

FreshPro FOODMART

BRAMPTON
LOCATION**OPENING
SALE**FreshPro
FOODMART9125 Airport Rd, Brampton, ON, L6S 0B8
Tel: 905-799-9001 | www.freshprofoodmart.com
OPEN 7 DAYS A WEEK | 9AM TO 9PMCastlemore Rd
Williams Pkwy
Airport Rd
Queen St E

FreshPro



Brown Shimeiji Mushroom 150g	White Shimeiji Mushroom 150g	Napa Cabbage	Head On Spinach	Shanghai Bok	Rougie Duck Foie Gras	Pork Jowl Meat	Best Choice Beef Brisket/Roll	Beef Tripe
99¢/EA	99¢/EA	79¢/LB	\$1.79/LB	\$1.28/LB	\$14.99	\$6.99/LB	\$6.99/LB	\$3.99/LB
Cassava	Butternut Squash	Jamaican Yellow Yam	Indian Parwal	Indian Guar Bean	Frozen Young Duck	Young Chicken	Pork Ear	Beef Neck Bone
99¢/LB	69¢/LB	\$3.88/LB	\$4.99/LB	\$4.99/LB	\$4.99/LB	\$1.99/LB	\$3.99/LB	\$2.99/LB
Indian Eddo	Golden Delicious Apple in Bag 5lbs	Red Delicious Apple in Bag 5lbs	Sunkist Orange	Sweet Clementines	Frozen Fresh Cutlass Fish	Frozen Fresh Lobster	Live Shell On Oyster	Fresh Indian Ocean White Pomfret
\$4.99/LB	\$4.88/BAG	\$4.88/BAG	\$1.59/LB	\$1.79/LB	\$2.99/LB	\$3.99/LB	\$3.99/EACH	\$12.99
Grace Dry Lima Beans 540ml	Y&Y 3 Minute Chow Mein 454g	Nescafe 1+2 Instant Coffee 10x16g	Pringles Assorted Potato Chips 156g	Fresh Black Tiger Shrimp 16-25	Frozen Fresh Tilapia	Guyanese Gilbeka	Guyanese Bangamary Fillet	
\$1.99	\$1.99	\$1.99	\$2.77	\$6.99/LB	\$2.59/LB	\$5.59/LB	\$4.99/LB	

GROCERY				FROZEN + DAIRY			
Grace Coconut Milk Powder 50g	Vita Malt Classic Non-Alcoholic Malt Beverage 330ml	Ovaltine Cookies 150g	Grace Dry Pigeon Peas 540ml	Pran Plain Paratha 2400g	Frozen Basa Steak 600g	Frozen Mackerel	
77¢/EA	\$1.00	\$1.57	\$1.57	\$5.99	\$2.59	\$1.99/LB	
Grace Dry Lima Beans 540ml	Y&Y 3 Minute Chow Mein 454g	Nescafe 1+2 Instant Coffee 10x16g	Pringles Assorted Potato Chips 156g	AA-1 Galungong 454g	3Fish Swimming Crab 500g	Choripdong Assorted Fish Balls 500g	
\$1.99	\$1.99	\$1.99	\$2.77	\$1.99	\$3.99	\$3.99	
Geeta Trinidad Style Green Seasoning 946ml	Mr. Goudas Calrose Rice 15lb	Handi Roasted Chana 400g	Britannia 50 50 Sweet & Salty Crackers Family Pack 372g	26/30 Easy Peel White Shrimp 2lb	O'Ya Hoho IQF Chopped Spinach 750g	TYJ Spring Roll Pastry 8inch 275g	
\$5.99	\$10.99	\$1.77	\$1.99	\$10.99	2/\$3.00	\$1.29	
Quality Soya Chunks 400g	Tiger Brand Tamarind Paste (Seedless) 400g	UFC Tamis Anghang Banana Sauce 500g	Savoy Coconut Cream 400ml	Apna Taste Rasmalai Series 850g	Neilson Milkshake Series 310g	Bob's Bacon 375g	
\$1.99	\$1.99	\$1.99	\$2.59	\$7.99	2/\$3.00	2/\$5.00	
Sunny D Smooth/Tangy Orange Citrus Punch 3.78L	Sher Super Fine Besan Chana Flour 4lb	Quality Moong Sabut 4lb	Lipton Yellow Label Loose Tea 900g	50lb Carrot	50lb Onion	50lb Potato	Beef Outside Round
\$4.99	\$4.99	\$5.99	\$10.99	\$22.99	\$19.99	\$22.99	Chicken Leg Meat 25kg

