

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

INVISALIGN & BRACES INCLUDING CLEAR BRACES

Invisible Braces ਸਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਦੁਰੋਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀਆਂ

Show Your Smile More With Invisible Braces!

**Dr. Samreet Kaur
Randhawa**
General Family Dentist

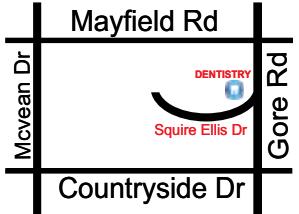


New Patients welcome
Deal Directly with all Insurance Companies

NEW LOCATION

10 SQUIRE ELLIS DR, UNIT 5-6
BRAMPTON, ON L6P 4K6
(MAJOR INTERSECTION: GORE RD/MAYFIELD)

Tel: 905-794-5111



FIRST LOCATION

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

ਮੰਨ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕਿਚਨ ਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਬਣਵਾਓ

KITCHEN CABINET

Special Discount for Contractors

ਵਾਨਿਬ ਦਾਮ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ



Free Estimate

100%
Satisfaction

We Specialize in granite, quartz & marble countertops

- Kitchen Cabinets.....(Maple, Oak, MDF)
- All Types of Counter Tops...(Marble, Granite, Quartz, etc.)
- All Types of Tiles.....(Porch Line, Matt) all sizes available.
- Hardwood & Laminate
- Installation of Shower / Standing Shower / Vanities & Tubs.
- We Install Pot Lights
- Paint Job with Kitchen/Washroom Installation
- All Types of Range Hoods....(Heavy Duty, etc)
- Custom Office Counters & Bar Installation

Vikramjit Sangha
416-200-0931

APEX
CONCRETE & LANDSCAPE
RESIDENTIAL & COMMERCIAL

Add Value to your Home
by Offering Beautiful High
Quality Landscaping and
Concrete Work
at an Affordable Prize

- STAMP CONCRETE
- INTERLOCK
- DRIVEWAY
- PLAIN CONCRETE
- LAND SCAPE
- SIDEWALK
- STEPS/SIDE ENTRANCE
- SODING
- PATIO

647-575-6102

Email: apexconstruc16@gmail.com

**FREE
ESTIMATE**
Limited Life
Time Warranty



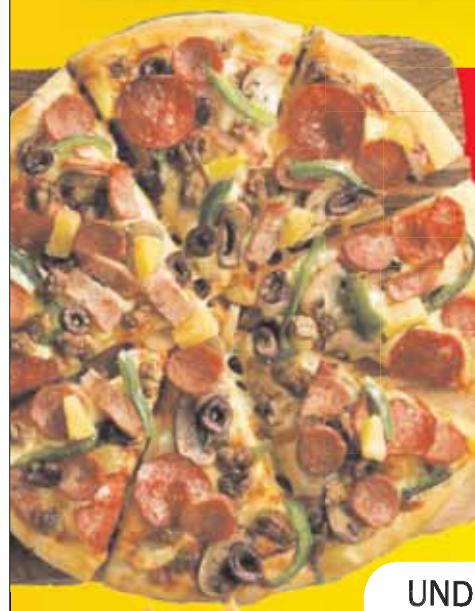
11am - 11pm | 7 Days a Week

184 Main Street South,
Unit D, Brampton

RPC
Royal Pizza & Curry Hut

\$8.97 +Tax

X-Large (16") Fully Loaded
Pizza *With 5 Toppings (Any)



**905-450-2777
647-906-3295**

**Kotakpura Aata
Chicken**

Get \$5 Off with
Special Coupon
from PunjabiPost

WAS \$25
NOW \$20

Data everywhere.
No surprise charges
anywhere.

NEW

**NATION-WIDE. NO ZONES.
TALK, TEXT & DATA PLANS
\$35 /MO.**

chatr
AUTHORIZED DEALER

379 Main St. North, Brampton, ON

905-451-0379

2456 Lake shore Blvd W., Etobicoke, ON

Taxes extra. Offer subject to change without notice. Get up to 1GB of data on the Talk, Text and Data Plan. Once you reach your 3G speed data allotment, your data speed will be reduced until your next anniversary date. TM Trademarks used under license ©2019

ਰਾਇਜ਼ਿੰਗ ਸਟਾਰ ਸਮਾਗਮ ਦੰਰਾਨ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਕਬੀ ਲਿਟਲ ਸਟਾਰ

ਮੰਤਰੀ ਬਲੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਨ ਐਂਡ ਗੈਂਗ ਕਲਚਰ ਦੇ
ਖਾਤਮੇ ਲਈ 54 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਨਿਵੇਸ਼ ਦਾ ਐਲਾਨ

ਬਰੈਂਪਟਨ: ਬਰੈਂਪਟਨ ਸਾਊਥ ਦੀ
ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਸੋਨੀਆ ਸਿੱਧੂ ਨੇ
ਬਾਰਡਰ ਸਕਿਊਰਿਟੀ ਐਂਡ
ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ਡ ਕਰਾਈਮ ਰੀਡਕਸ਼ਨ
ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਮਾਣਯੋਗ ਬਿਲ ਬਲੇਅਰ
ਵੱਲੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸੁਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਨ
ਐਂਡ ਗੈਂਗ ਕਲਚਰ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ
ਕੀਤੇ ਗਏ ਐਲਾਨ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ
ਹੈ।



