SWITCH INSURANCE
AUTO, HOME & COMMERCIAL
Commercial Vehicle Insurance
Commercial Property Insurance
Commercial General Liability (CGL)
Rental Property
905-965-7474
www.SwitchInsurance.ca
7900 Hurontario St Suite 308, Brampton, ON L6Y 0P6

ਕੈਨੇਡੀਅਨ
ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ
Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

JOSHI LAW OFFICE
Barrister, Solicitor & Notary Public
Immigration
Real Estate
Commercial Law
Affidavit
Power of Attorney
Rakesh M. Joshi B.A., LL.B
info@joshilawoffice.com | joshilawoffice.com
416-213-8600
6921 Steels Ave. W. Unit 11, Etobicoke, ON

To view our online newspaper visit **punjabipost.ca/epaper** | Vol 22* Issue 209 | Thursday, November 16, 2023 | Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca | ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' *Online* ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਟਰੂਡੋ ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ

ਵੈਨਕੂਵਰ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਮੰਗਲਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਸਟਿਨ ਟਰੂਡੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਜਿਸ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਗਏ ਸਨ ਉਸ ਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਤੇ ਹਮਸ ਦਰਮਿਆਨ ਜੰਗਬੰਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਲੈ ਕੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘੇਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਅਜੀਬ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ 100 ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਦੋ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਵੈਨਕੂਵਰ ਪੁਲਿਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚਾਈਨਾਟਾਊਨ ਦੀ ਜਿਸ ਈਟਰੀ ਵਿੱਚ ਟਰੂਡੋ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਲਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਸਾਰਜੈਂਟ ਸਟੀਵ ਐਡੀਸਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੈਰੀਕੇਡ ਹਿਲਾ ਕੇ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਲੰਮੀਂ ਸਾਰੀ ਚੇਨ ਬਣਾ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੱਭ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਲਾਈ ਗਈ। ਐਡੀਸਨ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਤੱਤਭੜੱਥੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਕੈਬੇਜਟਾਊਨ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਨਾਲਦੀਆਂ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲੀ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਕੈਬੇਜਟਾਊਨ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਬਿਲਡਿੰਗਜ਼ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਫਾਇਰਫਾਈਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਮਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਅੱਗ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਅਲਾਰਮ ਵਾਲੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 6:05 ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਗੇਰਾਰਡ ਸਟਰੀਟ ਈਸਟ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਰਿਵਰ ਸਟਰੀਟ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਕੇ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਗਿਆ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਫਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕ੍ਰਿਊ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੱਗ ਕਾਫੀ ਫੈਲ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਧੂੰਆਂ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਸਾਫ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅੱਗ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਗਈ।

ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਖਬਰ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਖਬਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਾ ਹੀ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਰਿਵਰ ਸਟਰੀਟ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੇਅਵਿਊ ਐਵਨਿਊ ਤੋਂ ਗੇਰਾਰਡ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਗੱਡੀ, 1 ਹਲਾਕ, 3 ਜ਼ਖ਼ਮੀ

ਨੌਰਥ ਯੌਰਕ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਨੌਰਥ ਯੌਰਕ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੌਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਡੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਹੋਮੀਸਾਈਡ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਏ ਜਦਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ 12:40 ਉੱਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪਾਰਕ ਐਵਨਿਊ ਨੇੜੇ 250 ਕੈਸੈਂਡਰੀ ਬੁਲੇਵਾਰਡ ਉੱਤੇ ਵਾਪਰੀ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਮਲਾ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ

ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਜਦਕਿ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਮ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਦੋ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਦਕਿ ਚੌਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੱਡੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਕੈਰੀ ਫਰਨਾਂਡੇਜ਼ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੋਮੀਸਾਈਡ ਯੂਨਿਟ ਵੱਲੋਂ ਟਰੈਫਿਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਟੱਕਰ ਮਾਰੀ ਗਈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਤੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਮਹਿਲਾ ਨਾਲ ਮਸ਼ਕੂਕ ਦਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੱਡੀ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਆਪਣੇ 70ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਕਤ ਸੀ।

10 ਟੀਨੇਜਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰਿਆ

ਲਾਸ ਵੇਗਸ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ) : ਇੱਕ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ 10 ਕਲਾਸਮੇਟਸ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਕੈਂਪਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ 10 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 13 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਸੀ, ਨੇ ਇਸ ਟੀਨੇਜਰ ਨੂੰ ਘੇਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਤੇ ਕੁੱਟਣ ਲੱਗੇ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਰੇਂਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਲੜਾਈ ਹੈੱਡਫੋਨਜ਼ ਤੇ ਵੇਪ ਪੈੱਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਈ।

ਪਰ ਪੁਲਿਸ ਹੋਮੀਸਾਈਡ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜੇਸਨ ਜੌਹਨਸਨ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਡਿਟੈਕਟਿਵਜ਼ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੜਕੇ ਨੇ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਣਾ। ਪੂਰਬੀ ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਦੇ ਰੈਂਚੋ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਲਾਸਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਲੜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੌਹਨਸਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੌਨਾਥਨ ਲੁਈ ਜੂਨੀਅਰ ਆਪਣੇ ਉਸ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਹੈੱਡਫੋਨ ਤੇ ਵੇਪ ਪੈੱਨ ਚੋਰੀ ਹੋ

ਗਏ ਸਨ।

ਜੌਹਨਸਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਘਾਤਕ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਫੁਟੇਜ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਲੜਕਾ ਲੜਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਟ ਉਤਾਰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ 10 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਡੇਗ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਠੁੱਡੇ, ਘਸੁੰਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ।

ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਅੱਠ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਐਫਬੀਆਈ ਵੱਲੋਂ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੌਰੀ ਪਛਾਣ ਜ਼ਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ। ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਸ ਟੀਨੇਜਰ ਨੂੰ ਬੇਸੁੱਧ ਪਿਆ ਵੇਖਿਆ, ਜਿਸ ਦੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ। ਜਿੱਥੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਨੇ 911 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ।

ਲੁਈ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਲਾਸ ਵੇਗਸ ਵਿੱਚ ਕੌਰੋਨਰ ਆਫਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨੂੰ ਕਤਲ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਯਮੁਨਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਵੇਅ 'ਤੇ ਬੱਸ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਅੱਗ, ਕਈ ਜ਼ਖਮੀ

*** ਛਠ ਪੂਜਾ ਲਈ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਦਰਭੰਗਾ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਯਾਤਰੀ**