BAKERY					RESTAURANT WHOLESALE				
Crispy Roti 15pcs 750g	HTB Spiced Bun 130g	Golden Punjabi Biscuit Series 1.1kg	Crispy Pound Cake Series 368g	Taza Tandoori Naans Series 680g	Bulacan Banana Leaves 20x454g	White Eggs 6x30pcs	Vegetable Spring Roll 1kg	Spring Home TYJ Spring Roll Pastry 8.5inch 20sheet.x40pk	Golden Ray Sunflower Oil 5L
\$2.99	99¢/EA	\$5.99	\$2.99	2/\$5.00	\$28.00/CASE	\$55.00/CASE	\$35.00/CASE	\$55.00/CASE	\$12.99
									\$18.99

ਸਾਰਬਕ ਭਾਰੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੱਧੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਹੋਣਗੀਆਂ?

8 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਲੜਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਰੂਆਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਸਫਰ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਹਾਬਲ ਤਨਖਾਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਡੀਆਂ ਪਿੱਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਨਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਜਨਤਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰਤ ਵੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕਮਲਾ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



-ਪਿੰਕਾ ਸੌਰਭ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 48% ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਲੋਕ ਸਭਾ ਦੀਆਂ 15% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹਨ। ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੀਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਲਹਿਦਗੀ ਪੁਰਖ-ਸੱਤਾਤਮਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਆਂਇਕ ਕਾਰਵਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਝੂੰਪੀਆਂ ਜ਼ੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਬਹਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਔਰਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਟਰਨੀਟੀ ਬੈਨੀਫਿਟ (ਸੋਧ) ਐਕਟ 2017 ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਵ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਲਾਗੂਕਰਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਬਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੀ ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਰਨ ਲਿੰਗ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੈਸਲੇ

ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। 2024 ਵਿੱਚ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਦੋ ਮਹਿਲਾ ਜੱਜਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਰਖਾਸਤਰੀ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੋਵੇਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਿਆਇਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਿਤਕਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਾਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਲਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 2017 ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਗਾਹ ਬਾਨੇ ਕੇਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਤਲਕ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਗਏ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੇ ਹਿੱਦੂ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਬਹਾਬਰ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2020 ਦੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਵਿਨੀਤਾ ਸਰਮਾ ਬਨਾਮ ਰਕੇਸ਼ ਸਰਮਾ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਬਹਾਬਰ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 33% ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਾਸਟ-ਟਰੈਕ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਮਾਵੇਸ਼, ਹਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਦਮਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਵਧਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਰਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ
ਵਾਲੇ ਉੱਚਾਂ ਲਈ ਵੱਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਦਰਾ ਯੋਜਨਾ ਦਾ
ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਿਤਰਸੱਤਾਤਮਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ
 ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ
 ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ
 ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ
 ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਨਤਾ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ
 ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ
 ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ-
 ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ
 ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ
 ਨਾਲ ਆਡਿਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ
 ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਜਣੇਪਾ
 ਅਤੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਵਿਰੋਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ

ਸੁਰੂਆਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਸਫਰ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਤਨਖਾਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਡੀਆਂ ਪਿੱਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣ। ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਅੱਗੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅੱਗੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅੱਗਰਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਨਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ।

CAPITAL SERVICES

INSURANCE VEHICLE REG. IMMIGRATION NOTARY PUBLIC LIVE SCAN

ਸੈਕਰਿਸੈਟ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO • HOME • TRUCK • BUSINESS • LIFE • MEDICAL

