
Paul Latham.

To The Editor:

Every year we get a notice of store hours for Remembrance Day from our mall landlord. For the last many years we have been required to be open from 11 am. to 5 p.m.

I am sure that similar notices go out from most major shopping centers in this country.

Originally, Canadians were given the day off so that we, our children and grandchildren would be reminded and impressed with the great sacrifice and with the violence associated with war. Thus all were given a new respect for the freedoms that so often are taken for granted, together with a desire to avert war.

It seems that greed for money knows no limits. I ask myself, "Where are the Legion and the Armed Forces that they do not protest this irreverent contempt of those who gave their all?" Maybe they should go on strike to make their point.

day opens at exactly 11 o'clock. Instead of reverent silence, the clattering of doors opening for business echoes throughout the country's malls, in utter contempt of those who today represent the protection of our freedoms and rights.

Isn't it time that this country pass a law that businesses must be closed until 1 p.m., then we would have the choice to go to the cenotaph to show our respect? Better still, close for the day.

I lost six friends in the war. Tell me, what does Remembrance Day mean to you? Another day of shopping? Just think of it.

Len Friesen
White Rock, B.C.

ANNOUNCEMENT !!
This newspaper wants you to be a part of its Chritmas edition. So all ofyou who would like to send greetings to anyof your friends or relatives in the Valley are asked to send written messages in English or Punjabi for the festive season and we will try to have them in our GALA NEW YEAR issue which will be out on December19th"97 Pictures of new born or birthday arealso welcome. There will be no charge for all this.So take advantage of our offer and contribute. Cut off date Dec12th.

RETRACTION NOTICE

WE WISH TO APOLOGISE FOR THE ERROR IN OUR NEWSPAPER WITH REGARDS TO AN ADVERTISEMENT OF *COOL CLEAR OPTICAL.*

Mr. JOGINDERPAUL SINGH IS NOT A DOCTOR IN BRITISH COLUMBIA (as stated in our advertisement) AND NEITHER IS HIS WIFE, MRS. KAUR A CONTACT LENSE FITTER.

THIS ERROR IS DEEPLY REGRETTED AND WE APOLOGISE FOR ANY INCONVENIENCE CAUSED DUE TO OUR ERROR..

.....(*Punjabi Patrika*)

Classifieds

!!FOR SALE!!

HUTCH/BUFFET, TABLE, 6 CHAIRS, ALMOST BRAND NEW!!!. ASKING $750 OR BEST OFFER, TO VIEW PLEASE CALL 854-6330

Name Change

This is to inform each and all that Balwinder Kaur Kaliray of 32364 Grouse Court, Abbots-ford . B.C., has her name changed from the above to Balwinder Kaur Dosanjh with immediate effect.

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ: 852-2288 ਜਾਂ 852-1827.

Fraser Valley
PUNJABI PATRIKA

PUBLISHER/EDITOR
ANDY SIDHU

DESIGN & PRODUCTION
A. S. GILL
D. S SIDHU

ADVERTISING SALES
RON SIDHU

PUNJABI TYPING
H. ATHWAL

PUNJABI TRANSLATION
P.S. BHULLAR

All advertising in the Punjabi Patrika is subject to the publishers' approval and the advertiser agrees to indemnify the publisher against claims arising from publication of any advertising submitted by the advertiser.

Published by Fraser Valley
PUNJABI PATRIKA
1481 Tracey St
Abbotsford, B.C.
V2T 6G4
Ph: 852-2288
Fax: 852-1878

EQUINOX FINANCIAL GROUP

Balbinder (Baldy) Rakhra
Financial Consultant
Ph: (604) 807-4222

We provide our clients with...
"*the perfect balance*"

IF you and your spouse want to have a comfortable retirement.
IF you would like your children to have a post secondary education.
IF you would like to get better returns on your investments.
IF you want to make certain your loved ones are taken care of financially should something happen to you.
IF you are unsure of what types of investments are right for you...

Then you need to call me, for a free no obligation consultation, so we can address those issuses above that concern you and your family.

807-4222. (toll-free)

Almost everyone you know has told a story...

"If I would have bought that land back in '75..." or "If we would have invested..." or "If I could go back 15 years and know what I know now, I..."

