

**ਕਨੇਡਾ 'ਚ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੇ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ 'ਚ
ਕਟੌਤੀ ਲਈ PM ਟਰੂਡੇ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ**

A portrait of Justin Trudeau, the Prime Minister of Canada. He is shown from the chest up, wearing a dark suit, white shirt, and a maroon tie with a crest. He has dark hair and a well-groomed beard. The background is slightly blurred, showing the red and white colors of the Canadian flag.

ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਇਸੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਮ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ।" ਤਾਜ਼ਾ ਇਸੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅੰਕਤਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ 10 ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 60,000 ਤੋਂ ਵੱਧ 2023 ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਕੇ ਨਿਵਾਸੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ 1 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 4,55,000 ਨਵੇਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਕਾਮਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ 8,00,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੈਰ-ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਇਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਕਨੇਡਾ 'ਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕਟੋੜੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ ਦੇ ਐਲਾਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪਿਰ ਵਿਚ ਹਾਹਕਾਰ ਮਚੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਪਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਪੀਅਰੇ ਪੋਲੀਲਿਵਰ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ। ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਬੈਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੂਡੋ ਦੀ ਅਧੇਰਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੂਡੋ ਹੀ ਇਹ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੈਕਡੇ-ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦ ਲਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬਿਨਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ 16 ਜਾਂ 17 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬੈਂਡਰੂਮ ਵਾਲੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟ 'ਚ ਤੁੰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟਰੂਡੋ ਹੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਰਕ ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਦਿੱਤਾ ਸੌ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਖੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਪੋਲੀਲਿਵਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੈਨੇਡਾ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੀ ਪਰ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਆਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ

**ਟਰੰਪ ਸਮਰਥਕ ਨੇ ਨਿੱਕੀ ਹੈਲੀ
ਨੂੰ ਮੈਰਿਜ਼ ਲਈ ਕੀਤਾ ਪਰਾਪੇਜ਼**



ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਰ ਬਿਊਰੋ): ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੰਗਰ ਅਤੇ ਆਦਾਕਾਰ ਸਿੱਪੀ ਗਿੱਲ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਭਿਆਨਕ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਥਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ 'ਚ ਉਸ ਦੀ ਗੱਡੀ 'ਤੁਹੈਕਾਨ' ਪਲਟ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਹੋਡੀਓ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੌਲਾਲ ਮੀਡੀਆ ਆਕਾਉਂਟ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਣ ਲਈ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਆਦ-ਰੋਡਿੰਗ ਲਈ ਨਿਕਲ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੂਬੀਕਾਨ 'ਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਡੀ ਪਲਟ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਿਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਡੀ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਥੋਂ ਗੁਜਰ ਰਹੇ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਡੀ ਕੱਢਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਬਾਰੇ ਉਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਨੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਇਕੱਲੇ ਚੋਣਾਂ ਲੜਨ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ



A photograph of two men, one in a yellow shirt and the other in a white shirt and yellow turban, waving at the camera. They appear to be political figures, possibly from the Indian National Congress party, as indicated by the text in the caption. The background shows a rocky landscape.

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਬੁਝਿਆ ਵਿਧਵਾ ਮਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ
ਇਕਲੋਤਾ ਚਿਰਾਗ, ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਮੌਤ



ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਤਨੀ ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਿਲਰਾਜ਼ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (30 ਸਾਲ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ ਜੋ ਕਰੀਬ 3 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕਲੈਨੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਖੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆ



ਸੰਘੀ ਪੁਲਿਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਬਚਾਅ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮਲਥਾ ਕੱਢਿਆ। ਟਰੈਂਟਨ, ਓਟਾਵੀਓ ਵਿੱਚ ਜੁਆਈਂਟ ਰੈਸਕਿਊ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਸੈਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵੇਰੇ 8:50 ਵਜੇ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਹੈ। ਜੈਟਸਟ੍ਰੀਮ ਟਾਵਿਨ ਟਰਬੋਪ੍ਰੈਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਾਹ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚਾਰਟਰ ਰਾਹ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਹਿਜ਼ 1.1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਗਿਆ। ਫਿਲਾਹਾਲ ਫੋਰਟ ਸਮਿਖ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਨੋਡਾ ਏਂਟੀ ਬੋਰਡ ਨੇ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕੀਤੀ ਹੈ।



MATRIMONIAL GIRL WANTED

Jat Sikh Mann parents seeks a SMF for their son, 34 years old, 5'-6" tall, Ph.D. Chemistry, working as scientist in USA, very shortly divorced. Girl should be American or Canadian. Upper caste welcome. Marriage bureau excuse.