CAPITAL SERVICES

INSURANCE VEHICLE REG. IMMIGRATION NOTARY PUBLIC LIVE SCAN

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO • HOME • TRUCK • BUSINESS • LIFE • MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ <ul style="list-style-type: none"> * ਉਸੀ ਆਈ * ਸਰੈਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ * ਸਿਟੀਜ਼ਨ * ਵਿਸੀਅਤ *Living Trust * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ *Legal Documents <p>The Attorney has 25 years of experience in your favor for all legal services.</p>	Vehicle Registration <small>(Approved by CA DMV)</small> <ul style="list-style-type: none"> * ਕਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਸਲਾਹਾਂ * ਕਾਰ ਟਰੱਸਫਰ * ਪਲੇਟਾਂ ਦੇ ਸਟਿੱਕਰ * ਰਮਰਸ਼ੀਅਲ ਵੀਕਲ * Vin Verification 	Other Services <ul style="list-style-type: none"> * Live Scan / Fingerprints * Covered California. * Drug Testing * Alcohol Test * Notary Services * International Driver Lic. <p>Lic.43779 Lic. 6000947</p>
---	---	---

Office Ph.(916) 427-4321
6624 FLORIN ROAD, SACRAMENTO CA, 95828
FAX: 916)258-0441, Cell: (916)308-7997
Email: sacramento99@yahoo.com Website: www.capitalservices.us




CAPITAL DRUG TESTING
Drug and Alcohol Test
DOT / NON DOT

PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION

Services: DOT Random Prog., FMCSA Clearinghouse,
DOT Supervisor Training, SAP Classes Etc.

