

ਪ੍ਰਤਿਨ ਪਹੁੰਚੇ ਭਾਰਤ; ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਗਤ

ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵਧਾਈ ਸਖ਼ਤੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਭਾਰਤ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਰੂਸ-ਯੂਕਰੇਨ ਯੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤ ਦੌਰਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ।

ਪੁਤਿਨ ਲਗਭਗ 30 ਘੰਟੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਪੁਤਿਨ ਦੇ ਭਾਰਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਰੂਸੀ ਮੰਤਰੀ ਦਿੱਲੀ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਡੇਨਿਸ ਮੈਂਦੇਲੇਵ, ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਸਰਗੇਈ ਸ਼ੋਇਗੂ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਦਮਿਤਰੀ ਪੈਟਰੋਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨੀ ਦਾਅਵਤ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਗੇ। ਪੁਤਿਨ ਦਾ ਇਹ ਦੌਰਾ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ

ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੋਦੀ ਅਤੇ ਪੁਤਿਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ



ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਰ ਵਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਸਹਿਯੋਗ ਵਧਾਉਣ, ਦੁਵੱਲੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮਾਡਿਊਲਰ ਰਿਐਕਟਰਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਧਿਆਨ

ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ



ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਮੋਦੀ-ਪੁਤਿਨ ਗੱਲਬਾਤ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰਹੇਗੀ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਰੂਸ ਵਿਚਕਾਰ 23ਵੇਂ ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਵਪਾਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝੌਤੇ ਸਹੀਬੰਦ

ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਤਿਨ ਯੂਕਰੇਨ ਜੰਗ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਮਰੀਕੀ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਵੀ ਸਿਖਰ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪੁਤਿਨ ਲਗਪਗ 30 ਘੰਟੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਰਾਤ 9:30 ਵਜੇ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸੰਮੇਲਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਰੂਸੀ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਹੇ ਵਪਾਰ ਘਾਟੇ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੌਰਾ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਵਸਤਾਂ 'ਤੇ 50 ਫੀਸਦ ਦਾ ਭਾਰੀ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾਉਣ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ-ਅਮਰੀਕਾ ਸਬੰਧ ਪਿਛਲੇ ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਇਦ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੋਦੀ ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦੇ: ਪੁਤਿਨ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ

ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਬੀਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਿੱਲੀ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ।



ਰੂਸ ਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੀ ਜੰਗ ਫਰਵਰੀ 2022 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਦਾ ਭਾਰਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਦੌਰਾ ਹੈ। ਉਹ 23ਵੇਂ ਭਾਰਤ-ਰੂਸ ਸਾਲਾਨਾ ਸੰਮੇਲਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਪੁਤਿਨ ਇਸ ਤੋਂ

ਸਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਸਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਝੁਕਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੀਡੀਆ ਚੈਨਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦਾ ਰੁਖ਼ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਕਰਾਅ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭਾਰਤ ਵੀ ਇਹੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਦਸੰਬਰ 2021 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਏ ਸਨ। ਉਹ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ।

ਪੁਤਿਨ ਦੀ ਅੱਜ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਸਮਝੌਤਿਆਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਥਿਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਸਿਮ ਮੁਨੀਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨਿਯੁਕਤ

ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਨਿਯੁਕਤੀ; ਸੀਡੀਐੱਫ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੀਓਏਐੱਸ ਵਜੋਂ ਦੇਣਗੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ: ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਆਸਿਫ ਅਲੀ ਜ਼ਰਦਾਰੀ ਨੇ ਫੀਲਡ ਮਾਰਸ਼ਲ

ਨੂੰ ਫੌਜ ਦੇ ਮੁਖੀ (ਸੀਓਏਐੱਸ) ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ (ਸੀਡੀਐੱਫ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਾਹਬਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਖਬਾਰ 'ਡਾਅਨ' ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ 27ਵੀਂ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੋਧ ਤਹਿਤ ਮੁਲਕ ਦੇ ਥਲ ਸੈਨਾ ਮੁਖੀ ਆਸਿਮ ਮੁਨੀਰ ਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ



ਸਈਦ ਆਸਿਮ ਮੁਨੀਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ (ਸੀਡੀਐੱਫ) ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਫਤਰ ਨੇ X 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਪਾ ਕੇ ਨਸ਼ਰ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਮੁਨੀਰ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ (ਚੀਫ਼ ਆਫ਼ ਡਿਫੈਂਸ) ਦਾ ਨਵਾਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਬਿਲੇਗੌਰ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਰਮਿਆਨ ਮਈ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਟਕਰਾਅ ਮਗਰੋਂ ਮੁਨੀਰ ਨੂੰ ਫੀਲਡ ਮਾਰਸ਼ਲ ਵਜੋਂ ਤਰੱਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਡਾਅਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਸੰਘੀ ਕੈਬਨਿਟ ਨੇ ਸੋਧ ਦੇ ਖਰੜੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮਾਮਲੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ

ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਹੱਥਕੜੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ 2009 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ 18,822 ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਜਨਵਰੀ 2025 ਤੋਂ 3258 ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਾਗਰਿਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਜ ਰਾਜ ਸਭਾ 'ਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਐੱਸ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਦਿੱਤੀ। ਸੰਸਦ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਦਨ 'ਚ ਪੂਰਕ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮਾਮਲੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਨ। ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, “ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ 27 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਿਸ 'ਚ 169

ਗ੍ਰਿਫਤਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ 132 ਮਾਮਲੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਟੀਮ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ 'ਚ 58 ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ 25 ਐੱਫ ਆਈ ਆਰਜ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ 16 ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ



ਸ਼੍ਰੀ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ ਡਿਪੋਰਟੀਆਂ ਨਾਲ

ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਵਿਰੋਧ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਤੀ ਜਵਾਬ 'ਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਰਵਰੀ 'ਚ ਆਈ ਉਡਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਥਕੜੀਆਂ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ (73) ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਐੱਸ ਜੈਸ਼ੰਕਰ ਨੇ ਰਾਜ ਸਭਾ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥਕੜੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਹਿਰਾਸਤ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਤੀਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਤਿੰਗਖੇੜਾ ਦੇ 30 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ 'ਚ ਮੌਤ

ਸੜਕ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਫਿਸਲਣ ਕਾਰਨ ਟਰੱਕ 'ਚ ਵੱਜੀ ਕਾਰ

ਲੰਬੀ:ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਰਫੀਲੇ ਮਾਰੀਲ ਇਕਲੇਤਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਉਹ ਕਰੀਬ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਤਿੰਗਖੇੜਾ ਦੇ 30 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੋਹ ਲਈ। ਨੇਵਾਸਕੋਸ਼ਿਆ ਦੇ ਸਿਡਨੀ ਵਿੱਚ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਬਰਫ ਉੱਪਰ ਫਿਸਲਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਗਈ।

ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਵਤਿੰਗਖੇੜਾ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਜਸਕਰਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਸੀ। ਉਹ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਸਮੇਤ ਕੈਨੇਡਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀਆਰ ਫਾਈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੂਤਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰ ਗਿਆ। ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪੁੱਜਣ 'ਤੇ ਪਿੰਡ ਵਤਿੰਗਖੇੜਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਮ ਛਾ ਗਿਆ।





ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ ਮੂਲੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ ਖਾਣਾ-ਪੀਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਫਲ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂਲੀ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਆਈਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਵਿੱਡ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਪਾਚਨ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ...



ਬਵਾਸੀਰ 'ਚ ਜਲਨ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਰੇ ਕੰਟਰੋਲ

ਮੂਲੀ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਮੂਲੀ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮੂਲੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰੀਆ

ਮੂਲੀ ਦੇ ਇਕ ਕੱਪ ਰਸ 'ਚ 15-20 ਬੂੰਦਾਂ ਅੰਦਰ ਕਰੋ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ 2 ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰੀਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੂਲੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ 'ਚ ਭੁੰਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਲੋਪ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਬੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦਾਗ-ਛਾਈਆਂ

ਭੋਜਨ 'ਚ ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦਾਗ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਕੱਪ ਮੂਲੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦਾਗ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਨਿਮਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲ ਬੜਨਾ

ਵਾਸਕੋਰਸ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਬੜਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਛਿੱਲੇ ਮੂਲੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਰਮ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਬੜਨੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ

ਕੱਚੀ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿੱਡ ਦੇ ਕੀਤੇ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੂਲੀ 'ਤੇ ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿੱਡ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿੱਡ ਦਾ ਭਾਰੀਪਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੀਵਰ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਵਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੂਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ

ਮੂਲੀ ਪੀਲੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲੀ ਨਮਕ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੂਲੀ ਠੰਡਕ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਬਦਲਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਇਦੇ

ਬਾਡੀ ਨੂੰ ਕਰੇ ਡਿਟਾਕਸੀਫਾਈ

ਮੂਲੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕਈ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਲੀਜ਼ਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੂਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਡਿਟਾਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੋਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰੇ ਦੂਰ

ਵਿੱਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੂਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਮੂਲੀ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਅਦਰਕ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਿੰਨੇ ਬਦਾਮ ਖਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਾਮ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੇਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਬਦਾਮ ਖਾਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਫਾਈਬਰ ਸਮੇਤ 15 ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇ।



ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਿਰਕਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਬਦਾਮ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ 'ਚ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਬਦਾਮ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ, ਭਾਰ, ਹਾਜ਼ਮਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਭਿਓਂ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਿੱਜੇ ਬਦਾਮ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੇ ਸੌਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਖ (ਹਾਸਲ ਕਰ) ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਟਾਇਫਾਈਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮਿਲੇਗੀ ਰਾਹਤ, ਡਾਇਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਇਹ 5 ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਟਾਇਫਾਈਡ ਯਾਨੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਟਾਇਫਾਈਡ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਫਾਈਡ ਵਾਲਾ ਬੁਖਾਰ ਕਦੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਕਦੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ, ਭਾਰੀਪਣ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਿਰ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਫਾਈਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਕਤ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸ਼ਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ.....

ਸੋਧ ਦਾ ਸਿਰਕਾ

ਟਾਇਫਾਈਡ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਸੋਧ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਇਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੋਧ ਦੇ ਸਿਰਕੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਧ ਦੇ ਸਿਰਕੇ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਮਿਨਰਲਸ ਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਕਰੇ ਸੇਵਨ

ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਫਾਈਡ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਏਗਾ। 2 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਕੁਝ ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਉਸ 'ਚ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਲੋਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਫਿਰ



ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਇਫਾਈਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਲਸਣ ਦੀ ਕਰੇ ਵਰਤੋਂ

ਟਾਇਫਾਈਡ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਸਣ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਲਸਣ ਟਾਇਫਾਈਡ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਮ ਦਾ ਇੰਡ ਕਰੇ ਸੇਵਨ

ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਬਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਇੰਡ ਕਰੇ ਮਾਲਿਸ਼

ਟਾਇਫਾਈਡ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ 'ਚ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤੁਰੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਿਰ ਤੁਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਮਿਲੇਗਾ।

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੇੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦਰਦ ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਜੇੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਾੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ.....

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ

ਹਨ। ਇਹ ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਵਾਲੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨੂੰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਲਕ, ਬਰੋਕਲੀ, ਗੋਭੀ, ਕੇਲੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ

ਚਿਆ ਸੀਡਸ, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਚਿਆ ਸੀਡਸ, ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ

ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ

ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਜ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਬਰਾਉਨ ਰਾਈਸ, ਕੁਇਨਆ, ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ

ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਓਮੈਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅੰਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤੱਤ ਪਾਏ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੋਜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫੈਕਚਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜੇੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਸਲਫੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਇਕ ਚਮਚ ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਕਾਈ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਐਕਟਿਵ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ-

ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਅੱਧੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੋਜ਼ੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਲਿਫਟ ਜਾਂ ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ੂਮ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ

ਵਿਆਸਥ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੋਕ ਬਾਹਰੀ ਖੁਰਾਕ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ, ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਕਾਪਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਬੀਪੀ ਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੁਕੰਦਰ ਵਿਚ ਕਈ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਫਿਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬੀਪੀ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕੰਟਰੋਲ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਰਾਮਬਾਣ ਹੈ। ਇਕ ਰਿਸਰਚ ਮੁਤਾਬਿਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿਚ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ

ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦੇਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ

ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਟੇਟਿਵ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਗਰ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਜਿਗਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਬੀਟੇਨ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ



ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਚੁਕੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।

ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦਰੁਸਤ

ਚੁਕੰਦਰ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿ



ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ

ਹਮਦਰਦ ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ HAMDARD TV
'ਚ ਆਪਣਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਜਾਂ ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ ਦੇ
ਕੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

905-791-9999



Classified



ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਰਵੀਦਾਸੀਆ ਸਿੰਘ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ ਐਰੇ ਸਪੋਸ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ, ਹੈਡਸਮ, ਟਰਾਂਟੋ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਲੰਮੀ, ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਪਰ ਰਵੀਦਾਸੀਆ ਸਿੰਘ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਲੜਕੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ 647-614-4043 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਅਮਰੀਕਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ 6'-4" ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਭੀ ਐਸ ਸੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਆਈ ਟੀ ਸਪੋਟ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਲੀਨਸੇਵਡ ਲੜਕੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਲੰਮੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਟੂਡੈਂਟ/ਵਿਜ਼ਟਰ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਕੈ-ਲੇਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ 1-650-695-9141 ਜਾਂ 1-408-830-7987 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਅਮਰੀਕਨ ਜੰਮਪਲ, ਲੁਬਾਣਾ ਸਿੱਖ, 1994 ਬੋਰਨ, ਕੱਦ 5'-10", ਬੈਚੂਲਰ ਇਨ ਏਵੀਏਸ਼ਨ, ਆਪਣਾ ਈ ਕਮਰਸ਼ ਦਾ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੈ-ਮਿਲੀ ਬਿਜਨੈਸ ਹੀ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਇੰਡੀਆ 'ਚ 12 ਕਿੱਲੋ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ/ਕੈਨੇਡਾ/ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਸਟੂਡੈਂਟ/ਵਿਜ਼ਟਰ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 1-516-849-8705 ਜਾਂ 1-516-495-0838 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ, ਨਵੰਬਰ 1997 'ਚ ਜਨਮੇ, 5'-11" ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ, ਬੀਟਕ, ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ/ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੀ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5'-4" ਲੰਮੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਗਰੇਟਰ ਟਰਾਂਟੋ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਟਰਾਂਟੋ 'ਚ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰਨ। ਲੜਕੀ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਜਾਨਣ ਲਈ 416-371-0601 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 24 ਸਾਲ, 6 ਫੁੱਟ ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ, ਵਧੀਆ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੈਡਸਮ ਲੜਕੇ ਲਈ ਸੋਹਣੀ-ਸੁਨੱਖੀ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਖਾਨਦਾਨੀ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਜਾਂ ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਉਥੋਂ ਦੀ ਜੰਮਪਲ ਯੋਗ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੇ ਸਕੂਲ 'ਚ ਪੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ। ਲੜਕੀ ਦਾ ਕੱਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5'-7" ਹੋਵੇ। ਲੁਪਿਆਣਾ ਤੇ ਮਲੇਟਕੋਟਲਾ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਆਪਣਾ ਬਾਇਓ ਡਾਟਾ ਵਟਸ ਐਪ ਤੇ ਭੇਜ ਕੇ 1-604-805-2975 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੀਆ ਵਾਲੇ ਵੈਨੂਵਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦਿਨ ਦੇ ਟਾਈਮ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 32 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-11", ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ, ਹੈਡਸਮ, ਮਾਸਟਰਸ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਉਨਟਾਰੀਓ ਗੋਰਮਿੰਟ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਜੰਮਪਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਵੈਸ਼ਨੂ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਜੀ ਟੀ ਏ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 647-269-8097 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਰਾਮਗੜੀਆ ਸਿੱਖ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਦਸੰਬਰ 1996 ਦਾ ਬੋਰਨ, ਕੱਦ 5'-11", ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ, ਸੋਹਣਾ-ਸੁਨੱਖਾ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਸੱਫਟਵੇਅਰ ਡਿਵੈਲਪ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਗਰੇਟਰ ਟਰਾਂਟੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਨ ਦੇ

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ



ਚਾਹਵਾਨ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 1-437-258-9568 ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੰਡੀਆ 'ਚ +91-97795-33717 ਵਟਸ ਐਪ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਮਾ, 1989 ਬੋਰਨ, 6 ਫੁੱਟ ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ, ਡਬਲ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਆਪਣਾ ਵਧੀਆ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਵੈਸ਼ਨੂ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ/ਪੀ ਆਰ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਲੰਬੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਾਤ ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 1-403-463-8917 ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਟਸ ਐਪ ਤੇ 647-299-4466 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1830

