

To view our online newspaper visit punjabipost.ca/epaper | Vol 24* Issue 134 | Tuesday, 26 August 2025 | Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca | ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' Online ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਕੀਵ ਦੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਕੀਤੀ ਸ਼ਿਰਕਤ

ਕੀਵ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਉੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀਵ ਦੇ ਸੋਫੀਆ ਸਕੁਏਅਰ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੋਲੋਦੀਮੀਰ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ, ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਰੂਸ ਨਾਲ ਜੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਿਸ਼ਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੱਸਿਆ।



ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣਾ ਕੇ ਯੂਕਰੇਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਵਚਨ ਤੋੜਿਆ ਹੈ। ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖਤ ਨੂੰ ਅੱਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਲੱਖਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਪੁਤਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਪੁਤਿਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੂਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭਾ ਗੱਠਜੋੜ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਜੂਨ ਦੇ ਜੀ7 ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਧੂ 2

ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਝੁੰਡਾ ਉਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜੀਡੀਪੀ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਧਿਕਾਰਤ ਯੂਕਰੇਨ ਲਈ ਫੌਜੀ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦਣ ਵੱਲ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਖ਼ਤਰਬੰਦ ਵਾਹਨ, ਡਰੋਨ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਬਾਰੂਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ-ਬਣੇ ਡਰੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ...ਬਾਕੀ ਪੰਨਾ 2 'ਤੇ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋਸ਼

ਬਰੈਂਪਟਨ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਟਾਪ ਦੌਰਾਨ ਹਥਿਆਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਭਰ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮੁਲਜ਼ਮ 'ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 15 ਅਗਸਤ ਨੂੰ 22 ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਪਾਰਕਵੇਅ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ।



ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲੋਡਡ ਬੰਦੂਕ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲੇ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ 32 ਸਾਲਾ ਰਿਕਾਰਡ ਡਾਸਨ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਮੁਲਜ਼ਮ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿਛਲੀ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਹਥਿਆਰਾਂ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 22 ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਇਨਵੇਸਟੀਗੇਸ਼ਨ ਬਿਊਰੋ (905) 453-3311, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 2233, ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਪਰੇਡ ਹੋਈ ਰੱਦ

ਓਟਵਾ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਓਟਵਾ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰਾਈਡ ਪਰੇਡ ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੋਝੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਹਿੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਦੇ ਪੇਜ ਨੇ ਕਰੀਬ ਦੁਪਹਿਰ 2:40 ਵਜੇ ਪਰੇਡ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ।



ਗਰੁਪ ਕੁਈਅਰਜ਼ ਫਾਰ ਫਲਸਤੀਨ-ਓਟਵਾ (Q4P) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗ੍ਰੈਂਡ ਮਾਰਸ਼ਲ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ Q4P-O ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਗੱਠਜੋੜ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ

ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ। ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਮੇਅਰ ਸਟਕਲਿਫ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵਸੋਸਨਾਕ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਪਰੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ। ਸਟਕਲਿਫ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਣਾ। ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਮੇਅਰ ਸਟਕਲਿਫ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਵਸੋਸਨਾਕ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਪਰੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ। ਸਟਕਲਿਫ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਪੀਟਲ ਪ੍ਰਾਈਡ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ



ਪੁਰਾਣਾ ਘਾਹ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਲਵਾਉ



ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਲੇਵਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰਲਾਉਣੀ



ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ



ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

647-784-1213

www.aaalandscaping.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
- Raccoons

Call: **PARESH PATEL**

(Government Approved Licensed Technician)

416 938 4598

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



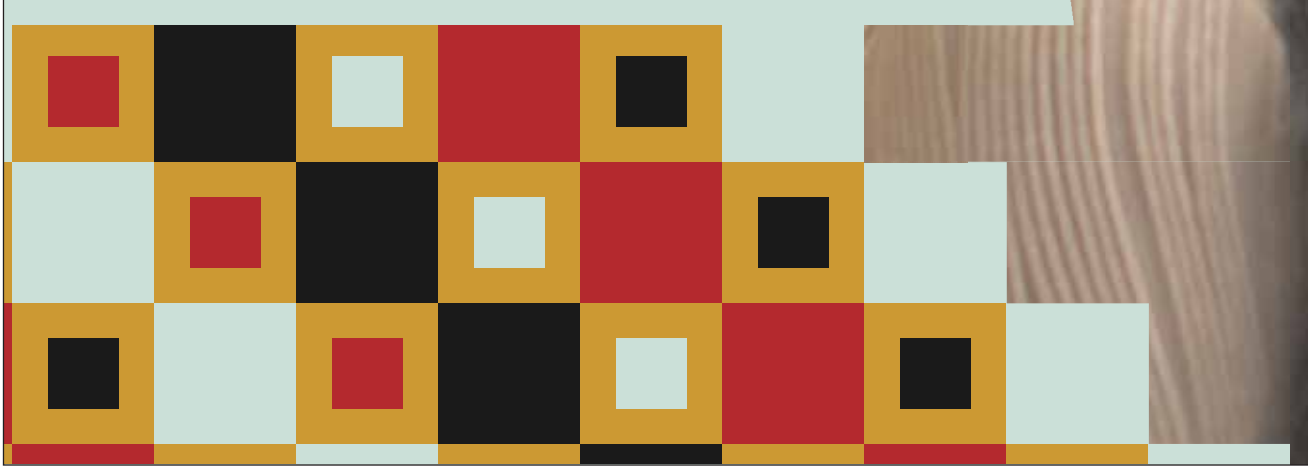
Algoma UNIVERSITY

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.







ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ

Global news from Punjab | Published daily except on Sundays and public holidays

Punjabipost.ca
905-793-2202
27 Armthorpe Rd #3,
Brampton, L6T 5M4

Founder Editor : Jagdish Singh Grewal

Managing Director: Parminder Kaur Grewal

Contributing Editors: Gyan Singh

Sub Editor: Angrez Singh

Marketing Executives: Sajandeep Singh

Creative Head: Komal Matharu

Punjab Post is a daily newspaper (Digital Edition) published Monday to Friday. Advertiser is solely responsible for the ads content, releasing Punjab post from any and all liability arising from Advertiser's use of the ads/advertising materials as permitted in an Agreement or 10. The opinions expressed in the articles & columns are those of the writers, editors or any other staff member at Punjab post assume no responsibility of any kind.

Thank you.

ਕੈਲੇਡਨ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਚਾਰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ, ਬਾਕੀ ਸ਼ੱਕੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਫਰਾਰ

ਕੈਲੇਡਨ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਕੈਲੇਡਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਇੱਕ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰ-ਇਨ-ਪਲੇਸ ਆਰਡਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਈਵੇਅ 9 ਦੇ ਨੇੜੇ ਫਿਨਰਟੀ ਸਾਈਡ ਰੋਡ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਚੱਲਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 5:15 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਦਿ ਗੋਰ ਰੋਡ, ਪੈਟਰਸਨ ਸਾਈਡ ਰੋਡ, ਫਿਨਰਟੀ ਸਟਰੀਟ ਅਤੇ ਹੰਬਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਰੋਡ ਸਮੇਤ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂਕਿ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ੈਲਟਰ-ਇਨ-ਪਲੇਸ ਆਰਡਰ



ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਖਿਲਾਫ਼ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੈਨਾਈਨ ਯੂਨਿਟ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਯੂਨਿਟ ਸਮੇਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਓਪੀਐਮ ਯੂਨਿਟਾਂ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਪਰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਦੋ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਸ਼ੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਕੀ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਾਲੇ ਵੀ ਫਰਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੈਸਕੈਮ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀਡੀਓ ਫੁਟੇਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ 1-888-310-1122 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਓਟਵਾ ਵਿਚ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਿਕਿਆ ਘਰ

ਓਟਵਾ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਓਟਵਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬੋ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਘਰ 5.040 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਘਰ ਹੈ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰੈਂਡਵਿਊ ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਘਰ ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਮੰਗੀ ਗਈ ਕੀਮਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਿਆ, ਇਹ 2023 ਵਿੱਚ ਰੈਕਕਲਿਫ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ 6.3 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਘਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਰੀ ਕੀਮਤ ਹੈ। ਪੰਜ ਬੈੱਡਰੂਮ, ਛੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਓਟਵਾ ਨਦੀ ਦੇ ਨਾਲ 117 ਫੁੱਟ ਦਾ ਫਰੰਟੇਜ, ਇੱਕ ਚਾਰ-ਕਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਗੈਰੇਜ, ਇੱਕ ਪੂਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਹੈ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਮਰਾ, ਨਿੱਜੀ ਥੇਏਟਰਮ ਅਤੇ ਜਿਮ ਵੀ ਹੈ। 5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬੋ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਤੌਰ ਵਿਕਰੀ ਹੈ। ਵਿਕਰੀ ਕੀਮਤ ਰੈਂਡਫਿਨ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

1 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ, ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਘਰ 3.9 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਕ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਰੈਕਕਲਿਫ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ

ਲੈਂਸਡਾਊਨ ਰੋਡ ਸਾਊਥ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘਰ 3.945 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੈਰਹੈਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਫਿੰਗ ਏਅ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰ 4.6 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਿਆ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਓਟਵਾ ਦੇ ਡਾਓਜ਼ ਲੋਕ 'ਤੇ ਉਲਝ ਸਨਸੈਂਟ ਬੁਲੇਵਾਰਡ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘਰ ਜਨਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਿਆ ਸੀ।

ਰੂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਲਾਂਟ 'ਤੇ ਯੂਕਰੇਨ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹਮਲਾ

ਰੂਸ ਨੇ ਕਿਹਾ- ਯੂਕਰੇਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ 95 ਡਰੋਨ ਦਾਗੇ

ਕੀਵ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਰੂਸੀ ਮੀਡੀਆ ਅਨੁਸਾਰ, ਯੂਕਰੇਨ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਰੂਸ ਦੇ ਕੁਰਸਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟ 'ਤੇ ਡਰੋਨ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਯੂਕਰੇਨ ਆਪਣਾ 34ਵਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰੂਸ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ।



ਰਾਤੋ-ਰਾਤ 72 ਡਰੋਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਰੂਜ਼ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਦਾਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 48 ਡਰੋਨ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਰੂਸ 'ਤੇ ਇਹ ਹਮਲਾ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਕਰੇਨ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲੜਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਅਪੀਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ। ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਯੂਕਰੇਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇ। ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਕਰੇਨ ਹਾਲੇ ਜਿਤਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਰਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਅਮਰੀਕਾ-ਰੂਸ ਸੰਮੇਲਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ੇਲੇਂਸਕੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਯੂਕਰੇਨ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਯੂਕਰੇਨ ਅਤੇ ਰੂਸ ਨੇ 146-146 ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਵੀ ਕੀਤੀ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਯੂਕਰੇਨ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਕੀਵ ਦੇ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਕੀਤੀ ਸ਼ਿਰਕਤ

ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਨਾਟੋ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 500 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜੋ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਇਕੱਲੇ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ 31 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ 12.75 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ, ਵਿਸ਼ਵ ਖੁਫ਼ਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਨੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਇੱਕ



ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਨੇਤਾ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ। ਕੈਨੇਡਾ ਰੂਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 30 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਦਿ ਵਿਲਿੰਗ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰੰਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛੋਕੜ 'ਤੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਅੰਤਿਮ ਜੰਗਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਫੌਜ ਭੇਜਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ।

TAX & ACCOUNTING

TAX | HST REBATE | ADVISORY |

ACCOUNTING | INCORPORATION |

BUSINESS LOAN | PERSONAL TAX

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

Harcharan S. Grover
Chartered Accountant





ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਦਾਰੀ ?

www.MakeMeDebtFree.ca

Canada Consumer Credit Assistance ਕਰਜ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ

- ਪਾਵਰ ਆਫ ਸੇਲ ਨੋਟਿਸ ?
- ਗਾਰੰਟੀਸਮੈਂਟ ?
- ਬੈਂਕ ਵਲੋਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ?
- ਰੈਵਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸ ਦੀ ਮੰਗ ?