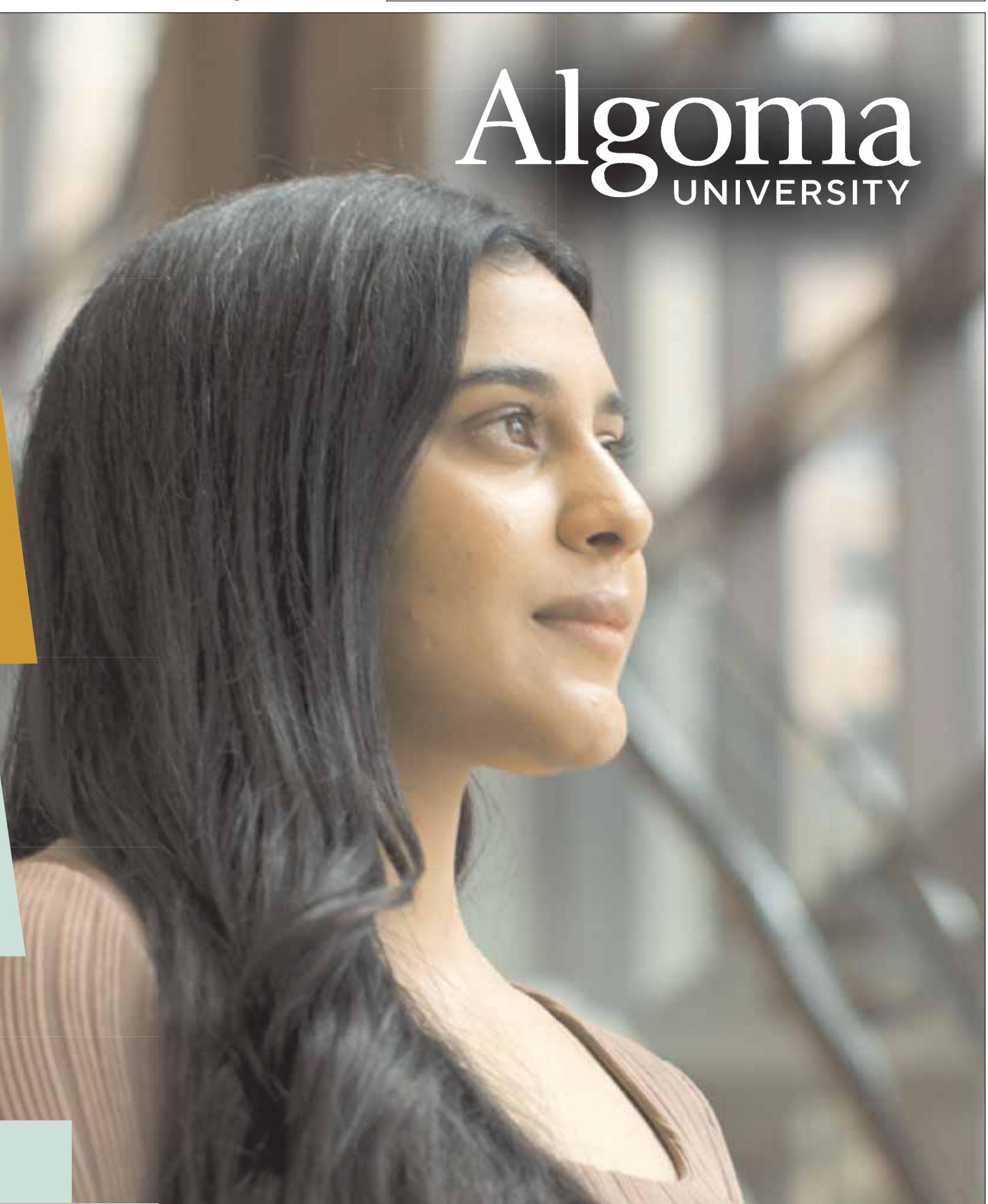
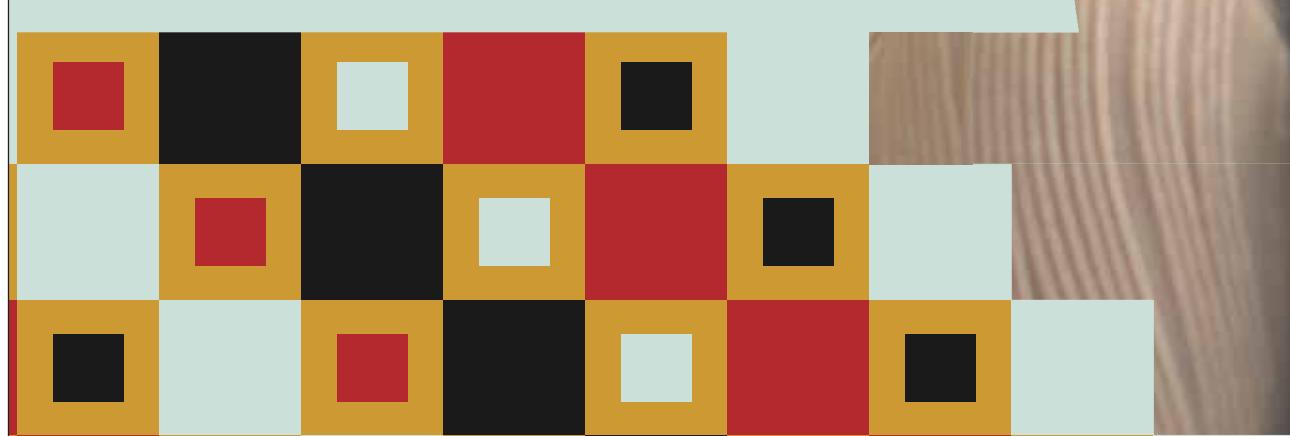
Lab. Ph:(916) 680-9293
6624 Florin Road
Sacramento CA, 95828
Email: capitaldrugtest@gmail.com
Website: www.capitaldrugtest.com



MY MISSION:

A career in law that tackles climate change

The individual missions of our students are inspired by Algoma University's Special Mission, which is what sets us apart – and brings us together



Urgently Need New Listings in Brampton/Caledon

visit: www.teamjagaujla.com

call JAG AUJLA
MCNE, REAL ESTATE BROKER
DIR: 416-371-7777
j.aujla@rogers.com www.jagaujla.com

Follow Us:      

GUARANTEED TO SELL

CALL JAG FOR A QUICK & FREE HOME EVALUATION
www.BramptonTopRealtor.com www.BramptonTopAgent.com