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 48 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6'-3", 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਦੇ, ਹੈਡਸਮ, ਵੈਸ਼ਨੂ, 2015 ਤੋਂ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਕਈ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਰ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ/ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, 34 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਮਰ ਵਾਲੀ, ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 647-223-7894 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1830

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਰਵਿਦਾਸੀਆ ਸਿੱਖ, 1993 ਬੋਰਨ, 5'-9" ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਡਬਲ ਬੈਚੂਲਰਸ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਆਪਣੀ ਹੀ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸੂਟਿਕਲ ਐਨਾਲਿਸਟ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਜਾਤ ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 1-206-856-5391 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਜੰਮਪਲ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6'-11", ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੌਪ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਕੇ, ਸਿਆਟਲ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਨਾਮਵਰ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਵੱਡੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਤੇ ਜੋਬ ਕਰ ਰਹੇ, ਚੰਗੀ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਯੋਗ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛਲੇ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 1-206-856-5391 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਅਰੋੜਾ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਗਰੈਜੂਏਟ, ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਦੇ ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ/ਪੀ ਆਰ/ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਲੰਮੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 647-804-7208 ਜਾਂ ਇੰਡੀਆ 'ਚ +91-90414-21013 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇੰਡੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਬੇਟੇ, ਉਮਰ 33 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-9", ਸ਼ੁੱਧ ਵੈਸ਼ਨੂ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਹੈਡਸਮ, ਆਈ ਟੀ ਆਈ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ, ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਫੋਟੋ ਗਰਾਫਰ ਤੇ ਟੈਟੂ ਆਰਟਸ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਵਧੀਆ ਬਿਜਨੈਸ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਕੋਠੀ ਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਲ੍ਹੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ ਜਾਂ ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਖੋਚ ਨਾ ਕਰਨ। ਲੜਕੀ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 1-510-200-4082 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 1990 ਬੋਰਨ, ਕੱਦ 5'-10", ਬੀਟਕ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਸੈਲਫ ਇਪਲਾਇਡ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਟੂਡੈਂਟ/ਵਿਜ਼ਟਰ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਲੜਕੀ ਤੇ ਫੋਟੋ ਤੇ ਬਾਇਓ ਡਾਟਾ ਵਟਸ ਐਪ ਕਰਕੇ ਇੰਡੀਆ 'ਚ +91-86991-66737 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ



ਹੈ। -1829

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਅਪਲਾਇਡ ਸਟੇਟਸ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ 20 ਸਾਲ ਦੁਬਈ ਰਹਿ ਕੇ ਆਏ ਆਦਿਧਰਮੀ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 44 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-8", ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਵਿਆਕਤੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ/ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਪੀ ਆਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਲੜਕੇ ਦੀ ਭੈਣ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਇੱਕਲਾ ਇਹ ਲੜਕਾ ਹੀ ਕ੍ਰਿਸੀਅਨ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਕ੍ਰਿਸੀਅਨ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਮੈਸਿਜ 1-403-830-2152 ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। -1829

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਜੰਮਪਲ, ਗੁਰਸਿੱਖ ਜੱਟ ਖਰੜ, ਅਪ੍ਰੈਲ 1999 ਬੋਰਨ, 5'-10", ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਚੰਗੀ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਵਕੀਲ ਲੜਕੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋ-ਫੈਸ਼ਨਲੀ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ, ਸੋਹਣੀ, ਵੈਸ਼ਨੂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੁਪਿਆਣਾ ਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ 1990 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ 647-504-5800 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ, 1992 ਬੋਰਨ, ਕੱਦ 5'-9", ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਫੀਲਡ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਵੈਸ਼ਨੂ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਲੜਕੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਆਈ ਟੀ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਜੋਬ ਕਰਦੀ ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਸਟੂਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਵਾ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 1-306-209-3896 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। -1828

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ ਤੇ ਆਏ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-11", ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ, 6'-11", ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੌਪ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਕੇ, ਸਿਆਟਲ ਦੇ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਨਾਮਵਰ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਵੱਡੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਤੇ ਜੋਬ ਕਰ ਰਹੇ, ਚੰਗੀ ਪਰਸਨੈਲਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਨ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਯੋਗ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਛਲੇ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ 1-206-856-5391 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1829