But the truth of the matter is that hind sight is always 20/20 and the word **IF** has lead to endless debates on how well off one could have been. You need to start planning for your future **NOW!**

* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਸੁਖਦਾਈ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚੇਰੀ ਵਿਦਿਆ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਗਾਈ ਪੂੰਜੀ ਤੇ ਚੰਗੇਰੀ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਦੁਰਭਾਗ-ਵਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਪੂੰਜੀ-ਨਵੇਸ਼ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਤਾਂ

ਸਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ/ਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਟੋਲਫਰੀ ਫੋਨ 807-4222

ਲਗਭਗ ਹਰ ਇਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ "ਜੇ ਮੈਂ '75 ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਖਰੀਦ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂੰਜੀ ਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ 15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਜਾਣਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ----"

ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਸਮਾਂ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ 'ਜੇ' ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ-ਜੇ ਮੈਂ ਇੰਜ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਨੂੰ ਛਡੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

SIDHU CONSULTING SERVICES

FOR ALL YOUR TAX & IMMIGRATION SERVICES PLEASE CALL 852-2288

ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰ ਲਈ ਫੋਨ: 852-2288

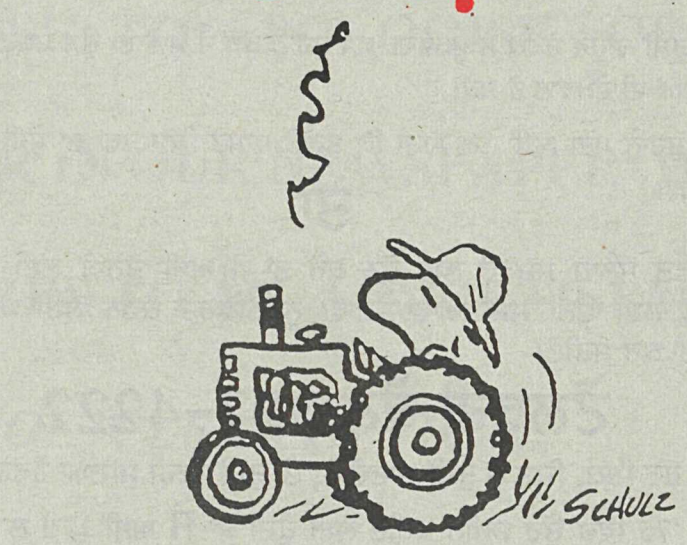
TURN $TRE$$ INTO CA$H

If you know of people, including yourself, that are stressed out for any reason then you should call the number below.

CALL NOW (604) 878-9849

(When leaving a message please state reference #20)

=



Peanuts: © United Feature Syndicate, Inc.

At MetLife, we understand the needs and challenges of farmers.

For generations, we have provided life insurance and retirement savings programs for farmers like you.

Whether it's insuring inter-generational transfers of the family farm, life insurance to protect debt or mortgage obligations, key-person insurance, registered retirement savings, annuities or registered retirement income funds, your MetLife representative can plant the seeds of a solid financial program for you and your family.

Call your MetLife representative today.
Then, watch your financial plan grow.

Bayant Dhindsa
Accounts Representative

(604) 850 - 0384
1-800-567-2290

Ranjit S. Grewal
Accounts Representative

MetLife

Randy White -

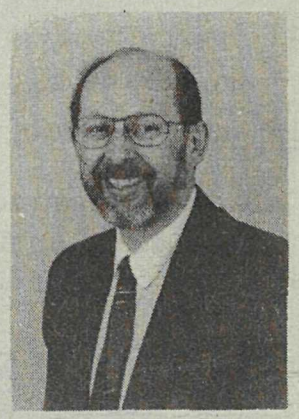
" We have a contract killer"

The National Parole Board (NPB) has granted escorted temporary absences to Satpal Singh Jhatoo, who beat to death and set on fire Mrs. Ranjit Kaur Toor in 1985. He is at the Ferndale Institution in Mission.

Satpal was promised $10,000 for the murder but received only $10 from Mr. Jagraj Toor the husband of Mrs. Ranjit Toor. He received a life sentence with no chance of parole in 1987 as he pleaded guilty.

Jagraj Toor who ordered the killing was sentenced to 15 years life imprisonment but received a complete parole in 1992 and is now living in Abbotsford

Jhatoo has been on escorted temporary absences which follows unescorted temporary absences, day parole and finally full parole. He was first granted a day parole in 1995 but had it revoked when he was caught in possession of drugs.



Randy White M.P.
Reform House Leader

Mr. Randy White Reform House Leader says that the NPB and IRB must be held accountable for such poor decisions. " We have a contract killer who is involved in drugs, beat a woman to death and set her body on fire and the immigration department says, "We don't have to deport you."

White further went on to say that the children of the dead woman Mrs. Ranjit Toor were not allowed to speak at Jhatoo's 1995 hearing.

" They are starting to justify his exit out of prison," White said.

Oh, Christmas tree

The annual Christmas tree lighting in downtown Abbotsford will be held Friday, Nov. 28 at the corner of Essendene and West Railway Street.

Festivities run from 6 to 8 p.m., with Santa arriving in a horse-drawn buggy at 6:30.

Donations of gifts and food will be accepted for the Christmas Bureau.

Hot dogs, popcorn, hot apple cider and cupcakes will be available for sale.

A draw for a quilt raffled for breast cancer research will be made at 7:45 p.m., and the official lighting of the tree will be at 7:50.

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ: 852-2288 ਜਾਂ 852-1827.

Home Insurance CALL Deol or Sidhu 852-2565