ਕੁਣੇ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ

75% ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕਰਜ਼ਾ ਮਾਫ ਕਰਾਓ, ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਬਿਨਾ ਵਿਆਜ ਤੋਂ

Late Evening and Weekends Appointments Available 1888 864 3131

416-502-3100 Unit #20 - 7015 Tranmere Drive Mississauga, ON L5S 1T7



Jasbir Singh Hundal
Qualified Credit Counsellor

SherGill Law Firm

Barrister, Solicitor & Notary Public

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

Paramjit Singh Gill
(MBA, LL.B.)
Tel: 905-790-3636



ਆਓ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸੋਚੀਏ

- 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 Seema Bhayana
Immigration Services Ltd.

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



ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਾਕੇਟ ਸਟਾਰਸ਼ਿਪ ਦਾ 10ਵਾਂ ਪ੍ਰੀਖਣ ਮੁਲਤਵੀ

ਟੈਕਸਾਸ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਜ਼ਮੀਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਾਕੇਟ ਸਟਾਰਸ਼ਿਪ ਦਾ 10ਵਾਂ ਪ੍ਰੀਖਣ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਰਾਕੇਟ ਲਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੌਜ਼ਦ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਜ 25 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਬੋਕਾ ਚਿਕਾ ਤੋਂ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਣ 29 ਜੂਨ



ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਸਟੈਟਿਕ ਫਾਇਰ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਰਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ

ਜੋ ਲਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਪ੍ਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ, ਰਾਕੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਧਮਾਕਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਪੂਰਾ ਰਾਕੇਟ ਅੱਗ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ।

ਇਹ ਰਾਕੇਟ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਐਲੋਨ ਮਸਕ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਸਪੇਸਐਕਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਟਾਰਸ਼ਿਪ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ (ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਹੈਵੀ ਬੁਸਟਰ (ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਸਟਾਰਸ਼ਿਪ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਹਨ ਦੀ ਉਚਾਈ 403 ਫੁੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹੈ।

ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਸੁਭਾਂਸੂ ਸੁਕਲਾ ਪਹੁੰਚੇ ਲਖਨਊ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ

ਲਖਨਊ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ 41 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਸੁਭਾਂਸੂ ਸੁਕਲਾ ਲਖਨਊ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਾਮਨਾ ਅਤੇ 6 ਸਾਲਾ ਪੁੱਤਰ ਕਿਆਸ਼ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸੀ।

ਉਪ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬੁੱਧੇਸ਼ ਪਾਠਕ ਨੇ ਸੁਭਾਂਸੂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਸੁਭਾਂਸੂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਚਿਰੰਗੋ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਪੂਰਾ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ ਢੋਲ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ ਕੀ ਜੈ ਦੇ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਉੱਠਿਆ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਉਹ ਬਾਰ ਜੀਪ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਏ। 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,



ਉਹ ਬਾਰ ਤੋਂ ਉਤਰੇ ਅਤੇ ਰੱਬ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋਏ। ਫਿਰ ਉਹ ਰੋਡ ਸ਼ੋਅ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਭਾਂਸੂ ਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣ ਨੂੰ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਦੋਵੇਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਮਾਂ ਆਸ਼ਾ ਸੁਕਲਾ ਨੇ ਸੁਭਾਂਸੂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾ ਲਈ ਅਤੇ ਚੋ ਪਈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸੁਭਾਂਸੂ ਵੀ ਭਾਵੁਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ।

ਸੁਭਾਂਸੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਲਖਨਊ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ

ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਾੜ ਯਾਤਰੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਟੀ ਮੇਂਟੇਸਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਨੇ ਸੁਭਾਂਸੂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਾਮਨਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਕਿਉਂ ਚੁਣਿਆ। ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਭਾਂਸੂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਭਰਤੀ ਘੁਟਾਲੇ ਵਿੱਚ ਟੀਐੱਮਸੀ ਵਿਧਾਇਕ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ



ਕੋਲਕਾਤਾ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (ਈਡੀ) ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭਰਤੀ ਘੁਟਾਲੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਟੀਐੱਮਸੀ ਵਿਧਾਇਕ ਜੀਵਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਈਡੀ ਦੀ ਟੀਮ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਲਈ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ, ਪਰ ਵਿਧਾਇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ। ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੇ ਕੰਧ ਟਾਪ ਕੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਾ ਨੇ ਨਾਲੇ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਵੀ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਈਡੀ ਨੇ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿਧਾਇਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਲਿਬੜੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਹਾ ਮੁਰਸ਼ੀਦਾਬਾਦ ਦੇ ਬੁਰਵਾਨ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਹਨ।

ਟੀਐੱਮਸੀ ਵਿਧਾਇਕ ਸਾਹਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਈਡੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ। ਸਾਹਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ

ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਸਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਭਰਤੀ ਘੁਟਾਲੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੀਰਭੂਮ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹਾ ਦੇ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ। ਈਡੀ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬੀਰਭੂਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹਾ ਦੇ ਘਰ ਛਾਪਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਈਡੀ ਨੇ ਸਾਹਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸਾਹਾ ਨੂੰ 2023 ਵਿੱਚ ਸੀਬੀਆਈ ਨੇ ਵੀ ਇਸੇ ਘੁਟਾਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਅ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਸੀਬੀਆਈ ਐੱਫਆਈਆਰ ਤੋਂ ਉੱਠਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲਕੱਤਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ 9ਵੀਂ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੇ ਕੀਤਾ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਹਮਲਾ, 15 ਦੀ ਮੌਤ

ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਚ ਤਿੰਨ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ



ਤਲਅਵੀਵ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਗਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਨਾਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਸਮੇਤ 15 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਰਾਈਟਰਜ਼ ਦੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਇੱਕ "ਡਬਲ-ਟੈਪ" ਹਮਲਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਮਿਜ਼ਾਈਲ ਹਮਲੇ ਹੋਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਫੌਜ ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਇਸ ਹਮਲੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ 'ਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ

ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲੇ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਕਮਾਂਡ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਕਮੇਟੀ ਟੂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਜਰਨਲਿਸਟਸ (ਸੀਪੀਜੇ) ਅਨੁਸਾਰ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ-ਹਮਲਾ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੁੱਲ 192 ਪੱਤਰਕਾਰ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਦੋਂਕਿ ਕੁਝ ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਤਰਕਾਰ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਯੁੱਧ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਰੂਸ-ਯੂਕਰੇਨ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿਰਫ 18 ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਗਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ 62,686 ਫਲਸਤੀਨੀ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।

CAPITAL SERVICES

INSURANCE

VEHICLE REG.

IMMIGRATION

NOTARY PUBLIC

LIVE SCAN

ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO • HOME • TRUCK • BUSINESS • LIFE • MEDICAL

ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ

- * ਓ ਸੀ ਆਈ
- * ਸਰੈਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ
- * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ
- * ਸਿਟੀਜਨ * ਵਸੀਅਤ *Living Trust
- * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ *Legal Documents

The Attorney has 25 years of experience in your favor for all legal services.

Vehicle Registration

(Approved by CA DMV)

- * ਕਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਸਲਾਨਾ
- * ਕਾਰ ਟਰਾਂਸਫਰ
- * ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ
- * ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਵਹੀਕਲ
- * Vin Verification

Lic.43779

Other Services

- * Live Scan / Fingerprints
- * Covered California.
- * Drug Testing * Alcohol Test
- * Notary Services
- * International Driver Lic.

Lic. 6000947

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

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਜਨਤਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਦਿੱਲੀ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਲਟਿਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਬੀਏ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਜਨਤਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਿੱਲੀ ਹਾਈਕੋਰਟ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰੀ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਸੀਆਈਸੀ) ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਲਟਾ ਦਿੱਤਾ।

ਹੁਣ ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਭੀਯੂ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਦਿੱਲੀ ਹਾਈਕੋਰਟ ਦੇ ਜਸਟਿਸ ਸਚਿਨ ਦੱਤਾ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਭੀਯੂ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਇੱਕ ਆਰਟੀਆਈ ਕਾਰਕੁਨ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ, ਸੀਆਈਸੀ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 1978 ਵਿੱਚ ਬੀਏ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਜਨਤਕ ਕਰਨ ਦਾ



ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਵੀ ਉਸੇ ਸਾਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਆਰਟੀਆਈ ਕਾਰਕੁਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਹੋਏ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਸੰਜੇ ਹੋਗੇਤ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ 'ਤੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ, ਭੀਯੂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲਿਸਟਰ ਜਨਰਲ ਤੁਸਾਰ ਮਹਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਆਰਟੀਆਈ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਮਾਮਲਾ 2016 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਆਰਟੀਆਈ ਕਾਰਕੁਨ ਨੀਰਜ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਭੀਯੂ ਤੋਂ 1978 ਵਿੱਚ ਬੀਏ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ, ਰੋਲ ਨੰਬਰ, ਐੱਕ ਅਤੇ ਪਾਸ-ਫੋਲੋ ਵੇਰਵੇ ਮੰਗੇ ਸਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਦੇ ਉਸ ਸਾਲ ਬੀਏ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਸੀਆਈਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਗਰੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਏ ਲਿਖਣਗੇ ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ : ਸੌਦ

125 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਬਣਨਗੇ 500 ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਮੰਤਰੀ ਤਰੁਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੌਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਏ ਲਿਖਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਤਹਿਤ 500 ਆਧੁਨਿਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ 125 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਆਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ (ਆਮ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ) ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।



2800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਮਨ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲਾਗਤ 20 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਮਨ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਲਾਗਤ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਜੇ

ਤੱਕ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਪੰਚਾਇਤ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਕੋਲ ਬੈਨਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਥਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਹਿਤ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਦਫਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੇਂਦਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤਰੁਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੌਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਮਨ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦਾ ਪੁਰਾ ਬਣਨਗੇ ਜੋ

ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਪੰਚਾਇਤ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ, ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ, ਆਧਾਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਬਣਵਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਾਮਨ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਖਿਲਾਫ਼ ਜ਼ਮਾਨਤਯੋਗ ਵਾਰੰਟ ਜਾਰੀ



ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 25 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਲੋਕ ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ-ਕਮ-ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਖਰਤ ਖਿਲਾਫ਼ ਜ਼ਮਾਨਤਯੋਗ ਵਾਰੰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਕੰਸਾਲਾ, ਖਰਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਵੱਲੋਂ ਅਪੀਲ ਕੇਸ ਨੰਬਰ 6586 ਆਫ਼ 2023 ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਲੋਕ ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ-ਕਮ-ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਖਰਤ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਵੱਲੋਂ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ. ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਹਰਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹਾਸ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਲੋਕ ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ-ਕਮ-ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਖਰਤ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਖਿਲਾਫ਼ ਜ਼ਮਾਨਤਯੋਗ ਵਾਰੰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ 23-09-2025 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11:30 ਵਜੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਸੂਚਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਮੋਹਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪਾਕਿ-ਆਈਐੱਸਆਈ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੀਕੇਆਈ ਦੀ ਅੱਤਵਾਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਨਾਕਾਮ

ਬਟਾਲਾ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹੈਂਡ-ਗ੍ਰੇਨੇਡ, 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਆਰਡੀਐਕਸ-ਅਧਾਰਤ ਆਈਈਡੀ ਬਰਾਮਦ



ਚੌਸ਼ੀ, ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਰਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਰਵੀ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਪੂਰੀਆ ਕਲਾਂ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਾਪਸ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੌਂਸਲੇਟ ਜਨਰਲ ਨਾਲ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ, ਐਫ਼ਆਈਆਰ ਨੰਬਰ 129 ਮਿਤੀ 21.08.2025 ਨੂੰ ਥਾਣਾ ਸਦਰ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 3 ਅਤੇ 4 ਤਹਿਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰੋਕਥਾਮ) ਐਕਟ (ਯੂ.ਏ.ਪੀ.ਏ.) ਦੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਧਾਰਾਵਾਂ ਵੀ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ, ਐਫ਼ਆਈਆਰ ਨੰਬਰ 129 ਮਿਤੀ 21.08.2025 ਨੂੰ ਥਾਣਾ ਸਦਰ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਪਦਾਰਥ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 3 ਅਤੇ 4 ਤਹਿਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅੱਤਵਾਦੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਰੋਕਥਾਮ) ਐਕਟ (ਯੂ.ਏ.ਪੀ.ਏ.) ਦੀਆਂ ਸਬੰਧਿਤ ਧਾਰਾਵਾਂ ਵੀ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।



ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ
Featured winning news paper | Canadian Punjabi Post

CLASSIFIEDS

Starting at just \$10

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: 905-793-2202

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, 26 ਸਾਲ, 5'ਫੁੱਟ, 9ਇੰਚ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ, ਨਾਨਕਿੰਗ ਲਈ, ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ।
ਸੰਪਰਕ: sukhn25125@gmail.com ਵਟਸਅੱਪ +16723355016, ਕੋਈ ਜਾਤੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨ।

ਲੁਬਾਣਾ ਸਿੱਖ, 1989 ਕਲੀਨਸ਼ੇਵ, ਗੋਰਾ ਰੰਗ, ਕੱਦ 5'8", ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ (Italian citizenship) ਲਈ ਪ੍ਰਬੁਧਤਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ- 647-449-6746 ਜਾਂ 250-793-0527

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 ਇੱਕ ਭੈਣ ਹੈ, ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਪਾਰਟ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ, ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਕੈਨਿਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਆਰ ਹੈ, ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ, ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟ ਉੱਤੇ 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 5.6Boy 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 PR, or Citizen Contact on 6473004877 Email :- komal1128@gmail.com



ਸੈਲ ਐਡ ਫਿਕਸ

ਟ੍ਰਕ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਤੇ ਸਟੂਡੈਂਟਾਂ ਲਈ ਧਮਾਕੇਦਾਰ ਤੇ ਸਸਤੇ ਫੋਨ ਪਲੈਨ।
ਫੋਨ: 905-790-9999
2565 Steeles Ave E unit 3, Brampton, ON L6T 4L6



Visions of Punjab
Airs Across Canada Every Saturday 1:00 pm to 1:30 pm EST 10:00 am to 10:30 am PST
Mahal Entertainment Inc.
Cell:416-587-5520 Email: iqbalmahal46@gmail.com
Serving the South Asian Community Since 1976



VISION ZOOMERY
Airs Across Canada Every Saturday 1:00 pm to 1:30 pm EST 10:00 am to 10:30 am PST
Mahal Entertainment Inc.
Cell:416-587-5520 Email: iqbalmahal46@gmail.com
Serving the South Asian Community Since 1976

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

Well settled Canada Citizen Khatri Boy Vegetarian, No Drinking/smoking family, Handsome, M.Com height. Legally divorced, very short marriage. Senior service.

Loan officer in Major Canada Bank. We are close knit family in Canada OR INDIA. B.Sc.Nursing, ਸਾਲ 5' 2" ਲਈ ਪਗਤੀਧਾਰੀ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। +919417959114

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੋ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਸਥਾਪਿਤ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਵੈੱਲ ਸੈਟਲਡ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੜਕੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜ਼ਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ/ਸਟੂਡੈਂਟ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 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 ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਹੁਣ ਡੀ.ਵੀ. ਮਾਰਟ ਕੰਪਨੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਭੈਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੈੱਲ ਸੈਟਲਡ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜ਼ਨ/ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਉੱਤੇ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ: 416-219-8282, arshdeepkaurthind9@gmail.com.

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ, 1994 ਕੱਦ 5 '11 , ਜੋ ਕਿ ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸੋਝ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀ ਆਰ, ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਟੱਡੀ ਵੀਜੇ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 416 400 2604 ਵਟਸਅੱਪ 8920619746

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਉਮਰ 28 ਸਾਲ ਕੱਦ 5'8" ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ । ਲੜਕੇ ਨੇ 12 ਗਰੇਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਟਰੱਕਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜੋ ਕੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਫੈਮਲੀ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 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



You can Place **Your Business Here** To Reach Wider Audience

For more info Call 905-793-2202 or e-mail ads@punjabipost.ca

(905)793-2202

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸਿੱਧੂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ, 28 ਸਾਲ, 5'6", ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਉੱਧ-ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ/ਪੀ.ਆਰ. ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਸੰਪਰਕ: 647-203-7573

Close knit family in Canada OR INDIA. B.Sc.Nursing, ਸਾਲ 5' 2" ਲਈ ਪਗਤੀਧਾਰੀ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ। +919417959114

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 ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਆਈਲੈਂਡ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 613-799-8090, ਈਮੇਲ- Singhmanmohan2006@gmail.com



STARLANE PAINTING
Residential • Commercial • Industrial
• Hotel • Motel • Exterior • Interior • Spray Painting • Office Painting • Drywall Fixing
ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਵੇ ਦੁਕਾਨ ਅਸੀਂ ਵਧਾਈਏ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ
Call For FREE Estimate
ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਈ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹਰਜੀਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
416.230.4000 • 647.409.1092
www.STARLANEPAINTING.com