URGENTLY NEED NEW LISTINGS IN THIS AREA

RECENTLY LISTED/SOLD IN YOUR NEIGHBOURHOOD BY JAG AUJLA

NEW Listing in "MISSISSAUGA"	NEW Listing in "BRAMPTON"	Listed in "BRAMPTON"
Winston Churchill/Colegeway/Council Ring Approx. 2000 sq.ft. मीटी-डिटेल्ड हाउस, 4+2 बेडरूम, 3 वास्रुम 2 बेनेंट, 3 कार पारकिंग। No कारपेट। Eat-in किचन with Granite कार्पेट। Family Rm with Fireplace, Stainless Steel Appliances. Spacious Living Rm & Bed Rms. Close to Hwy 403, QEW, Hwy 407.	James Potter/Queen/Bonnie Brae Approx. 3000-3500 sq.ft. डिटेल्ड हाउस, 5+2 बेडरूम+Office+ 5 वास्रुम, 2 बेडरूम दिनोंसिड Lookout बेनेंट, 6 कार पारकिंग। No कारपेट। Double Door Entry, बीचन with Granite कार्पेट। Oak staircase, मास्टर बेडरूम with 5-पीस दिनोंसिड, All Bdrms connected to Wash Rms.	Bovaird/McLaughlin/Fletchers Creek 2000 sq.ft. मीटी-डिटेल्ड हाउस 4+1 बेडरूम + 4 वास्रुम, 2 बेडरूम दिनोंसिड बेनेंट with separate entrance. Double door entry, मास्टर बेडरूम with 5-पीस दिनोंसिड, Walk-in क्लोस्टर, Laundry on 2nd बल्लर अंडे बेनेंट। Newly अपग्रेडीड।

NEW Listing in "BRAMPTON"	NEW Listing in "BRAMPTON"	Listed in "MISSISSAUGA"
Hwy 10/Sandalwood/Braidwood 50 फैट दा डिटेल्ड हाउस Approx. 2500sq.ft. 4 बेडरूम + 3 वास्रुम, \$70K दा अपग्रेड, मास्टर बेडरूम with 4-पीस दिनोंसिड अंडे Walk-in क्लोस्टर, No कारपेट, 6 पारकिंग, Quartz कार्पेट, टरेच, 64" Built-in Fridge, Extra furnace, Heated Garage, Sec camera, storage in backyard.	Chinguacousy/Williams Pkwy/Bovaird डिटेल्ड हाउस Approx. 2000sq.ft. 4+1 बेडरूम +4 वास्रुम, डिनोंसिड बेनेंट with 1 बेड+Rec Rm+4pc वास्रुम, बाल-वेंट entrance, मास्टर बेडरूम with 5-पीस दिनोंसिड अंडे Walk-in क्लोस्टर, Electric Fireplace, Extended concreted बराईरोय, storage in backyard, pond & more.	Burnhamthorpe/Confederation 900-999 sq.ft. लेक वीडी, 2 बेडरूम + 1 वास्रुम व डीआं बीचन क्लोस्टर, बाल-वेंट, Huge बालकेनी, 2 पारकिंग (लिफ्ट दे विल्युल एंडे कॅल- Square One, Celebration Square, Grand Park Plaza, Sheridan College, YMCA & much more.

FREE

- ✓ Full MLS Services
- ✓ Consistently Marketing Your Property Until SOLD
- ✓ Competitive Rates, Exceptional Service & Award Winning Results
- ✓ Staging Consultation
- ✓ Billboard, Flyer, Newspaper
- ✓ Online Promotion
- ✓ Professional Pictures and Virtual Tour
- ✓ Social media & Radio Advertisement
- ✓ Open House Until Sold

RE/MAX Reality Specialists Inc., Brokerage (Independently Owned and Operated)
Off: 905-456-3232 *Based on units sold & commissions** *Some conditions apply.
Call **JAG AUJLA** **416-371-7777**
MCNE, REAL ESTATE BROKER
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLER CURRENTLY UNDER CONTRACT
SEPTEMBER 2022

The Mortgage Centre
We work for you, not the lenders. Lic # 11548



Debt Consolidation **Renovations & Repairs** **Avoiding High penalties**

No Credit or beacon score check.
No income verification.
Interest payments only.
Pay off high interest debts.
75%-80% LTV.