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੋਰਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ, 23 ਸਾਲ, 5'-11" ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨੀਕਲ ਮੈਕੈਨੀਕਲ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਫੀਲਡ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੋਰਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਲੜਕਾ ਦੋਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ 1-365-767-1831 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। -1828

ਅਮਰੀਕਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 29 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਮੰਗਲੀਕ, ਹੈਡਸਮ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਟੌਪ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕਈ ਰੈਟਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਤੇ ਗੈਸ ਸਟੋਰਸਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਮੰਗਲੀਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5'-5" ਕੱਦ, ਉਮਰ 23 ਤੋਂ 27 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਸਟੂਡੈਂਟ/ਵਿਜ਼ਟਰ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਈ ਲੜਕੀ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਾਲਵਾ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ 1-937-986-8811 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1828

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਧੂ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6 ਫੁੱਟ, ਆਈ ਟੀ ਡਿਪਲੋਮਾ ਹੋਲਡਰ, ਇੰਡੀਆ 'ਚ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਇੰਡੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ/ਪੀ ਆਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਭੈਣਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹਨ ਤੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਸੁਪਰ ਵੀਜ਼ਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਇੱਕਲਾ ਹੀ ਇੰਡੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੁਪਿਆਣਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ। ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ 647-615-7214, 647-510-7214, 1-778-575-2555 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1828

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 1993 ਬੋਰਨ,

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ



5'-10" ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਬੀਟਕ ਬਾਪੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੋਸਟ-ਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਲਾਅ ਡਿਗਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹੀ ਫੀਲਡ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੇ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ 647-510-5254 ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੰਡੀਆ 'ਚ +91-94636-49175 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਸੈਟੀ (ਬਡਵਾਲ/ਵੇਲਾ) ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ, 1988 ਬੋਰਨ, ਕੱਦ 6'-1", ਐਮ ਟੈਕ ਕਰਕੇ ਆਈ ਟੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ, ਨੈਵਰ ਮੈਰਿਡ, ਉਨਟਾਰੀਓ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਰਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਖੋਚ ਨਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਵਟਸ ਐਪ ਤੇ 1-437-970-6308 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1827

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੰਮਪਲ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 29 ਸਾਲ, ਕੱਦ 6'-1", ਸਰਕਾਰੀ ਟੀਚਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਆਪਣਾ ਘਰ ਤੇ ਰੈਟ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜੰਮਪਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋ-ਫੈਸ਼ਨਲੀ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਇਪਲਾਇਡ, ਪੜ੍ਹੀ, ਸੋਹਣੀ-ਸੁਨੱਖੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ, 25-28 ਸਾਲ ਉਮਰ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5'-5" ਲੰਮੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐ-ਡਮਿਟਰਨ ਰਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਹੋਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 1-780-862-0805 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 39 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-5" ਨੈਵਰ ਮੈਰਿਡ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਐਮ ਸੀ ਏ, ਐਚ ਸੀ ਏ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ, ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ, ਵੈਸ਼ਨੂ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਲੜਕੇ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ 1-236-838-0767 ਜਾਂ ਫਿਰ 1-431-276-2067 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਗਿੱਲ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'-4", ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੀ, ਸੋਹਣੀ-ਸੁਨੱਖੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ/ਪੀ ਆਰ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ, ਹੈਡਸਮ, ਨਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ, ਗਰੇਟਰ ਟਰਾਂਟੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਮੂਵ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ 647-510-5254 ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੰਡੀਆ 'ਚ +91-94636-49175 ਤੇ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। -1831

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਿਟੀਜਨ, ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ, ਖੱਤਰੀ ਸਿੱਖ, ਉਮਰ 31 ਸਾਲ, 5'-5" ਕੱਦ ਵਾਲੀ, ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਰਾਏਸਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਟਰਾਂਟੋ 'ਚ ਕਰਕੇ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੀ ਸੋਹਣੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਸ਼ਿਟੀਜਨ/ਪੀ ਆਰ/ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲੀ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਵਧੀਆ ਜੋਬ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਬਿਜਨੈਸਮੈਨ ਹੈਡਸਮ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰੇਟਰ ਟਰਾਂਟੋ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਆਫੀ। ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 647-675-6369 ਤੇ