Call/text +1 572 273 4588.

ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਰ ਟੀਵੀ

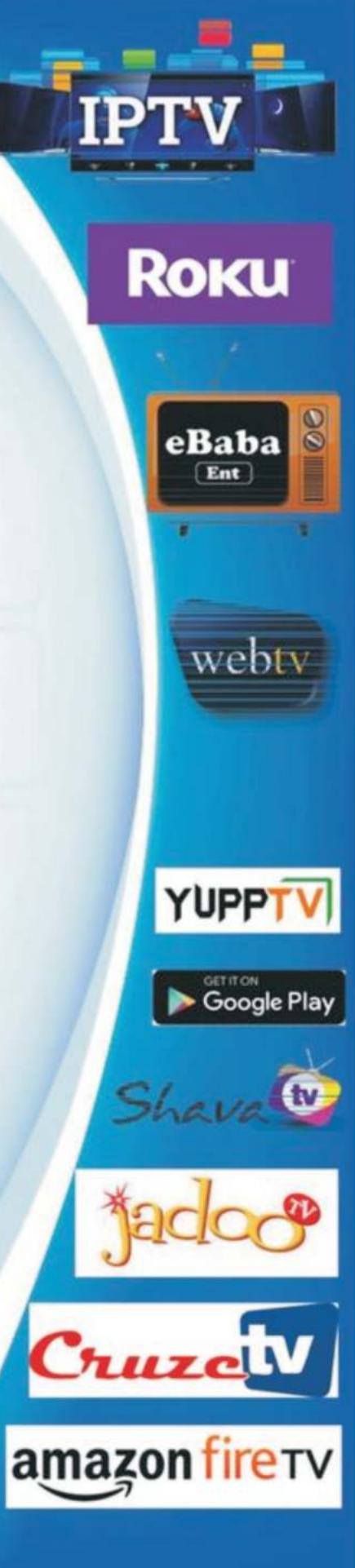
ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ IPTV ਤੇ ਦੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ
ਭਾਰਤ, ਪੰਜਾਬ, ਕਿਨੇਡਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਰ ਟੀਵੀ

**ਪੰਜਾਬ ਸਟਾਰਿਫ ਟੀਵੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਆਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਪਣੇ
ਘਰ ਆਈ ਪੀ ਟੀਵੀ ਥੋਕਸ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਲਖਵਿਦਰ ਸੰਧ 905-673-7666**

NOW WIDELY AVAILABLE IN AMERICA & CANADA
For informatin call Lakhwinder Sandhu
905-673-7666



ਸਿਰ 'ਚ ਠੰਡ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅਪਣਾਓ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ

ਸਰੀਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ 2 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬਾਰੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੁੰਕਾਂ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਿਓ 'ਚ ਲੋਕੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਸਿਰਦਰਦ ਤੋਂ ਪਰੋਚਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਰਾਵ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਅਦ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਲੂ ਹਾਲਾਂ ਆਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਨੀਂਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਾਰ।

ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ-

ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੁਨਾ ਅਤਾਂ ਫੈਲੀ ਰਹਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਟਰਾਂਡ ਦਾ ਦਰਸਾਅ ਪੱਧਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਵੇਂ ਦੇ ਦਰਸਾਅ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਲਾਅ ਨਾਲ ਸਾਡੀਨਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਤੋਂ ਸਹੀਗੇ ਹਨ।

ਸਿਰ 'ਚ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਭਣ

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੰਡੇ ਤਪਮਾਨ ਟਾਈਜ਼ੀਨਿਲ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਯਾਨੀ ਉਹ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਜੋ ਹਿਹੇ, ਸਿਰ, ਮੌਹੂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਗਰੜਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਲਡ ਬੈਸਲਾਨ ਦੇ ਸੁੰਗਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਸਥਿਓ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ-

-ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਢੁੱਕ ਵੇਲੇ ਨੀਂ ਤੋਂ ਦਰਦ।

-ਮੌਹੂ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਗਰੜਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ।

-ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ।

-ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੂਆਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ

1. ਨੋਕ 'ਚ ਸੁੱਨੋ ਦਾ ਤੌਲ ਰੱਖ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁੱਨੋ ਦੇ ਤੇਲ਼ੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੋਕ ਵਿੱਚ ਪਾਊਂਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਿਓ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੀ ਟਾਈਜ਼ੀਨਿਲ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਯਾਨੀ ਉਹ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਜੋ ਚਿਹ੍ਨੇ, ਸਿਰ, ਮੌਹੂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਗਰੜਨ ਦੇ ਗਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਰਮਾਹਟ ਪੇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਨਿਲਗਿੰਨੀ ਦੀ ਭਾਗ ਲਈ

ਗਰਮ ਪਾਂਧੀ ਕੱਥ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਲਗਿੰਨੀ ਦੇ ਤੇਲ ਆਂਧੀਆਂ ਭੁਕ ਝੂਂਦੀਆਂ ਪਾਂਧੀ। ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਭਾਗ ਲਈ। ਅਸਥਿਓ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੀ ਟਾਈਜ਼ੀਨਿਲ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਯਾਨੀ ਉਹ ਤੰਤ੍ਰਿਕਾ ਜੋ ਚਿਹ੍ਨੇ, ਸਿਰ, ਮੌਹੂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਗਰੜਨ ਦੇ ਗਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਰਮਾਹਟ ਪੇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਉਪਾਂਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਇਹ ਲੋਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਾਂਕ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ)



ਸਟੈਮ (ਤਣਾ)

ਘਟਾਓ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਓ

"ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ, ਦੁਰਘਟਨਾ, ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ, ਗੁੰਸਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਾ, ਸਟੈਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਮ ਦੀ ਤਣਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਵੰਧਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ, ਗੁੰਸਾ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਵਰਗ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ" - ਅਨਿਲ ਪੀਰ, ਕਾਲਮਿਸਟ, ਵੈਰਾਪਿਸਟ, ਹੈਲਥ ਐਸੂਸਿਟਰ



- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸੀਰੀਰ ਤੰਦੁਸਤੀ ਲੀਡ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲੋਕਾਂ। ਸੰਕ-ਡੂਡ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਬ ਤਣਾ ਵਧਾ ਵਾਧੇ ਹੈ। ਸੁਗਰ ਲੀਸਟ ਵਿੱਚ ਖਾਓ। ਤੰਦੁਸਤ ਦਿਲਾਗ ਲੀਡ ਭੱਜ ਵਿੱਚ ਹੈ। 3-6-9 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ, ਅਪਣੇ ਕੋਲੀਫਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