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਗ੍ਰੇਟਰ ਨੋਇਡਾ 'ਚ ਯਮੁਨਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈੱਸ ਵੇਅ 'ਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਕ ਬਸ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਯਮੁਨਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਵੇਅ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ। ਬੱਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸੂਚਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦੀ ਗੱਡੀ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਇਸ ਬਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਲੋਕ ਛਠ ਮਨਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਬੱਸ ਖਚਾਖਚ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਦਰਭੰਗਾ ਜਾ ਰਹੀ ਡਬਲ ਡੈਕਰ ਬੱਸ ਨੋਇਡਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਟਰ ਨੋਇਡਾ-ਆਗਰਾ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਵੇਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਇਟਾਵਾ ਨੇੜੇ ਦਿੱਲੀ-ਦਰਭੰਗਾ ਕਲੋਨ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਰੇਨ ਨੰਬਰ 02570 ਦੇ ਐੱਸ-1 (ਸਲੀਪਰ) ਕੋਚ 'ਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਘਟਨਾ 'ਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਟਰੇਨ ਸਰਾਏ ਭੋਪਤ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਉੱਠਦਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ।

NOW HIRING !!!
ALLKIND INSURANCE
•Life Insurance •Super Visa Insurance
•Critical illness Ins •Mortgage Insurance
•Travel & Visitor Ins •Disability Insurance
•RESP & TFSA & RRSP •Funeral Insurance
SIMRAN SAINI
416.994.7272
www.allkindinsurance.com

Law Office of Aman Sharma
- Real Estate - Commercial Lease
- Business Purchase & Sale
- Notarizations & Affidavits
- Wills & Power Of Attorney
Fax: 905-913-2344 Tel: 905-913-2355
25 Cherrycrest Drive, Unit # 6
Brampton, ON, L6P 3W4
Aman Sharma
Open Saturday
Providing excellent quality legal services to our clients

MagGas Medical Brampton
MGM MAGGAS MEDICAL INC.
• CPAP machines, masks and supplies
• Free consultations
• 30 day mask exchange
• Free deliveries
(647) 954-9885
20 Maritime Ont Blvd Unit 15
Brampton, ON L6S 0C2

Allstate. You're in good hands.
Insurance
Shawn Budwal
Allstate Sales Agent
Waterdown Agency
94 Dundas Street East, Unit 3
289-678-4024
sbudwal@allstate.ca

PEST PROBLEM ?
Residential & Commercial
All Pest Control
100% Customer Satisfaction
MICE, COCKROACH, BEDBUG & ALL COMMON BUGS
AFFORDABLE & RELIABLE
647.990.3205
Residential, Commercial
www.ksgpestcontrol.ca
ksgpestcontrol@gmail.com
Amarjeet Singh Gill

SUPER VISA INSURANCE EXPERTS
Punjab Insurance Inc
Disability Insurance
Mortgage Insurance
Life Insurance
Visitor & Travel Insurance
RESP(Education Plan)
Critical Illness Insurance
RANJIT GILL
Ph: 416.724.5000
7003 Steeles Ave. W, Unit 10, Etobicoke, ON, M9W 0A2
gill@punjabinsurance.ca
topinsuranceservices.ca

Royal Pest Control
Residential Commercial Industrial
Specialist in Bedbugs Service
All Pest Control :
Mouse & Rats • Spiders & Fleas • Bedbugs • Wasps
• Cockroaches • Carpenter Ants • Silver Fish • Racoons
Call : PARESH PATEL
416 938 4598

INSURANCE
Home · Auto
Business · Trucking
Life Insurance · Commercial
647-206-2452
Sukhwinder K Singh
CONNEX 7050A Bramalea Rd, Unit # 13, Mississauga, ON L5S 1T1

AUTO & HOME INSURANCE
Super visa Insurance
Life & Disability
Critical illness
RESP
Visitor & Travel insurance
(416-845-1352)
Manwinder Mangat
Aaxel InsuranceBrokers Ltd.
1332 Khalsa Dr, Unit # 11,

HELPING YOU PLAN TODAY...FOR TOMORROW
• Supervisa / Visitor Insurance
• Life /Mortgage/Funeral Insurance
• Disability Insurance
• Critical Illness Insurance
• RESP /RRSP
JATINDERBIR S BAJWA
Insurance Broker
Dir:647-928-4990
25-831 Bovaird Dr. W. Brampton, ON L6X0T9 | www.ufsinsurance.com

KELLEY LAW OFFICE
Immigration · Real Estate
Family Law · Business Closing
Corporate · Wills & Estate
Power of Attorney/Affidavit /Attestations
www.kelleylawoffice.ca | info@kelleylawoffice.ca
1200 Derry Road E, #15, Mississauga, ON L5T 0B3
Shinder Kelley
905-362-0755

Canada Consumer Credit Assistance ਕਰਜ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ
• ਪਾਵਰ ਆਫ ਸੇਲ ਨੋਟਿਸ ?
• ਗਾਰਨਿਸ਼ਮੈਂਟ?
• ਬੈਂਕ ਵਲੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ?
• ਰੈਵਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ?
ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪੱਕਾ ਛੁਟਕਾਰਾ
ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਰੈਡਿਟ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
75% ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕਰਜ਼ਾ ਮਾਫ ਕਰਾਓ,
ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਵਿਆਜ ਤੋਂ
ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ?
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਜਸਬੀਰ ਹੁੰਦਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
Late Evening and Weekends Appointments Available
1888 864 3131
Jasbir Singh Hundal
Qualified Credit Counsellor
www.MakeMeDebtFree.ca
416-502-3100
Unit #20 - 7015 Tranmere Drive Mississauga, ON L5S 1T7

CN Forklift Training Center
Counterbalance · Walkie pallet · Electric Motor Narrow Aisle Reach · Cherry Order Picker
License $69 Toll Free: 1 855 230 0001
7033 Telford Way, Unit #4, Mississauga, ON L5S 1V4
When You Need Re certified License & Training First Call to us
Cell: 416 726 6206 Tel: 905 405 0001
NC Dhawan Certified Instructor

PROTECT YOUR HOME FROM PESTS
Pest Control
Low Rates/Excellent Pest Control Services
100% Success rate for bed bug Treatment
Free Home Inspection Call Today
Ranjit Sidhu
Certified & Licenced Exterminator
BED BUG MATTRESS COVER ALSO AVAILABLE
A-Z Pest Control Inc.
Cell: 647.668.3944 | Office: 905.455.0648
info@atozpestcontroltoronto.com | www.atozpestcontroltoronto.com

Mortgage! We Will Beat Any Rate !!!
Purchase || Refinance || Major Banks /Credit Unions || Private Lenders || Second Mortgages-Lowest 6.99 %
The Mortgage Centre
AvonFinancial
Cell: 416-841-4218 Tel: 905-216-5563
Harpreet Singh Goraya
831 Bovaird Dr. West, Unit 25, Brampton, ON L6X 0T9 Fax : 905-216-0392

MANN LAW FIRM
• Real Estate Law • Business Law
• Wills & Estates • Family Law
• Power of Attorney • Civil Litigation
• Affidavits Notarization / Declaration
Maninder S. Mann B.A. (Hons.), LLB
BARRISTER SOLICITOR NOTARY
Address: 2130 North Park Dr. Suite 246 Brampton, ON L6S 0C9
T: 905 799 9333
www.mannlawfirm.ca

ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ 75ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਖਾਸ ਰਿਹਾ ਸਮਾਗਮ

