

15 January 2019 Daily, editor@nztasveer@gmail.com design@nztasveer@gmail.com Ph/Fax: 09 390 4644 FREE

ਕ੍ਰਾਈਸਚਰਚ 'ਚ ਚੋਰੀ ਦੀ ਕਾਰ ਲੈ ਕੇ ਭੱਜੇ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਆਕਲੈਂਡ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ 92 ਸਾਲਾ ਔਰਤ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਔਰਤ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ



ਆਕਲੈਂਡ 15 ਜਨਵਰੀ (ਐੱਨ ਜੈੱਡ ਤਸਵੀਰ ਬਿਊਰੋ) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਕ੍ਰਾਈਸਚਰਚ 'ਚ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ 'ਚ 3 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਖਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਚੋਰੀ ਦੀ ਕਾਰ ਲੈ ਕੇ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸਨ। ਕਾਰ ਦੀ ਸਪੀਡ ਲੱਗਭਗ 130 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਨੇ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਕਰਾਸ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ

ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਾਰ ਦਰੱਖਤ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਕੇ ਹਾਦਸਾ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਪੁਲਿਸ ਕਮਾਂਡਰ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਜੌਹਨ ਪ੍ਰੈਂਨ ਨੇ ਅੱਜ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਪਰ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਇਨ੍ਹੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਸਨ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰਾਂ ਦੇ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਖਬਰ ਹੈ। ਇਕ ਪ੍ਰਤੱਖਦਰਸ਼ੀ ਗਵਾਹ, ਕ੍ਰਿਸੀ ਗ੍ਰੀਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਇੰਨੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੀ ਕਾਰ ਸੜਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮੀ ਸੀਨ ਵਾਂਗ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ।



ਆਕਲੈਂਡ ਦੀ ਇੱਕ 92 ਸਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ 24 ਸਾਲਾ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਨਾਰਥਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 92 ਸਾਲਾ ਔਰਤ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਖਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਅਜੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜੇਰੇ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇੱਕ 24 ਸਾਲ ਦੀ

ਲੜਕੀ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਭਲਕੇ Kaikohe ਦੀ ਜ਼ਿਲਾ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਡਿਟੈਕਟਿਵ ਸੀਨੀਅਰ ਸਰਜੇਂਟ ਜੌਹਨਸਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ 24 ਸਾਲਾ ਲੜਕੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 6 ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ 09 407 9211 ਜਾਂ 0800 555 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹੈਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸਜ਼ਾ



ਇਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹੈਕਰ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਈਬਰ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ 'ਚ ਜੇਲ 'ਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਲਾਈਬੇਰੀਆ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਪੱਛਮੀ ਅਫਰੀਕੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕਰੋੜ ਡਾਲਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਡੇਨੀਅਲ ਕਾਏ ਨਾਂ ਦੇ ਹੈਕਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਤੂਬਰ 2015 'ਚ ਇਕ ਅਫਰੀਕੀ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਲੋਨਸਟਾਰ 'ਤੇ ਕਈ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਹਮਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ

ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਠੱਪ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ, 'ਡੇਨੀਅਲ ਨੂੰ ਲੋਨਸਟਾਰ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕੰਪਨੀ ਸੈਲਕਾਮ ਨੇ ਸਾਈਬਰ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡੇਨੀਅਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੈਲਕਾਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।' ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਹੈਕਰ ਨੇ ਸਵਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬੇਟਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਬੇਟਨੈੱਟ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੇਨੀਅਲ ਨੂੰ ਫਰਵਰੀ 2017 'ਚ ਹਿਰਾਸਤ 'ਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਲੰਡਨ ਦੀ ਬਲੈਕਫਿਰਮਐਰਸ ਕ੍ਰਾਊਨ ਕੋਰਟ ਨੇ 32 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜੇਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਸੀ। ਇਕ ਏਜੰਸੀ ਮੁਤਾਬਕ ਲਾਈਬੇਰੀਆ 'ਚ ਸਾਈਬਰ ਹਮਲੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੋਨਸਟਾਰ ਨੇ ਕਬਿਝ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਪਰ ਇਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕੀ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਫੂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਖਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਕਲੈਂਡ 15 ਜਨਵਰੀ (ਐੱਨ ਜੈੱਡ ਤਸਵੀਰ ਬਿਊਰੋ) ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਖਤ ਨਵੀਆਂ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਸਟਰਾਬਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਇੱਥੇ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਕਿਵੀ ਫੂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵਧਾਵੇ ਜੋ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿਟੇਲ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਗ੍ਰੈਗ ਹਾਰਟਫੁਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, "Sabotaging food ਆਰਥਿਕ ਅੱਤਵਾਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਫੂਡ ਐਂਡ ਕਾਰਾਗੀਸ ਕੌਂਸਿਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕੈਥਰਿਨ ਰਿਜਿਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਖਪਤਕਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ



ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਮਪੀ Nathan Gu ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ 10 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਜੇਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਮੰਤਰੀ Damien O'Connor ਨੇ ਹੁਣ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਫਾਇਦੇ

ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਫੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਔਸ਼ਧੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਨਾਲ ਕੋਸਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ...
 1. ਕੋਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਇਸ 'ਚ ਕੋਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੋਸਰ ਸੈੱਲਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
 2. ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਤਣਾਅ 'ਚ ਰਾਮਬਾਣ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ 'ਚ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ 'ਚ ਤਾਂ ਇਹ ਰਾਮਬਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਿਆਰ

ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁੰਗਧਿਤ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 3. ਲੀਵਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਰਾਈ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8-10 ਵੱਡੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। 4. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਫੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 5. ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 6. ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਨਾਲ ਟੀਚਰ ਦੀ ਗੰਦੀ ਕਰਤੂਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਣਿਆ ਕਾਤਲ

ਪਾਣੀਪਤ— ਪਾਣੀਪਤ 'ਚ ਇਕ ਆਈ.ਟੀ.ਆਈ. ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਾਤਲ ਬਣ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਦੇਖ ਲਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਵਾਰਦਾਤ ਦਾ ਉਦੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਕਾਲ ਡਿਟੇਲ ਚੈਕ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਿਕਲੀਆਂ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿੰਦ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਫੁਲਿਆ ਕਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮੁਨਿਸ਼ ਦੀ ਪੋਸਟਿੰਗ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਹਤਕ ਨੇੜੇ ਆਈ.ਟੀ.ਆਈ. 'ਚ ਬਤੌਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹੋਈ ਸੀ।

SHIVANI

taste matters

RESTAURANT SWEETS SNACKS CHAAT

905 DOMINION ROAD MT ROSKIL

ਰਾਜ ਕਚੋਰੀ
ਪਾਓ ਬਾਜੀ \$7

ਸਮੁੱਸਾ ਚਾਟ
ਫਲੇ ਕੁਚਲੇ \$7

ਵੈਜ ਬਿਰਯਾਨ
ਗੱਲਗੱਪੇ \$5

Happy Lohri

ਗੁੜ, ਪਿਸਤਾ, ਸੂਗਰ, ਵੱਡੀ ਰੇਵੜੀ, ਮੁੰਗਫਲੀ ਗੱਜਕ \$6.99 ਤਿਲ ਗੱਜਕ ਖਸਤਾ ਗੁੜ ਗੱਜਕ

<p>Monday</p> <p>ਰਾਜ ਕਚੋਰੀ ਪਾਓ ਬਾਜੀ \$7</p>	<p>Wednesday</p> <p>ਸਮੁੱਸਾ ਚਾਟ ਫਲੇ ਕੁਚਲੇ \$7</p>	<p>Friday</p> <p>ਵੈਜ ਬਿਰਯਾਨ ਗੱਲਗੱਪੇ \$5</p>
<p>Tuesday</p> <p>ਮੈਥੀ ਭਾਜੀ ਮਸਾਲਾ ਡੋਸਾ \$7</p>	<p>Thursday</p> <p>ਏਗ ਚਾਟ ਇਡਲੀ ਸਾਂਬਰ \$5</p>	<p>Saturday</p> <p>ਬਿਰਯਾਨ ਪੰਨੀਰ ਟਿੱਕਾ ਪੀਜ਼ਾ \$7</p>

ਟੋਲ ਫਰੀ 0800 ਸ਼ਿਵਾਨੀ

PAPATOETOE : 09 250 4474
23 ERIC BAKER PLACE
PAPATOETOE

MT ROSKILL : 09 620 0707
905 DOMINION ROAD,
MT ROSKILL