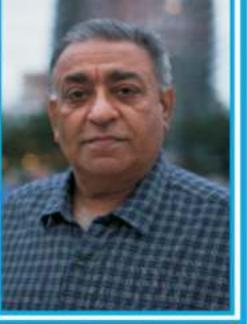
- ਚੰਗੇ ਕਾਮੇਡੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਵੇਟਾਂ ਨਾਲ ਤਣਾ ਵੱਧ ਕਰਾਓ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ ਸੀਰੀਰ ਅੰਦਰੋਵੰਡਿਨ ਗੀਟੀਜ਼ ਵੇਟਾਂ ਨਾਲ ਤਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਾਓ ਵੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਅਨਾਂਕੀ ਵਿੱਚ ਕਸ, ਕਾਲੀ, ਬਲੈਂਕ ਚਾਰ ਦੀ ਥੀਨ-ਟੀ ਪੀਟ ਦੀ ਅਦਤ ਪਾਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਾਦਾ ਕੈਲਾਦਾ ਪ੍ਰੈਂਟ ਸਮੇਂ ਲੀਡ ਸਪਾਈ ਪੇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਈਪੋਲੈਮਿਕ - ਪੀਟੀਟੀਨਲ ਐਂਡੂਰੀਨਲ ਪ੍ਰੈਂਟ ਵੀਚਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਵਰ ਜੀਨ-ਟੀ ਅਦਤ ਮੈਨੂਸ ਐਂਟੋਕਸਿਨੈਕਿਟਸ 'ਤੇ ਅਮੀਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਂਟ ਦੀ ਵੀਚਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੋਈ ਤੁਰੀਨ ਵਿੱਚ ਵਰਕ-ਆਉਟ, ਪੋਗਾ, ਸੈਰ, ਇਮਾਰੀ ਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਦਤ ਪਾਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਾਦਾ ਕੈਲਾਦਾ ਪ੍ਰੈਂਟ ਸਮੇਂ ਲੀਡ ਸਪਾਈ ਪੇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਈਪੋਲੈਮਿਕ - ਪੀਟੀਟੀਨਲ ਐਂਡੂਰੀਨਲ ਪ੍ਰੈਂਟ ਵੀਚਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਗਰਮ ਵੱਧ, ਤੇਜ਼ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪਾਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਨੀ-ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪਾਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਵਰ ਜੀਨ-ਟੀ ਅਦਤ ਮੈਨੂਸ ਐਂਟੋਕਸਿਨੈਕਿਟਸ 'ਤੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕੋਈ ਤੁਰੀਨ ਵਿੱਚ ਵਰਕ-ਆਉਟ, ਪੋਗਾ, ਸੈਰ, ਇਮਾਰੀ ਕਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਦਤ ਪਾਂਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਾਦਾ ਕੈਲਾਦਾ ਪ੍ਰੈਂਟ ਸਮੇਂ ਲੀਡ ਸਪਾਈ ਪੇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਈਪੋਲੈਮਿਕ - ਪੀਟੀਟੀਨਲ ਐਂਡੂਰੀਨਲ ਪ੍ਰੈਂਟ ਵੀਚਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅਨਿਲ ਪੀਰ ਕਾਲਮਿਸਟ, ਵੈਰਾਪਿਸਟ

TOPLINK LOAN & LEASING INC.

Services: Truck Finance, Trailer Finance, Heavy Equipment Finance, Pre-Owned Inventory

LOCATIONS:

| | | |
|---|--|--|
| #14 - 6965 Davand Drive Mississauga, ON L5T1Y6 Tel: (905) 565-8666 Email: info@toplinkloanandleasing.com | #205 - 31549 South Fraser Way Abbotsford, BC V2T 4A3 Tel: (778) 716-8667 | 2040 Logan Avenue Winnipeg, MB R2R 0H9 Tel: (204) 480-9600 |
|---|--|--|

RESIDENTIAL OR COMMERCIAL REAL ESTATE NEEDS

ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
ਖਰੀਦਾ ਜਾਂ ਵੇਚਾ ਲਈ
ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਹੋਵੇ, ਵਿਓਪਾਰ ਹੋਵੇ
ਜਾਂ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਹੋਵੇ,
ਕੁਲਵਿਦਰ ਨਿੱਜਰ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Homelife Miracle Realty Ltd. Brokerage,
Independently owned & operated

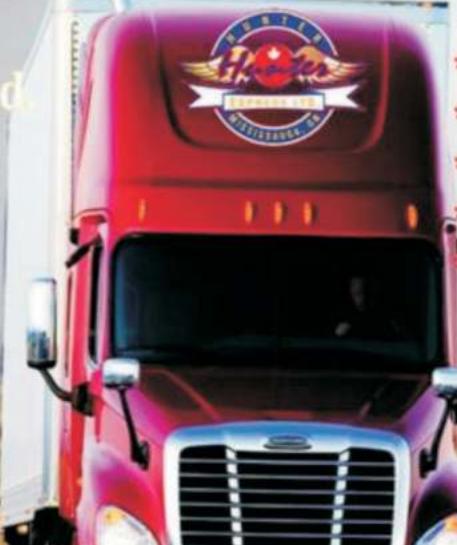
Ph: 905-454-4000

KULWINDER NIJJAR
Sales Representative
Dir#: 416-508-1340

HOMELIFE
HIGHER STANDARDS

AZ DRIVERS & OWNER OPERATORS NEEDED
ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਏ ਜੈਡ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਓਨਰ ਔਪਰੇਟਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
Call: Balkar, Harry 905-791-3090

Hunter Express Ltd.
1940 Steeles Ave., E.
Brampton, ON
Toll Free: 1-866-659-2300
www.hunterexpress.ca



- * Competitive Pay Rates
- * Steady Work
- * Dedicated Run
- * Satellite Dispatch</li