ਲੰਡਨ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਰਾਜਾ ਚਾਰਲਸ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ, ਰਾਜਾ ਨੇ ਬਕਿੰਘਮ ਪੈਲੇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ 75ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ, ਨੇਪਾਲ ਅਤੇ ਕੀਨੀਆ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਭਗ 400 ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ ਨੇ ਸਵਾਗਤ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸਟਾਫ ਨਰਸ, ਸ਼੍ਰੀਜੀਤ ਮੁੱਲੀਧਰਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿੰਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਅਨੁਭਵ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਨਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਰੋਹਿਤ ਸੱਗੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਨਰਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਪਾਏ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਨਮਾਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸ਼ਾਹੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ।

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਸਮਰਥਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਉਤਰੇ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਹਮਾਸ ਵਿਚਾਲੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜੰਗ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜੰਗਬੰਦੀ ਅਤੇ ਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮਾਲ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਸਮਰਥਨ 'ਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੈਲੀ ਕੱਢੀ, ਹਮਾਸ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ।

ਯੁੱਧ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਇਕਮੁੱਠਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋ ਬਾਈਡਨ ਨੇ ਗਾਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਚਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਮ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਹਮਾਸ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਨਿਖੇਧੀ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੇਸ਼-ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੱਸਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਇਸਹਾਕ ਹਰਜੋਗ ਨੇ ਯੇਰੂਸ਼ਲਮ ਤੋਂ ਵੀਡੀਓ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਮਾਸ ਦਾ ਇਜ਼ਰਾਈਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਚ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 'ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ,' ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ, 'ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਠਾਂਗੇ।'

ਅੱਜ ਨਾਮਾ

ਲੜਨੀ ਚੋਣ ਫਿਰ ਲੜੀ ਜਾਣ ਲੱਖ ਆਗੂ,
ਗੱਲੀਂ-ਗੱਲੀਂ ਕਿਉਂ ਚਾੜ੍ਹਦੇ ਚੰਦ ਲੀਡਰ।
ਵਰਤਣ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾਸੰਕੋਚ ਲੀਡਰ,
ਹਰ ਥਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਵਾਧੂ ਦਾ ਗੰਦ ਲੀਡਰ।
ਚੁਣ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਤਾਂ ਗੱਲ ਆ ਕਹਿ ਸਕਦੇ,
ਐਵੇਂ ਜੀਭ ਬਣਾਉਣ ਨਹੀਂ ਸੰਦ ਲੀਡਰ।
ਕੁਝ-ਕੁਝਰੱਖਣ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲਾਜ ਬਾਕੀ,
ਟੁੱਕਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾ ਸਾਂਝਾਂ ਦੀ ਤੰਦ ਲੀਡਰ।
ਅੱਜ ਉਹ ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਊ,
ਚੰਦਰਾ ਹੋਊ ਫਿਰ ਮੁਲਕ ਦਾ ਹਾਲ ਬੇਲੀ।
ਬੱਚੇ ਭੁਗਤਣਗੇ ਅੱਜ ਦਿਆਂ ਆਗੂਆਂ ਦੇ,
ਖੜੋਣਾ ਕਿਸੇ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਲੀ।

ਤੀਸ ਮਾਰ ਖਾਂ

ਹਮਾਸ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼, 'ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਲਈ ਜੋ ਬਾਈਡਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ'

ਜੇਰੋਸ਼ਲਮ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਅੱਤਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਹਮਾਸ ਨੇ ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋ ਬਾਈਡੇਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ। ਹਮਾਸ ਨੇ ਇਕ ਬਿਆਨ 'ਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਲਈ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਜੋ ਬਾਈਡਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਚ 22 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਲਗਭਗ 1500 ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਫੌਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕੰਪਲੈਕਸ 'ਚ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਮਾਸ ਨੇ ਬਿਆਨ 'ਚ ਕਿਹਾ, 'ਵਾਈਟ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਗਨ ਨੇ ਝੂਠਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਮਾਸ ਦੇ ਲੜਾਕੇ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੂੰ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਕੀਤੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ ਫੌਜ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਲ ਸ਼ਿਫਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ 'ਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜੋ ਬਾਈਡਨ ਨੇ ਖੁਦ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਸੀ।

NATURAL HEALTH SOLUTIONS
Over 20 years Homeopathic/Holistic ways case solving experience
HOMEOPATHY / HOLISTIC ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ।
ABDOMINAL, METABOLIC, SKIN ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ PSYCOLOGICAL ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜੁਰਬਾ ।
ਜੇਕਰ ਕਿਤੋਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ -
ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ - Hindi, Punjabi & English
ASHFAQ AHMAD (M.Sc.)
- Registered Ontario Homeopath
- Holistic Nutritionist
- Certified Herbalist
Phone: 647-779-5904
Address: 8 Camperdown Ave, Etobicoke.
Clinic hours: all appointment basis for client convenience

REXDALE FINANCIAL SERVICES
WE HELP YOU START, GROW AND SUCCEED
We bring Canada's leading lenders to you
The Mortgage Centre
I direct mortgages Inc.
21 Roysun Rd, #6, Woodbridge, ON L4L 8R3
Ph: 905.652.3000 ext 467 | 905.652.300 ext 468
Each Mortgage center is independently owned and operated
Call now: 416.674.8035 | 416.674.7050 or Fax: 416.674.9009
ਮਿਲ ਰਹੇ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੱਕੋ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਡਾਲਰ ਬਚਾਓ!
• DEBT CONSOLIDATION • HOME EQUITY
• LOANS • HOME RENOVATION
• WANT TO GET OUT OF CREDIT CARD DEBT
ਜਿਆਦਾ ਕਰਜਾ ਦੇ ਕੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋ? ਆਪਣਾ ਕਰਜਾਂ ਚੁਕਾਓ!!!
ਬੈਂਕ ਨੇ ਕਰ ਦਿੱਤੀ 'ਨਾਂਹ', ਅਸੀਂ ਕਰਾਂਗੇ 'ਹਾਂ'
MORTGAGES SUITABLE FOR EVERY NEED!
1st & 2nd Mortgage Available
ALL IN ONE LOW MONTHLY PAYMENT!
Increase Your Cash Flow by up to 50%
YOU NEED A MORTGAGE? WE'LL ARANGE IT FOR YOU NO MATTER WHAT YOUR REASON IS!
Self Employed or Unemployed
Each Mortgage Centre is independently owned and operated
19 Woodbine Downs Blvd, #201, Etobicoke, ON M9W 6N5
Jaspal Singh Gahunia #M08006400
416.677.0047

TAX & ACCOUNTING
TAX | HST REBATE | ADVISORY |
ACCOUNTING | INCORPORATION |
BUSINESS LOAN | PERSONAL TAX
Harcharan S. Grover
Chartered Accountant
ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਕਸ ਬਚਾਓ
Call for Professional Advice
905.247.0193
info@grovercpa.ca
GroVerCPA Professional Corporation
214-7895 Tranmere Drive, Mississauga ON L5S 1V9

