ਨੈਨੀ/ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਵੀਜ਼ਾ ਅਰਜ਼ੀਆਂ 7,500 Positions 416-848-3930
ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ? 416-502-3100
GREEN PEPPER $1.49 LB 905-678-0300
Personal Loan Business Loan Home Line of Credit 905-965-4644
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ FREE ਮੁਫ਼ਤ 905-458-3344 With CDCP
ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 416-992-5489
12 Beds, 7 Baths For 24 Guests 905-965-4644
ਦੰਦ ਲਗਵਾਓ FREE ਮੁਫ਼ਤ 905-458-3344 With CDCP

ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਜਾਂ ਨਿੱਲ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (**Motility**) ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਂਝਪਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ **Infertility** ਦੇ **Cases** 'ਚ 40 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (**Sperm Count**) 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀਰਜ 'ਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਲੀਟਰ 15 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਨ ਦੇ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੀਸਰਚ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੀਰਜ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (**Sperm Count**) ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ (Obesity): ਮੋਟਾਪਾ ਟੈਸਟਸਟਰੌਨ ਦੇ ਪੱਧਰ (**Testosterone levels**) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੈਸਟਸਟਰੌਨ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੇਗੀ।

ਬੌਕਸਰਜ਼ ਪਹਿਨਣਾ (Boxers): ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਪੁਰਸ਼ ਬੌਕਸਰ ਸ਼ੌਰਟਸ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਟਾਈਟ ਬ੍ਰੀਫ਼ਸ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੌਕਸਰਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚ **FSH**, ਫ਼ੋਲੀਕਲ ਉਤੇਜਕ ਹੌਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ (Alcohol): ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ **Infertility** ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (Smoking): ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਤੈਰਨੇ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਇਨ-ਐਕਟਿਵ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Drug Use): ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ **Drugs** ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਟ ਟੱਬ ਅਤੇ ਸੌਨਾ ਬਾਥ (Hot Tubs and Sauna Bath): ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੌਟ ਟੱਬ, ਜਕੂਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸੌਨਾ ਬਾਥ ਦੇ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਚ ਨਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ (Diabetes): ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵੀ ਘੱਟ ਟੈਸਟਸਟਰੌਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਟੈਸਟਸਟਰੌਨ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਟ ਚਾਰਟ (Diet Chart for Low Sperm Count): ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ 'ਚ ਅੰਡੇ, ਡਾਰਕ ਚੌਕਲੇਟ, ਲਸਣ, ਕੇਲਾ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਰੌਕਲੀ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਟਾਈਟ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨਾ ਪਾਓ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਓ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ, ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਅ ਨਾ ਲਓ, ਲੈਪਟੌਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਂਟ ਦੀ ਜੇਬ੍ਹ 'ਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਘੱਟ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਸਮੱਸਿਆ (**Low Sperm Count**) ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ **ਇੱਕ ਵਾਰ Surajvanshi Dawakhana ਦੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਯਾਫ਼ਤਾ (BAMS) ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹਕੀਮ ਆਯੁਰਵੈਦ ਆਚਾਰਿਆ KSB ਨੂੰ 1-416-992-5489 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।**

ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਪਨਾਓ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਓ: ਇੱਧਰ-ਉਧਰ ਭਟਕ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। **ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ** ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਕਲਿਨਿਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ 'ਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਅਸਰ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ 'ਚ ਦਵਾਈ ਭੇਜਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਔਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ 150 ਡਾਲਰਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ।

herbalremedies .com

Kalm Language Development Foundation Of North America ਅਤੇ Ajit Weekly ਵਲੋਂ 2026 ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ

ਬਲਦੇਵ ਧਾਲੀਵਾਲ ਰਾਏਸਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: **Kalm Language Development Foundation Of North America** ਵਲੋਂ (**7015 Tranmare Drive, Unit 1 & 2 Mississauga**) ÇòÖ¶ **Ajit Bhawan** 'ਚ **Prof. Darshan Singh Bains** ਯਾਦਗਾਰੀ ਹਾਲ 'ਚ ਮਾਤਾ ਗੁੱਜਰ ਕੌਰ ਜੀ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 27 ਦਸੰਬਰ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਬੜੀ ਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਨਾਲ ਅਰੰਭ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ 2 ਵਜੇ ਹੋਈ। ਉਪਰੰਤ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵੀ ਵਰਤਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ **Kalam Language Devolpment Foundation Of North Amrica** ਦੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ ਬੈਂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਤਾ ਗੁੱਜਰ ਕੌਰ ਜੀ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਔਕੜ ਵੀ ਛੋਟੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਰਗਾ ਦਾਨੀ ਅੱਜ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ **Kalm Foundation** ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ 2026 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ ਲਈ ਉਹ ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀਆਂ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦੇਣ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਲ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ, ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੋਪਾਰਾਏ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਬਲਦੇਵ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਕੈਪਟਨ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ, ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਮਾਛੀਕੇ, ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਝੀਤਾ, ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਬੱਲ, ਸੁਮਨ ਮੋਦਗਿਲ, ਦਵਿੰਦਰ ਸੰਘਾ, ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢੇਸੀ, ਮਿਸਜ਼ ਢੇਸੀ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀਆਂ ਲਗਵਾਈਆਂ।

ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੀਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਝੀਤਾ (647-409-8915) ਅਤੇ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਮਾਛੀਕੇ (416-880-8538) ਵਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਪੀਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਸਭਨਾਂ ਨੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੇ ਪਾਏ। ਇੱਥੇ ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁੱਧ ਵੈਜੇਟਰੀਅਨ ਫੂਡ ਹੀ ਸਰਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੀਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੀਜ਼ਾ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ 10 ਤਰੀਕ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ **Ajit Bhawan** 'ਚ **Prof. Darshan Singh Bains** ਯਾਦਗਾਰੀ ਹਾਲ 'ਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਰਬਸੰਦਾਨੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਟੇਜ ਅਨਾਊਂਸਰ ਉੱਘੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਅਤੇ ਰੀਅਲਟਰ ਨੀਟਾ ਬਲਵਿੰਦਰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। **Ajit Weekly** ਵਲੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਨਵੇਂ ਕਵੀਆਂ-ਕਵਿੱਤਰੀਆਂ, ਲੇਖਕਾਂ-ਲੇਖਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **Ajit Weekly** ਨਾਲ 905-671-4761 ਜਾਂ 416-899-2548 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

LAW OFFICE AMAN SHARMA
LAW OFFICE OF AMAN SHARMA
REAL ESTATE
(Residential/Commercial)

- BUSINESS PURCHASE AND SALE
- COMMERCIAL LEASE
- 2ND MORTGAGE, RE FINANCE
- FRANCHISE BUSINESS PURCHASE & SALE.
- IMMIGRATION SERVICES
- NOTARIZATION, AFFIDAVITS, WILLS & POWER OF ATTORNEY

AMAN SHARMA
Barrister, Solicitor & Notary Public
Tel: 905-913-2355 Fax: 905-913-2344
Email: info@lawofficeamansharma.ca
25 Cherrycrest Drive, Unit # 6, Brampton, Ontario, L6P 3W4

BEST GROCERY DEPOT
Big Sale
8 –14 JAN 2026
2895 DERRY RD E., MISSISSAUGA, ON (DERRY & AIRPORT RD.) 905.678.0300

WHITE CHANA 2.99 4LB
MASOOR DAL 2.99 4LB
MASOOR WHOLE 2.99 4LB
KALA CHANNA 3.99 4LB
CHANNA DAL 3.99 4LB
JAMMU RAJMA 4.99 4LB
MONG WHOLE 4.99 4LB
MOONG WASH 4.99 4LB
MOTH 4.99 4LB
BLACK EYE BEAN 4.99 4LB
GAY LEA BUTTER / BRAR'S PANEER / NANAK PANEER 454G 375G 341G 4.99
NANAK / BRAR'S DESI GHEE 24.99 1.6KG
TILDA PURE BASMATI / INDIA GATE PREMIUM RICE / PARLIAMENT CLASSIC RUBY 12.99 10LB
SHER ATTA DESI STYLE some conditions apply 14.99 20LB
YELLOW ONION 2.99 10LB
RED ONION 4.99 10LB
WHITE PATATO 3.99 10LB
FRESH GINGER 1.29 LB
FRESH GARLIC 1.49 LB
FRESH TOMATO 1.79 LB
GREEN PEPPER 1.49 LB
TAHI CHILL 2.99 LB
CAPITAL FRUIT DRINK Mango, Guava & Lychee Tetra Pack of 4 1.99
CAPITAL FRUIT DRINK Tetra Pack box of 27 12.99
CAPITAL FRUIT DRINK Mango, Guava & Lychee 2.99 1LTR
CAPITAL FRUIT DRINK Mango, Guava & Lychee 4.99 2LTR
CAPITAL MUSTARD OIL 22.99 5LTR
KHALIS HIMALIAN PINK SALT 3 FOR 5 800G
CAPITAL PINK SALT 4.99 2KG
KHALIS BESAN 4.99 4LB
SOHNA SARSON DA SAAG 2.99 800G
GURMUKHI BESAN 7.99 8LB
DELUXE COOKIES 4.99 2.25LB
AAPKI PASAND FRIED ONIONS 3 FOR 5 325G
INDIA HERITAGE SUGAR 7.99 10LB
BIKANO DRY PETHA 3.99 400G
ALMONDS #1 GRADE 5.99 LB
WALNUT #1 GRADE 6.99 LB
JEERA 3.99 LB
SAUNF 3.99 LB
AJWAIN 3.99 LB
DHANIYA SEEDS 2.99 LB
LONG / CLOVE 9.99 LB