ਰਾਜੀਵ ਧਨੀਆ

ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

suitable match for Jatt Girl Born in Jan 1995, 5'5" tall,working with the Government of Canada, resides in Canada. She is a blend of modern value traditional upbringing cultured, respectful, and oriented. looking for a professionally-qualified Sikh Jatt boy from a respectable family, residing in Canada. Contact: +1 306 302 9009

ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਲੜਕੀਆਂ 1997/5'5" Nursing996/5'5" MA, Beauty Parler Course, ਮਿਨਨਟਾ ਲਈ Canada, USA, Australia PR/Citizenship ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ +919914607554 (whatsaap)

ਗਿੱਲ ਜੱਟ ਸਿੱਖ, 1992, ਇਕਲੋਤੀ, B.Techਲੜਕੀ 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, ਹੋਅਰ ਐਂਡ ਸਕਿੰਨ ਕੇਅਰ ਡਿਪਲੋਮਾ (ਆਈ. ਟੀ.ਆਈ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਹੋਈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੱਟ 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 ਬਿਜ਼ਨੈਸ 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 (ਹਾਨਰਸ) ਬਾਇਓਫਿਜ਼ਿਕਸ + ਐਲਾਅਲਬੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 8 ਬੈਂਡ ਹਨ। ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ ਦੀ ਫਾਈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਨਾਨ ਵੈਜ ਖਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੇਂਟਕੁਪੂਰ, ਜ਼ਿਲਾ ਫਰੀਦਕੋਟ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਇੱਕ ਭਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੀਆਰ ਹੈ। ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਿਤਾ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੜਕੀ ਲਈ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪੁੱਤ੍ਰ ਲਿੰਬੇ 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 ਇੱਕ 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 ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਵੈੱਲ ਸੈਟਲਡ ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਦੀ ਉਮਰ 25 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਸੰਪਰਕ: 437-223-2664

ਪੈਨਾਹਿਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੇਲੇ ਦੀ ਰੌਣਕ ਨੇ ਸਿਖਰ ਛੋਹੀ



(ਬਰੈਪਟਨ / ਬਾਸੀ ਹਰਚੰਦ) ਜੁਲਾਈ ਅਗੱਸਤ ਮਹੀਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰੌਣਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੈਨਾਹਿਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਬਰੈਪਟਨ ਵੱਲੋਂ ਕਨੇਡਾ ਭੇ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਫੰਨ ਫੇਅਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ । ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੌਮੀ ਝੰਡੇ ਭਰੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸਮੁਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਪੈਟ ਫਰਟੀਨੀ ਰਿਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨੀ ਨੇ ਲਹਿਰਾਏ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਝੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮੀ ਦਿਤੀ । ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੰਜੂਆ ਨੇ ਪੈਨਾਹਿਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਦੇ ਪਰਧਾਨ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ, ਜੰਗੀਰ ਸਿੰਘ ਸੈਂਭੀ ਪਰਧਾਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਖੜਾ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜੀਡੈਂਟ, ਪੈਟ ਫਰਟੀਨੀ ਰਿਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ , ਸੱਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪੀਲ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਪੁਰਵਕ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਸੁਸ਼ੋਬਤ ਹੋਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਈਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ । ਇਸ ਉਪਰੰਤ

ਸਟੇਜ ਦੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਾਈਕ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਜਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਨਿੱਘਾ ਸੁਆਗਤ ਅਤੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਿਹਾ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਰੈਪਟਨ ਸਿਟੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਹਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ , ਰੋਡ ਪਾਵਰ ਕੌਂਸਲਰ ਵਾਰਡ 7-8, ਸੱਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜੀਡੈਂਟ ਪੀਲ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ , ਗੁਰਪਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਤੁਰ ਰਿਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ ਵਾਰਡ 9-10 ਅਗੇ ਪਿੱਛੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ । ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਫੈਡਰਲ ਟਰੇਡ ਮਨਿਸਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਐਮ ਪੀ ਪੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਸਾਜਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਭੇਟ ਕੀਤੇ । ਮੌਸਮ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਮੇਲਾ ਖਰਾ ਖਰ ਭਰ ਗਿਆ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਦਲੇ ਸਨੈਕਸ ਚਾਹ ,ਸਨੈਕਸ, ਰੁਹ ਅਫਜ਼ਾ ਪਰੋਸਿਆ ਗਿਆ ਜੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ । ਉਪਰੰਤ ਛੋਲੇ ,ਪੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੌਲ ਪਰੋਸੇ ਗਏ। ਗੋਲ ਗਾਂਧਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ

ਖੰਘੂੜਾ ਅਤੇ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿਲ ਦੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਨੇ ਕੀਤੀ । ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮਨਪਰੀਤ ਸਿੰਘ ਫਰਵਾਹਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਫਰਵਾਹਾ, ਕਲੱਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਯਾਂਦ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੀਜਾ, ਪੁਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਜੋ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨੇ ਭੰਗੜਾ ਅਤੇ ਡਾਨਸ ਦੇ ਜੌਹਰ ਵਿਖਾਏ । ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋੜਾਂ, ਸਪੁਨ ਰੇਸ, ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਚੇਅਰ ਰੇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਏ ਗਏ। ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਟਰੌਫੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਸਾਢੇ ਕੁ ਪੰਜ ਵਜੇ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਤੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈਆਂ । ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਖੂਬ ਨੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਲਵਲੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ । ਬੀਬੀ ਰੁਬੀ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗਿਧੇ ਦੀ ਧਮਾਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲਾ ਦਿਤੇ । ਵਧੀਆ ਨੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸੀਨੀਅਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗਿਧਿਆਂ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬੀਬੀ ਰਜਨੀ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੱਭ ਤੋਂ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ । ਕਲੱਬ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਮਨਪੀਤ ਸਿੰਘ ਫਰਵਾਹਾ ,ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ, ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ, ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ, ਦੋਆਬਾ ਟੁਰ ਐਂਡ ਟਰੇਵਲ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ ਬੈਡ,ਬੁਥ ਐਂਡ ਡੈਕੋਰ, ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਬਿੰਕਰ ਸਿੰਘ, ਜੰਗੀਰ ਸਿੰਘ ਸੈਂਭੀ ਪਰਧਾਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰਜ਼,ਕਲੱਬ ਬਰੈਪਟਨ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਪਲੈਕਸ ਦੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਘਈ ਨੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਵਿਤਾ ਪੜ੍ਹੀ । ਅਜਾਇਬ ਸਿੰਘ ਤੇਜੀ, ਕਮਲ ਬਾਜਵਾ ਨੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਮੇਲੇ ਦੀ ਰੌਣਕ ਵਧਾ ਦਿਤੀ । ਲਾਲ ਜੀ ਅਤੇ ਰੁਬੀ ਕੌਰ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਗਰੁਪ ਨੇ ਤਾਂ ਮੇਲੇ ਦੇ ਮਹੌਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਨੰਦਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿਤਾ । ਲੋਕਾਂ ਗਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬ ਪੈਸੇ ਦਿਤੇ। ਇਸ ਮੇਲੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਕਲੱਬ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਪਰ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਖੜਾ,



ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੰਜੂਆ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਮੋਰਾਂ ਵਾਲੀ, ਸਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧੁੱਗਾ, ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਮੁਕਰ, ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖੰਘੂੜਾ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਕੋਕਰੀ, ਬੀਬੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ , ਬੀਬੀ ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੋਧ ਅਤੇ ਭੱਜ ਨੱਚ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੋਈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਰਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਸ਼ਿੰਗਾਰਾ ਸਿੰਘ,ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਦਵਿੰਦਰ ਸੇਠੀ, ਦਰਸ਼ਨ ਬਰਨਾਲਾ ਕੁਲਦੀਪ ਸਮਰਾ , ਮੱਖਣ ਰੁਤਕਾ ਆਦਿ ਨੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੂਬ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਈ ਸਾਢੇ ਸੱਤ ਤੱਕ ਖੂਬ ਰੌਣਕਾਂ



ਲੱਗੀਆਂ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਨੇ ਆਏ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂਦਾ ਸਮੁੱਚੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤ ਗਏ । ਸਟੇਜ ਸੈਕਟਰੀ ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ ਕਾਰਜਕਰਨੀ ਵੱਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ।



PURBA APPRAISALS INC.

WE PROVIDE RESIDENTIAL REAL ESTATE APPRAISAL SERVICES FOR:

- Mortgage Financing
- Tax/Capital Gain
- Divorce/Separation of Assets
- Litigation Support
- Pre-listing Appraisals



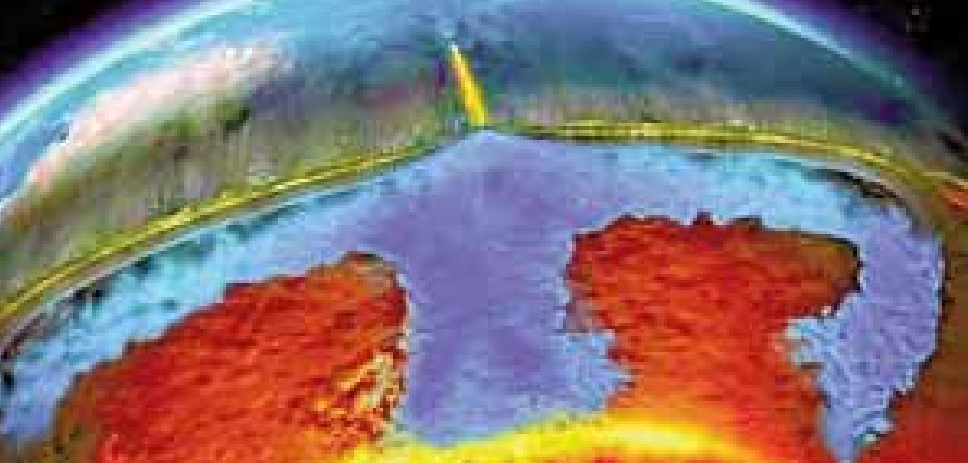
Gurpreet Purba
Broker, CRA

416-669-1423
www.purbahomes.com

ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿਰਫ 0.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖਾਣੀ ਹੀ ਘੀਣ ਯੋਗ ਹੈ

ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਯੋਗਿਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜਿਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ (ਹੋਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਪਿਛਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਣਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪੀਣਯੋਗ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 700 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਮੈਂਟਲ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨ ਜ਼ੋਨ ਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੰਡਾਰ ਲੱਭਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭੰਡਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਯੋਗੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਦੁਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਹ ਹੈ

ਕਿ ਇਨੀ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਯੁਕਤ-ਜੁਗਤ (ਤਕਨੀਕ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦਾ ਅਰਧ ਵਿਆਸ 6371 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (3959 ਮੀਲ) ਹੈ। ਭਾਵ ਧਰਤੀ ਦੇ ਆਰ ਪਾਰ ਜੇ ਵਿਚਾਲੇ ਦੀ ਮੋਰਾ (ਸੁਰਾਖ) ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਿਆਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ 12756 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (7926 ਮੀਲ) ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਹਲੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ 12.2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ (40230 ਫੁੱਟ/ਕੋਲਾ ਸੁਪਰਡੀਪ ਬੋਰਹੋਲ), ਤੱਕ ਹੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਜਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕੀ ਫਿਲਹਾਲ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦੇ 700-1000 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਲੱਭਿਆ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਸੂਰਜ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਧਰਤੀ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ



ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਠੋਸ (ਬਰਫ) ਅਤੇ ਤਰਲ (ਪੀਣ ਯੋਗ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ) ਅਤੇ ਗੈਸ (ਭਾਫ-ਬੱਦਲ) ਆਦਿ ਤੋਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ 71% ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ 97

ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਪੀਣਯੋਗ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ 2.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 0.3 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ

ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਮੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਦੀਆਂ ਝੀਲਾਂ ਦਰਿਆ ਆਦਿ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਤਾਲ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲੱਭਣੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੀਣ ਜੋਗਾ ਪਾਣੀ ਬਚਿਆ ਰਹੀ ਸਕੇ ਤੇ ਧਰਤੀ ਵੀਰਾਨ ਬੰਜਰ ਖੁਸ਼ਕ ਗ੍ਰਹਿ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕੇ।



ਸੰਜੀਵ ਝਾਂਸੀ, ਜਗਰਾਉਂ।
ਮੋ: 80049 10000

ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ



ਵਿਜੈ ਗਰਗ
ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰਣਨੀਤਕ ਜੀਵਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਕਿਆਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਲਿੰਗ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਿੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸਮਾਜਿਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਇਹ ਕਿਸਮ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਪੁਰਖ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯਮਾਂ, ਵਿਤਕਰੇ

ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਅਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਇਹ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ, ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸਰੋਤਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਉੱਦਮੀ ਮੌਕਿਆਂ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਇਹ ਕਿਸਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਸਨ, ਵੋਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ: ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਜਿਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮ: ਡੂੰਘੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਪਿਤਰਸਤਾਂਤਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਵਿਆਹ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ, ਅਤੇ ਦਾਨਾ ਵਰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਆਰਥਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ: ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪਾਏ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਲਹਿਦਗੀ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਥਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਘਾਟ: ਲੱਖਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਗਰੀਬੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਾਤੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ। ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ: ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਨਤਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀਮਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ: ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦੀ ਇਸ ਘਾਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2021 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 15.3% ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਅਣਖ ਲਈ ਕਤਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2021 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 15.3% ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2021 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 15.3% ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2021 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 15.3% ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਪਕ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਅੰਕੜੇ 2021 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 15.3% ਵਾਧਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਲਿੰਗ-ਚੋਣਵੇਂ ਗਰਭਪਾਤ ਦੁਆਰਾ) ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਆਨਰ ਕਿਲਿੰਗ: ਆਨਰ ਕਿਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦਾ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਤਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅਖੌਤੀ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਂਨਲਾਈਨ ਹਿੰਸਾ/ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ: ਡਿਜੀਟਲ ਥਾਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸਾਈਬਰਸਟਾਕਿੰਗ, ਐਂਨਲਾਈਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਮੋਰਫਡ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ, ਅਤੇ ਤਕ ਨਾ ਲੈਂਜੀ - ਸਮਰਥਿਤ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ: ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ: ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ: ਅਣਚਾਹੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਮੰਗ, ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ। ਬਲਾਤਕਾਰ: ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ। ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ: ਲੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਤਸਕਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ: ਅਨੈਤਿਕ ਤਸਕਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਐਕਟ) ਬਾਲ ਵਿਆਹ: 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਕੁੜੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਬਾਲ ਵਿਆਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਜੱਖਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ (ਭਾਰਤ) ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

ਬੇਟੀ ਬਚਾਓ ਬੇਟੀ ਪੜ੍ਹਾਓ: ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਘਟਦੇ ਬਾਲ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਤਰੂ ਵੰਦਨਾ ਯੋਜਨਾ : ਇਹ ਇੱਕ ਜਣੇਪਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਕਦ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਵਨ-ਸਟਾਪ ਸੈਂਟਰ ਸਕੀਮ: ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਹਿੱਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੋਵਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਸਥਾਈ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਹਿਲਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕੇਂਦਰ (ਐਮਐਸਕੇ) ਯੋਜਨਾ: ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ () ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ: ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਹੱਥ-ਖੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਕਾਰੀ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਜੈ ਗਰਗ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਕਾਲਮਨਵੀਸ਼ ਉੱਘੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਲੀ ਕੌਰ ਚੰਦ ਐਮ.ਐਚ.ਆਰ. ਮਲੇਟ ਪੰਜਾਬ

ਦਿਮਾਗ ਇਕੱਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ - ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

-ਵਿਜੈ ਗਰਗ-

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਿਸਟਮ ਹਨ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ, ਦੋ-ਪੱਖੀ ਸੰਵਾਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨੈਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਵਸ, ਐਂਡੋਕਰੀਨ (ਹਾਰਮੋਨਲ), ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ।

ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੇਜ਼-ਰਫ਼ਤਾਰ ਹਾਈਵੇਅ ਸਮਝੋ। ਦਿਮਾਗ, ਕਮਾਂਡ ਸੈਂਟਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨੈਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ - ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੱਕ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਸੰਵੇਦੀ ਨਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਪਸ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸਲ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਪਡੇਟਸ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਸਿਸਟਮ: ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ "ਲੜਾਈ-ਜਾਂ-ਉਡਾਣ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਰਟੀਸੋਲ



ਅਤੇ ਐਂਡਰੇਨਾਲੀਨ ਵਰਗੇ ਹਾਰ-ਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਲੀ ਸਰੀਰਕ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ: ਮਨ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੋਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

ਤੋਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਾਚਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ: ਇਹ ਸਬੰਧ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਹੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇੱਕ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਭ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਹਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਸਹਿ-ਪਾਇਲਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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

- No Credit or becon score check.
- No income veriification.
- 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



ORDER ONLINE TODAY !!!
WWW.ASIANFOODCENTRE.COM
FREE PICK UP!!!
HOME DELIVERY ALSO AVAILABLE !!!

VEGETARIAN FOOD
HEALTHY EATING

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