ਬਰਾੜ ਗਰਾਜ ਡੋਰ
ਅਸੀਂ ਰੀਪੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ :
BROKEN SPRINGS
CABLES & ROLLERS
GARAGE DOOR OPENERS
We Install Garage Door Openers
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: (416) 357-4082, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: brargaragedoors@gmail.com

SherGill Law Firm
Barrister, Solicitor & Notary Public
Paramjit Singh Gill (MBA,LL.B.)
Tel: 905-790-3636
Services:
* Real Estate
* Residential, Commercial & Franchise
* Criminal Law
* Family Law
* Affidavit, Power Of Attorney & Notarization
* Immigration Matters
2565 Steeles Ave E Unit #20, Brampton, ON L6T 4L6
Emergency Contact: 416.910.5676
www.shergilllawfirm.ca

ਆਓ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋ ਪਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸੋਚੀਐ
Super Visa
■ How your spouse can join you within 4-6 months
■ How your parents can join you
■ How students & skilled people can come to Canada
■ How international Students & Foreign workers can get their immigration
We do appeal for Refusal cases also
Sponsor Your Family
MacroGlobal Immigration Services Ltd.
Seema Bhayana
MEMBER iccrc
Ph: 905 452 0000, 905 452 9999
180 Wilkinson Road, Unit 18 Brampton, ON L6T 4M3
Fax: 905 452 9996 Email: macroglobal@rogers.com
www.macroimmigration.com

ukttc UK TRUCK TRAINING CENTRE
PCC #179958
Registered as a Private Careers College
ਹੁਣ ਕੈਮਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਖੁੱਲ ਗਈ ਹੈ!!!
225 Sheldon Dr #18, Cambridge
Automatic & Manual Trucks
1 on 1 Training
Air Brake Classes
Sat & Sun 8.00am to 4.00pm
Wed & Thu 4.00pm to 11.00pm
ਜਲਦੀ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਬੁਕਿੰਗ
Forklift Training
Forklift $79 Recertification
Counterbalance
Reach Truck
ਬਾਰ-ਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਤੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
We help in Written Test & in Finding Jobs
20 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ | 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲਾ | ਗੇਅਰਾਂ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕਾ ਦੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ
7542 Bath Rd, Mississauga, ON L4T 1L2, Off:905.673.7979
OPEN 7 DAYS uktruck1@gmail.com
Jitpal Singh Deol 647-204-1936

ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨਾਇਆ ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ

ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸਾਰਥਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਆਦਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ

ਬਰੈਂਪਟਨ, (ਡਾ. ਝੰਡ) – ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈੱਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ) ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿਚ ਮੈਂਟਲ ਹੈੱਲਥ, ਸੈੱਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇਰੇ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਵੈੱਲਪਮੈਂਟ, ਆਦਿ ਖ਼ੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਗਰੁੱਪ ਵੀ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖ਼ੇਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਯੋਗਾ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਨੇੜਲੀਆਂ ਅਹਿਮ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਟੂਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰੈਂਪਟਨ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ 9 ਗਰੁੱਪ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਸਮਾਗ਼ਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਚੋਣਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਆਈਟਮਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵਾਰ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਸਮਾਗ਼ਮ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿਚ ਡੈਰੀ ਰੋਡ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਥਿਤ 'ਗਰੈਂਡ ਤਾਜ ਬੈਂਕੁਇਟ ਹਾਲ' ਵਿਚ ਬੁੱਧਵਾਰ 8 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ 'ਦੀਵਾਲੀ ਸਮਾਗ਼ਮ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਸਵੇਰੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤੋਂ ਹੀ ਹਾਲ ਵਿਚ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਆਮਦ ਆਰੰਭ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ 10.30 ਵਜੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਭਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਨ। ਬਰੇਕ-ਫ਼ਾਸਟ ਵਿਚ ਸੁਆਦਲੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਛਕਣ ਉਪਰੰਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਮੰਚ ਤੋਂ ਮੁੱਖ-ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਮੈਡਮ ਗੁਲਵਿੰਦਰ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ-ਤਿਓਹਾਰ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੁੱਖ-ਸੰਚਾਲਕ ਇਸ ਦੀ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਮੈਡਮ ਅਮਨਦੀਪ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸੰਚਾਲਕ ਮੈਡਮ ਮਦਾਲਸਾ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੇ ਸਟਾਫ਼-ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਦੋ-ਦੋ ਦੀਵੇ ਪਕੜ ਕੇ ਇਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਬੜੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਮੰਚ ਵੱਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਪਰੰਤ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਲਈ ਮੰਚ ਮੈਡਮ ਹਰਜੀਤ ਬਾਜਵਾ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਗ਼ਮ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿਆਨੀ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮੰਚ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਭਾਵਪੂਰਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤੁਕਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ-ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ। 97 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਂਬਰ ਮਿਸਟਰ ਬੌਬ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਗੀਤਾਂ ਅਤੇ ਤੇ ਹੋਰ ਆਈਟਮਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਰੰਭ ਹੋ ਗਿਆ।

ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਝੰਡ ਵੱਲੋਂ 'ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਛੱਕੇ' ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਢਲ਼ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਝੜਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਵਿਤਾ 'ਪੱਤੇ' ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਰਬਜੀਤ ਕਾਹਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਤਿਓਹਾਰ ਦੇ ਅਜੋਕੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ 'ਰਾਮ ਚੰਦਰ' ਨੂੰ ਬਨਵਾਸ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤੇ ਧੋਬੀ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ 'ਸੀਤਾ' ਨੂੰ 'ਅਗਨੀ-ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਨਾ ਦੇਣੀ ਪਵੇ। ਪ੍ਰੌੜ-ਕਵੀ ਕੇਹਰ ਸਿੰਘ ਮਠਾੜੂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਹਾਸਰਸ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਇਕ ਲੇਡੀ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੀ ਸਟਾਫ਼-ਮੈਂਬਰ ਆਸ਼ਾ ਸ਼ਰਮਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੀਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਹਿੰਦੀ ਫ਼ਿਲਮੀ ਗੀਤ "ਸੁਨ ਰੇ ਪੀਆ" ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਲੋਕ-ਗੀਤ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਚੁੱਕੇ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ ਦੇ ਗਾਏ ਗਏ ਸਦਾ-ਬਹਾਰ ਗੀਤ 'ਸੜਕੇ-ਸੜਕੇ ਜਾਂਦੀਏ ਮੁਟਿਆਰੇ ਨੀ' ਦੀ ਪਿੱਠ-ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਕੋਰੀਓਗਰਾਫ਼ੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਗਾਇਆ ਗੀਤ 'ਲੱਠੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਉੱਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਮਾਹੀਆ' ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਦੇ ਦੋ ਗੀਤਾਂ "ਕਿੰਨਾ ਸੋਹਣਾ ਏ ਪਟਿਆਲਾ" ਅਤੇ "ਤੂੰ ਲੌਂਗ ਤੇ ਮੈਂ ਲਾਚੀ" ਉੱਪਰ ਵੀ ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫ਼ੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਨਿਰੋਲ ਜੈਂਟਸ ਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਕ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਲੋਕ-ਨਾਚ 'ਭੰਗੜਾ' ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬੇਦੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਭੰਗੜਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੂਹ ਵੀ ਖਿੜ ਉੱਠਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤ-ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਗੁਜਰਾਤੀ ਗੀਤ 'ਤੇ 'ਡਾਂਡੀਆ' ਡਾਂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਲੇਡੀਜ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਲੋਕ-ਨਾਚ 'ਗਿੱਧਾ' ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਸਮਾਗ਼ਮ ਦਾ ਸਿਖ਼ਰ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਦੀਆਂ ਸਟਾਫ਼-ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਿੱਧੇ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੇਹੱਦ ਸਲਾਹਿਆ ਗਿਆ। ਸਮਾਗ਼ਮ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮੁੱਤਾ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਬਾਨੀ ਹਨ, ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇੜਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬੜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਦੋ ਵਜੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਸੁਆਦਲੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵੀ ਮਾਣਿਆਂ।

ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ ਦਾ ਬਰਸੀ ਸਮਾਗ਼ਮ 19 ਨੂੰ

ਬਰੈਂਪਟਨ, (ਡਾ. ਝੰਡ) – ਸਰਾਭਾ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਾ ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ ਦਾ 108'ਵਾਂ ਬਰਸੀ ਸਮਾਗ਼ਮ ਗੁਰਦ-ਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਰੈਕਸਡੇਲ ਵਿਖੇ ਐਤਵਾਰ 19 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ 10.00 ਵਜੇ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਸਵੇਰੇ 10.00 ਵਜੇ ਆਰੰਭ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਭੋਗ ਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਨੋਹਰ ਕੀਰਤਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਕਥਾਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗ਼ਦਰੀ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਪਰੰਤ, ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਅਤੁੱਟ ਵਰਤੇਗਾ। ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਇਕ ਵਜੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਮਾਗ਼ਮ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਗ਼ਦਰੀ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਨਿੱਘੀ-ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮੱਰਪਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਘਰ-ਘਾਟ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਘਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਮਹਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਪਾਸੀ (416-843-5330), ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ (647-300-3001), ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ (647-504-4949), ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਡਾਗੋਂ (416-509-1188) ਜਾਂ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਿਓਲ, ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਮੇਟੀ (437-232-5316) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸਭਾ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਮਾਗ਼ਮ ਇਸ ਵਾਰ ਓਕਵਿਲ ਵਿਖੇ 18 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ

ਬਰੈਂਪਟਨ, (ਡਾ. ਝੰਡ) – ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸਭਾ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਮਾਗ਼ਮ ਇਸ ਵਾਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 18 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲ ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਓਕਵਿਲ ਵਿਖੇ ਕਰਵ-ਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ-ਸ਼ਾਇਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 554'ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਵੀ-ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਗ਼ਮ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਮਾਗ਼ਮ ਦੌਰਾਨ ਕਵੀ-ਦਰਬਾਰ ਹੋਵ-ੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਵੀ ਅਤੇ ਗਾਇਕ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਬਰੈਂਪਟਨ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਮਾਂਟਰੀਆਲ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਵੀ ਸੱਜਣ ਇਸ ਸਮਾਗ਼ਮ ਵਿਚ ਸ਼ਿਰਤਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਗ਼ਮ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਨੈਕਸ, ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਉਮਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਮਾਗ਼ਮ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ-ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਗ਼ਮ ਦਾ ਸਥਾਨ Iroquois Ridge Community Centre, 1051 Glenashoton Drive, Oakville, Ontario - L6H 6Z4 ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮਾਗ਼ਮ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸਭਾ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿੱਜੀ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਠੀਕ 2.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਡਿਕਸੀ ਗੁਰੂਘਰ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਇਸ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਾਗ਼ਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਡਾ. ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਬੱਗਾ (905-581-8901) ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੱਲ੍ਹੀ (905-880-0772) ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਮੱਲ੍ਹੀ (905-899-7779) ਤਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੰਡ (416-904-3500) ਮਲੂਕ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ (905-497-1216)

67ਵਾਂ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਟੈਨਿਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਯਾਦਵਿੰਦਰਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਮੋਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ

ਮੋਹਾਲੀ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਪਾਲਿਸੀ ਤਹਿਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਵੱਲੋਂ (ਸ. ਸ) ਲੁਧਿਆਣਾ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਡਿੰਪਲ ਮਦਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ 67ਵੀਂ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਅੰਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ 2023 ਦੇ ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ ਅੰਡਰ-14, 17 ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ . ਇਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਾਰਵੈਸਟ ਟੈਨਿਸ ਅਕੈਡਮੀ ਜੱਸੋਵਾਲ ਕੁਲਾਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 04 ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ 09 ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ ਕਰਵਾਏ ਗਏ .67ਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਯਾਦਵਿੰਦਰਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਮੋਹਾਲੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਅਸਵੀਨ ਕੌਰ (8ਵੀਂ ਜਮਾਤ), ਸਿਦਕ ਕੌਰ (10ਵੀਂ ਜਮਾਤ) ਅਤੇ ਤਮੰਨਾ ਵਾਲੀਆ (9ਵੀਂ ਜਮਾਤ) ਨੇ ਅੰਡਰ-17 ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਲਾਅਨ ਟੈਨਿਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ 'ਤੇ ਯਾਦਵਿੰਦਰਾ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਮੋਹਾਲੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ ਨੇ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਹਾਰਵੈਸਟ ਟੈਨਿਸ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜੈ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਰ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ CLASSIFIEDS

Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

Starting at just $10
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: 905-793-2202

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਨਾਈ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, 1988, ਕੱਦ 5 ਫੁਟ, 6 ਇੰਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ.ਆਰ., ਆਪਣਾ ਕੰਮ, ਵੈਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ.ਆਰ. ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 9041527924

Sikh Tonk kashtriya Boy Feb/1993 Born, height 5.11", B.tech in computer science, On work permit PR applied. Working as a supervisor. Looking for beautiful PR/Work permit/ Study permit girl. Caste No Bar. Whatsapp or Call at +91 9417272807, +12269787777

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 10 ਇੰਚ, ਲੜਕੇ ਦੀ ਇਕ ਭੈਣ ਹੈ, ਆਟੋ-ਮੋਟਿਵ ਪਾਵਰ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿਚ ਮਿਕੈਨਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਆਰ ਹੈ, ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਹੋਵੇ, ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਜਾਂ ਪੀਆਰ ਹੋਲਡਰ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: (289) 380-6898

ਲੁਬਾਣਾ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਉਮਰ 29, ਹਾਈਟ 5 ਫੁੱਟ 8 ਇੰਚ, ਸੈਲਫ ਇੰਪਲਾਇਡ ਲਈ ਬੀਐੱਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਆਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਲੁਬਾਣਾ ਬਰਾਦਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੰਪਰਕ: 7093510275