Must have home equity.....

if you are looking for independent mortgage or protection advice....

We're here to help.

*** Competitive rates**
*** Flexible terms**
*** Fast approval process**

For more information call:

Jaspal Gahunia (Lic. M08006400)
Direct: 416-677-0047
Office: 416-674-7050
Email: paulpaul202@yahoo.ca
Office - Unit 201-19 Woodbine Downs Blvd, Etobicoke, ON M9W 6N5
-4040 Steeles Avenue West Unit#5 Woodbridge, ON, L4L 4Y5

Rexdale Financial Services

BIKANERI COOKIES	POPULAR PARATHA	RED LENTIL	ASIAN KALA CHANA	ASIAN URAD WHOLE	FROOTI KESAR MANGO PULP
\$6.49 Reg \$7.99 EA 2.5Lb	PARATHA \$3.29 Reg \$3.99 960g	\$4.49 Reg \$5.00 EA 4Lb	Asian \$5.99 Reg \$6.99 EA 4Lb	Asian \$6.99 Reg \$7.99 EA 4Lb	FROOTI \$2.99 Reg \$3.99 850g
MAMPSTER GOLGAPPA	LINDA SOAP	PAKISTANI ROOHAFZA	DEEP PITTED DATES	SAUDI KHUDRI DATES	TRUST WHITE SUGAR
\$6.99 Reg \$9.99 EA 290g	Linda \$2.29 Reg \$3.49 EA	\$4.49 Reg \$5.99 EA	\$4.49 Reg \$6.00 EA 680g	\$7.99 Reg \$9.99 EA 1kg	\$11.99 Reg \$13.99 5kg
Y&Y CHOWMEIN NOODLES	PALMOLIVE ASST DISHWASHING LIQUID	HEINZ KETCHUP	PACHRANGA AMLA MURABA	PRAN PHENI LACHCHA	PRAN DRY CAKE
\$3.29 Reg \$5.00 EA 400g	\$3.99 Reg \$4.99 EA 828ml	\$5.99 Reg \$7.40 EA 1Ltr	\$5.99 Reg \$8.00 EA 1kg	\$1.49 Reg \$1.99 EA 200g	\$3.29 Reg \$3.99 350g
MOMMADE MATRI	MOMMADE METHI, MISSI, PLAIN PARATHA	FROOT FULL ASST JUICE	REENA ICE CREAM	LAXMI GINGER/GARLIC PASTE	BISK CLUB SHERO BISCUITS
\$5.99 Reg \$6.99 EA 710g	\$1.99 Reg \$2.99 EA	\$1.29 Reg \$1.40 250ml	\$4.99 Reg \$5.99 EA	\$4.49 Reg \$5.99 EA 750g	\$1.00 Reg \$1.49 EA 85g
PRAN ASST SAUCE	PRAN FROOTO MANGO JUICE	PRAN PUFFED RICE	PRAN KOREAN SPICY NOODLES	PRAN VERMICELLI	PRAN POTATO CRACKER
\$2.99 Reg \$3.99 EA 340g	\$2.99 Reg \$3.99 EA 1.5Ltr	\$1.99 Reg \$2.99 EA 400g	\$2.99 Reg \$3.99 EA 5Pack	\$1.29 Reg \$1.99 EA 200g	\$1.00 Reg \$1.00 EA 60g

ETOBICOKE
10 Westmore Dr.
416-740-3262
MISSISSAUGA
1075 Ceremonial Dr.
905-502-1600
BRAMPTON
621 Wanless Dr.
905-495-3336
BRAMPTON
2120 N Park Dr.
905-793-1338
BRAMPTON
80 Pertosa Dr.
905-460-0009
TOLL FREE
1-800-708-9232

We reserve the right to limit the quantity. Prices subject to change without notice, while supplies last. Product images are for illustration purpose only. Design & Print by Infotech Media