Looking for a Suitable match for Khatri Punjabi boy 36 yrs old 5,6.Boy have multiple Visitor Visa. Legally Divorced after a Short Marriage no issue .Boy is in Canada right now. Sister Well Settled in Toronto. No Caste bar, looking for Canadian P.R. or Citizen Contact on 6473004877 Email :- komal1128@gmail.com

ਸਿੱਖ ਅਰੋੜਾ ਲੜਕਾ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ, ਯੋਗ ਕੰਨਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦੀ ਭੈਣ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੀ.ਆਰ. ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਬੇਟਾ ਵੀ ਹੈ। ਜਾਤੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਲੜਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪੀ.ਆਰ. ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: 647-625-5706

Well settled Punjabi Arora family seeks match for their PR son 34 years old, 6 feet tall, M.Com LLB, never smoking, never drinking, vegetarian, legally divorced after very short marriage, no relationship. Boy is almost unmarried. He is working as an officer in Leading Canadian Bank. Seeks educated family oriented girl from families in Canada/USA or new immigrant, PR, student or on work permit. Girl with very short marriage or never married will be preferred. Parents please send Bio-data and photo. Whatsapp or call at +1 9734209701, 437-770-3644 or email at ssjuneja@gmail.com.

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੋ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਸਥਾਪਿਤ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਵੈੱਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੜਕੇ, ਉਮਰ 32 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ, 10 ਇੰਚ, ਲਈ ਯੋਗ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 204-510-7658 ਜਾਂ 437-881-7282

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਢਿੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 21 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'9", ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ/ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਤੋਂ 22 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਵੇ।
ਸੰਪਰਕ: 437-223-2664

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਲੜਕਾ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'11'', B.A./B.Sc., 3 ਸਾਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਹੁਣ ਡੀ.ਵੀ. ਮਾਰਟ ਕੰਪਨੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਭੈਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉਤੇ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 416-219-8282, arshdeepkaurthind9@gmail.com.

Beautiful match, below 35yrs, for smart JatSikh boy, Canada PR, 39/5-11" BE/MBA, Highly paid job, R/U property in Canada/India, issueless divorcee, caste no bar, respond only with pics & details. **Whatsapp +16474968844 Email : matchjatt2018@gmail.com**

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, 1994 ਕੱਦ 5 '11 , ਜੋ ਕਿ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਜੋਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 416 400 2604 ਵਟਸਐਪ 8920619746

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਕੱਦ 5"8 ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕਨੈਡਾ ਵਿਚ । ਲੜਕੇ ਨੇ 12 ਗਰੇਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਟਰੱਕਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜੋ ਕੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕੈਨੈਡਾ ਵਿਚ, ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਲੰਧਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ , ਲੜਕੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਪੀਆਰ ਜਾਂ ਵਿਜ਼ਟਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ : 647-948-8474 647-670-8013

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'11" ਕਨੇਡੀਅਨ ਜਮ-ਪਲ, ਗੌਰਮਿੰਟ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਸਿੱਖ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਜਾਤ ਪਾਤ ਨਹੀਂ, ਲੜਕੀ ਪੀਆਰ ਜਾਂ ਸਟੂਡੈਂਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: (647)297-6661

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਕੈਨੇਡਾ (ਬਰੈਪਟਨ) ਪੀ ਆਰ ਦਰਜੀ ਸਿੰਘ (ਛੀਂਬਾ) ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਲੜਕੀ B.Sc.Nursing, 33 ਸਾਲ 5' 2" ਲਈ ਪਗੜੀਧਾਰੀ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। +919417939114

Need suitable match for 58 years old Hindu (Khatri) lady (Non Manglik), Height 5'3". Seeking a trustworthy man upto 65 years. Contact :- 647-323-5428.

Qualified match for beautiful never married Punjabi Khatri girl 5'7" 35 years Software Engineer at Toronto .Canada PR. Well settled in IT job . Good family.call +16475649350 email marti.mail.20@gmail.com

Saini Sikh family seeks a suitable match for their beautiful daughter, born and raised in Canada, 36 years old, slim, 5'4'' tall, has a bachelor's degree, has a good job, divorced after short marriage. The boy should be educated, well settled, handsome, Canadian born. Please send bio-data and pictures on whatsapp. Phone :- 437-288-6010. Caste no bar.

'Qualified match for beautiful never married 81 born girl, Canada PR, well settled in job with Pharma co at Toronto. Call: +16475649350, Email: skvmatri49@gmail.com

Seeking a suitable match for Canadian citizen Ramdasia Sikh (GNM). Born August 1987 and height 5'1 .Working as a unit clerk (Government of Alberta) . Boy should be vegetarian and educated.Family settled in Canada Mother and Father in India.Please send complete biodata and pictures at ekamjotdahiya@gmail.com Contact number-+17802222608, +919988297352

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਧਾਲੀਵਾਲ ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ, ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਐਮਐਸਸੀ ਮੈਥ, ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਆਈਲਟਸ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਉਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 613-799-8090,
ਈਮੇਲ- Singhmanmohan2006@gmail.com

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਗਿੱਲ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 1992, ਇਕਲੌਤੀ, B.Tech. ਲੜਕੀ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 9464034653, 2364582228

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 4", ਬੀ.ਏ ਪਾਸ, ਹੇਅਰ ਐਡ ਸਕਿੱਨ ਕੇਅਰ ਡਿਪਲੋਮਾ (ਆਈ. ਟੀ.ਆਈ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੇਨੈਡਾ ਆਈ ਹੋਈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਟ ਸਿੱਖ ਪੀ.ਆਰ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: 1-905-451-1716, +919876533403

ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ ਆਰ ਲੜਕੀ ਲਈ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ, 1991/5'3", ਲਈ ਸ਼ੁਧ ਵੈਸ਼ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ। ਸੰਪਰਕ: 9855238175

ਜੱਟ ਸਿੱਖ 1996/5'-3'', ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਜ਼ਨੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ-ਆਰ) ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ/ਨਾਨ-ਪੀਆਰ ਲੜਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ। ਸੰਪਰਕ: 9478403300

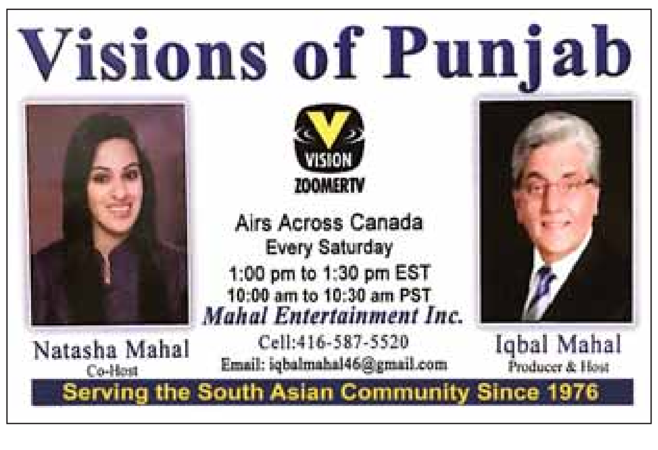
ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਗਿੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਲੜਕੀ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ 04-02-1991, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 3 ਇੰਚ, ਬੀਐਸਸੀ, ਐਮਐਸਸੀ (ਹਾਨਰਜ਼) ਬਾਇਓਫਿਜਿਕਸ + ਐਲਐਲਬੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਈਲੈਟਸ ਵਿਚੋਂ 8 ਬੈਂਡ ਹਨ। ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ ਵਿਚ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ ਦੀ ਫਾਈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਵਿਚ ਵਕੀਲ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਨਾਨ ਵੈਜ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਟਕਪੂਰਾ, ਜਿਲਾ ਫਰੀਦਕੋਟ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਇਕ ਭਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪੀਆਰ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ:- ਕੈਨੇਡਾ +16476866500

Looking for PQ and Genuine Jat Sikh boy for 35/5 -7" beautiful, slim Software Engineer girl working in GTA (Canada PR) Innocently divorced in few months (Non-consummated Marriage).Caste no bar.Respond with your details at bestmatri10@gmail.com/+1647-267-3104

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'11'' ਪਤਲੀ ਰੰਗ ਗੋਰਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਅਤੇ 9 ਸਾਲ ਦੀ ਇਕ ਲੜਕੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ 9 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਦੁਆਰਾ ਅਡਾਪਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਅਮਰੀਕਨ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਜਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1-780-604-6580

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਢਿੱਲੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5'2" ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ. ਲਈ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਵੈਲ ਸੈਟਲਡ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ 25 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: 437-223-2664

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 33 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 4 ਇੰਚ, ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ MBA ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ Marketing Management, Food Media ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇੱਥੇ Health Care Screener ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਨ PR/Citizen ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 437-332-8422 E-mail : puneetasra17october@gmail.com



ਕੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ?

-ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਫਲੋਰਾ-

14 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਫਰੈਡਰਿਕ ਬੈਂਟਿੰਗ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਰਲਸ ਬੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, 1921 ਵਿੱਚ ਇਨ-ਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੋਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਵਿਸ਼ਵ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਿਵਸ 2023 ਦੀ ਥੀਮ ਹੈ "ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ"। ਥੀਮ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਥੀਮ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤੀਬਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ-- ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਥਾਇਰਾਇਡਿਜ਼ਮ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ, ਪੱਟਾਂ, ਕਮਰ, ਛਾਤੀ, ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪੇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੁਆਰਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸ਼ੂਗਰ. ਗਰਦਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਗਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਦਾ ਲਮਕਣਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ: ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ)। ਹਾਈਪੋਥਾਇਰਾਇਡਿਜ਼ਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਰਿਫਾਈਂਡ ਕਣਕ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਖੁਰਾਕ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਲੋਡ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਛੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਰਤ ਦਾ ਹੈ।

537 ਮਿਲੀਅਨ ਬਾਲਗ (20-79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ - 10 ਵਿੱਚੋਂ 1। ਇਹ ਸੰਖਿਆ 2030 ਤੱਕ 643 ਮਿਲੀਅਨ ਅਤੇ 2045 ਤੱਕ 783 ਮਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਵਧਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ 4 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਬਾਲਗ ਘੱਟ ਅਤੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲਗ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ (11) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 30% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਫਰੀਕਨ, ਅਰਬ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ, ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ (14) ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (11) ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਮਦਰਾਸ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਿਸਰਚ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 101 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ 136 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੇਰਲ: 25.5%; ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: 20.4%; ਦਿੱਲੀ: 17.8%; ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ: 14.4%; ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ: 13.7%; ਸਿੱਕਮ: 12.8%; ਪੰਜਾਬ: 12.7%; ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ: 12.4%।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 77 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਸ਼ੂਗਰ (ਟਾਈਪ 2) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 25 ਮਿਲੀਅਨ ਪੂਰਵ-ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹਨ (ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖ਼ਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਣਗੇ॥

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, 25.2 ਮਿਲੀਅਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਲ 2045 ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੇ 35.7 ਮਿਲੀਅਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ 77 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗਲੋਬਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਚੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਰਤੋਂ ਹਨ।

ਫਿਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮੈਗਲਿਆਨੋ ਨੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ 10 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ। ਚੀਨ 140.9 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਮੈਕਸੀਕੋ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਜਾਪਾਨ ਅਤੇ ਮਿਸਰ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਹੀ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2। ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਰੀਰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 10% ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 90% ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ਼ਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਧ ਰਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ 420 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਅਤੇ 2040 ਤੱਕ ਇਹ 642 ਮਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਲਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸ਼ੂਗਰ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਉੱਤਰਕਾਸ਼ੀ ਵਿਚ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੰਗ ’ਚ ਫਸੇ 40 ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਰੈਸਕਿਊ ਲਈ ਥਾਈ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ ਮੱਦਦ

ਉੱਤਰਕਾਸ਼ੀ, 15 ਨਵੰਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਉੱਤਰਕਾਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੰਗ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 40 ਮਜ਼ਦੂਰ 80 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ।ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਸੁਰੰਗ 12 ਨਵੰਬਰ (ਦੀਵਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ) ਸਵੇਰੇ 4 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਡਿੱਗ ਗਈ।ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇਅ ਐਂਡ ਇਨਫਰਾਸਟਰੱਕਚਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਟਿਡ (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਆਈ.ਡੀ.ਸੀ.ਐੱਲ.), ਐੱਨ.ਡੀ.ਆਰ.ਐੱਫ., ਐੱਸ.ਡੀ.ਆਰ.ਐੱਫ., ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ.ਪੀ., ਬੀ.ਆਰ.ਓ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ ਦੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਪਰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇੱਕ ਵੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਚਾਅ ਲਈ ਨਾਰਵੇ ਅਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਭਾਰਤੀ ਬਚਾਅ ਦਲ ਨੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੀ ਉਸ ਰੈਸਕਿਊ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਸੀ।

ਚਾਰਧਾਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਇਹ ਸੁਰੰਗ ਬ੍ਰਹਮਾਖਲ ਅਤੇ ਯਮੁਨੋਤਰੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਿਲਕਿਆਰਾ ਅਤੇ ਦੰਦਲਗਾਓਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸੁਰੰਗ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਫਰ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ।ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਿਹਾਰ, ਝਾਰਖੰਡ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ, ਉੜੀਸਾ, ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਨ।

URGENTLY NEED NEW LISTINGS IN BRAMPTON/CALEDON
visit: www.teamjagaujla.com
ADVERTISEMENT GUARANTEED TILL SOLD
JAG AUJLA
MCNE, REAL ESTATE BROKER
416-371-7777
e-mail: j.aujla@rogers.com or visit: www.jagaujla.com
MCNE
CALL JAG AUJLA FOR A QUICK & FREE HOME EVALUATION
www.BramptonTopRealtor.com
RECENTLY LISTED/SOLD IN YOUR NEIGHBOURHOOD

Brampton Ontario (108 Toba Cres)

ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਾਈਮ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਉਤੇ ਸੋਹਣਾ ਜਿਹਾ ਘਰ, ਹਾਈਵੇ 410 ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ, ਘਰ ਵਿਚ 3 ਬੈਡਰੂਮ ਅਤੇ 4 ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਹਨ, ਫਿਨਿਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ, 1+1 ਕਿਚਨ, ਮੇਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਲ ਦੇ ਫਲੋਰ ਲੈਮੀਨੇਟਡ ਹਨ, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ 4 ਪੀਸੀ ਇਨਸੂਟ ਅਤੇ ਵਾਕਿੰਗ ਕਲੋਜ਼ਟ, ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਰਡ, ਗਰਾਜ ਤੋਂ ਬੈਕਯਾਰਡ ਤੱਕ ਦਰਵਾਜੇ ਦੀ ਇੰਟਰੈਂਸ, ਪਾਰਕ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਲਾਜ਼ਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ।

Brampton Ontario (30 Gardenbrooke Tr)

ਖੂਬਸੂਰਤ ਡਿਟੈਚਡ ਘਰ, ਜਿਸ ਵਿਚ 4+2 ਬੈਡਰੂਮ + ਲੌਫਟ + 5 ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਹਨ, ਫਿਨਿਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ ਅਲੱਗ ਇੰਟਰੈਂਸ ਦੇ ਨਾਲ, 1+1 ਕਿਚਨ, ਸਾਰੇ ਬੈਡਰੂਮਜ਼ ਵਿਚ ਲੈਮੀਨੇਟਡ ਫਲੋਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿਚ 5 ਪੀਸੀ ਇਨਸੂਟ ਅਤੇ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੋਜ਼ਟ, ਦੋ ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ, ਪਾਠ/ਪੂਜਾ ਲਈ ਸਥਾਨ, ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਰਡ, ਸਕੂਲ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ।

FREE
- Full MLS services
- Consistent marketing until your property is sold
- Competitive rates, exceptional service & award winning results
- Staging consultation
- Billboard, flyer
- Online Promotion
- Professional pictures & virtual tour
- Social media & radio advertisement
- Open house till sold

RE/MAX REALTY SPECIALISTS INC.
Ph:905-456-3232 **Based on units sold & commissions **Some conditions apply
*Seller & Jag Aujla Broker of RE/MAX Realty Specialist Inc. must agree on the terms & conditions, closing date and listing price at the time of listing. Guaranteed program only for peel region homes under $1 million price.
Call: JAG AUJLA Dir: 416-371-7777
MCNE, Real Estate Broker
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT

REXDALE BODY SHOP
USED CAR SALE
Specialization In:
★ All Kinds of Body Work
★ Auto Glass Windshield
★ Denting, Painting & Welding
SPECIAL PAINT JOB $779
RENTAL CAR PROVIDED
ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
25 years of Canadian Experience
OPEN MON - SAT 9AM TO 7PM
CHEEMA
LOWEST PRICE IN TOWN
Call Rick or Manminder Cheema: 416.749.9596 /416.951.6431
Towing Service Car Paint Starts $799*upto 100% Deductible Paid*
30 Racine Rd. Toronto, ON, M9W 2Z3, FAX: 416.749.9597
www.AAABODYSHOP.ca
mcheemaaaa@hotmail.com

Dr. Randhawa Dentistry
Your own dentist who really cares for you
We Provide the following Services:
- Dental Crowns, Veneers & Bridges
- Dental Fillings & Gum Treatment
- Root Canal (RCT), Dentures, Extraction
- Kids Dentistry
- Wisdom Tooth Surgery
- Invisalign (Invisible Braces)
- Digital X-Rays System
- Teeth Cleaning & Whitening
- Cosmetic Dental Treatment

Dr. Samreet Kaur Randhawa
General Family Dentist
New Patients welcome
Deal Directly with all Insurance Companies
- ਸੀਨੀਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਵਾਕ ਇਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

NEW LOCATION
10 SQUIRE ELLIS DR, UNIT 5-6
BRAMPTON, ON L6P 4K6
(MAJOR INTERSECTION: GORE RD/MAYFIELD)
Tel :905-794-5111

INVISALIGN & BRACES INCLUDING CLEAR BRACES
Invisible Braces ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਦੂਰੋਂ ਨਜਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ
Show Your Smile More With Invisible Braces!

FIRST LOCATION
DENTISTRY @ BONNIE BRAES
50 CHESTERWOOD CRES, UNIT 2
BRAMPTON, ON L6Y 0Z4
(OPP. CHRUCHVILLE PUBLIC SCHOOL, JAMES POTTER / BONNIE BRAES INTERSECTION)
Tel : 905-230-9044

Mayfield Rd
Mcvean Dr
Gore Rd
DENTISTRY
Squire Ellis Dr
Countryside Dr

Grand Upholstery Ltd
Sofa Company Originality in Every Piece
Special on Sale
- ਪੁਰਾਣੇ ਸੋਫਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਟੌਪ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਫੋਮ ਅਤੇ ਸਪਰਿੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ L Shape ਡਿਜਾਇਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੱਪੜਾ ਚਾੜ ਕੇ ਪੁਰਾਣਾ ਸੋਫਾ, ਡਾਇਨਿੰਗ ਚੇਅਰ ਨੂੰ ਨਵਿਆਂ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ

ਆਰਡਰ ਦੇ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੋਫੇ ਦੂਜੇ ਸਟੋਰਾਂ ਨਾਲੋ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਕੁਆਲਿਟੀ ਮੂਹੋਂ ਬੋਲਦੀ ਹੈ
Tel: 905.791.2888 Cell: 647.293.3212
2053 Williams Pkwy, Unit -45, Brampton | Email: grandupholstery@gmail.com

LOCAL & LONG DISTANCE MOVING

H.K. MOVERS

VANCOUVER - CALGARY - EDMONTON - WINNIPEG - TORONTO - OTTAWA - MONTREAL

WE MOVE COAST TO COAST WITHIN CANADA ,
WE DO INTERNATIONAL SHIPPING AND WE ALSO SHIP CARS

Best Business of 2023 ThreeBest Rated Excellence

Call: 416.524.6704
www.hkmovers.ca

2023 ThreeBest Rated Certificate OF EXCELLENCE THREE BEST RATED

SAFE, RELIABLE AND EFFICIENT SERVICE AT THE BEST RATES

FRESH & LARGE VARIETY
Bread, Dairy & Eggs
Branded Foods
Fruits & Vegetables
Beverages & Confectionery
Grocery & Staples
Sweet & Samosas

SERVING FROM ALL LOCATIONS IN GTA AREA:

10 Westmore Drive
Etobicoke ON M9V-3Z7
416-740-3262

21 Lacoste Blvd,
Brampton, ON L6P 2K2
905 794-8109

621 Wanless drive, # 122
Brampton ON L7A 0A9
905-495-3336

1075 Ceremonial Drive
Mississauga ON L5R 2Z4
905-502-1600

80 Pertosa Drive
Brampton ON L5X-5E9
905-460-0009

10510 Torbram Road,
Brampton
905-790-0030

2120 North park Drive
Brampton ON L6S 0C9
905-793-1338

10 Pannahill Dr,
Brampton
905 913-8017