ਮਲਾਅਨ ਰਾਸ਼ਾ ਢੁਸ ਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਅਲਗ
ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਾਣਯੋਗ ਮੰਤਰੀ ਜੀ
ਵੱਲੋਂ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਐਲਾਨ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਉਨਟਾਰੀਓ ਸੁਥੇ ਨੂੰ ਇਸ ਮੰਤਰ ਲਈ
ਕੁਲ 65 ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ
ਗਈ ਹੈ।
ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ
ਦੱਸਿਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸੋਨੀਆ ਸਿੱਧੂ ਨੇ
ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ-ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ
ਗੰਨ ਅਤੇ ਗੈਂਗ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ
ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ
ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।
ਅਸੀਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ
ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ
ਨਿਜਾਤ ਨਹੀਂ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ
ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਂਗ ਰੂਪੀ ਹਿੱਸਾਤਮਿਕ
ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ

ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਹਿੱਸਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ।” ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਬੋਲਦਿਆਂ ਮਾਣਯੋਗ ਮੰਤਰੀ ਬਿਲ ਬਲੇਅਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਬੜੀ ਹੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਓਨਾਰੀਓ ਵਿਚ ਗੰਨ ਅਤੇ ਗੈਂਗ ਹਿੱਸਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਣਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਹ ਪੂੰਜੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬਿਆਂ ਤੇ
ਟੈਰੀਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਭਾਈਵਾਂ ਅਤੇ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ
ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ
ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ
ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦੂਕ ਅਤੇ ਗੈਂਗ
ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਣਣਾ
ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ
ਹਨ। ਅੱਜ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ
ਨਿਵੇਸ਼ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਲਾਅ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦਾ ਸਮੱਰਥਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਾਸਲ ਹੋਣ
ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁੱਦੇ
ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਣਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ
ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋਤੀਂਦੇ
ਹਨ।”

ਕੇਸਰੀ ਖੇਡ
ਮੇਲਾ 31 ਨੂੰ

ਐਂਡ.ਡੀ.ਏ ਅਤੇ ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ
ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਬਤ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 28 ਅਗਸਤ (ਹਰਜਿਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ) ਕੇਸਰੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਕਲਚਰਲ ਕਲਬ ਓਟਾਂਟਾਰੀਓ ਵਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ 'ਕੇਸਰੀ ਖੇਡ ਮੇਲਾ' 31 ਅਗਸਤ ਸਨਿਚੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਕਰੈਂਡਿਟ ਵਿਉ ਸਪੋਰਟਸ ਗਰਾਊਂਡ (ਨੇਤੇ ਬੋਵੇਅੜ ਐਂਡ ਕਰੈਂਡਿਟ ਵਿਉ) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂਣੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕੀ ਦਾ ਖੁੱਲਾ ਅਖਾੜਾ, ਗਤਕਾ, ਡਾਂਡੀ ਵਾਰਾਂ, ਕਬੱਡੀ, ਥੱਲ, ਰੱਸਾਕਸੀ, ਦੌੜਾਂ, ਵੇਟ ਲੈਫਟਿੰਗ ਆਦਿ ਹੋਣਗੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮੁਢਤ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਲੰਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।



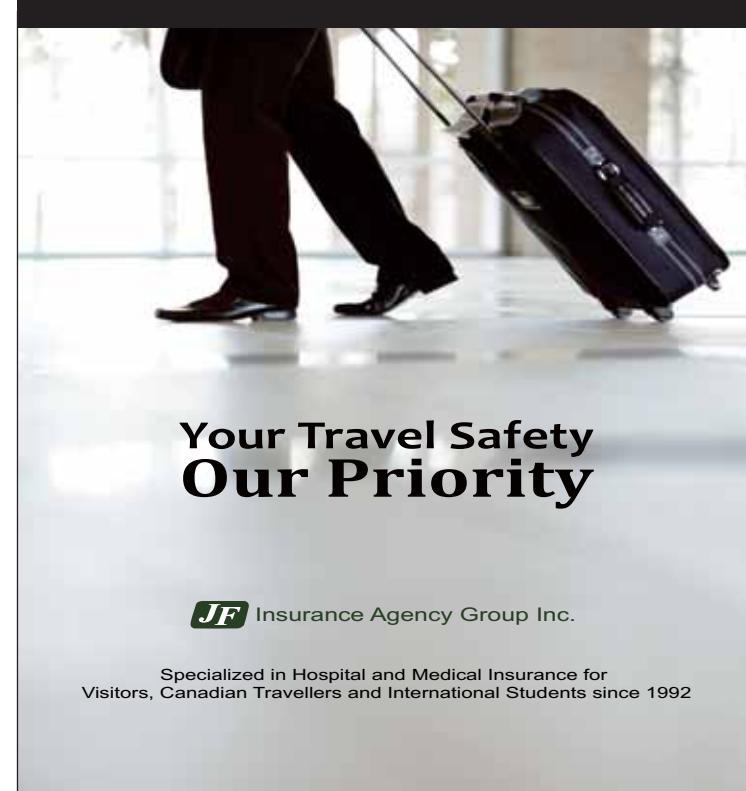
ગરામ ડેર

અસીં *Repair* કરદે હાં:

Broken Springs
Cables & Rollers
Garage Door Openers

• ફોન નંબર: 416-357-4082

ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਨਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਾਡੀ
TRAVEL INSURANCE ਦੀ ਮਹਾਰਤ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ



Join and Represent Us

- ▷ **VISITOR TO CANADA INSURANCE**
 - ▷ **TRAVEL OUT INSURANCE**
 - ▷ **INTERNATIONAL STUDENT INSURANCE**
 - ▷ **OTHER INSURANCE PRODUCTS**

JF Insurance Agency Group Inc.

Specialized in Hospital and Medical Insurance for
Visitors, Canadian Travellers and International Students since 1992

Specialized in Hospital and Medical Insurance for
Visitors, Canadian Travellers and International Students since 1992

- ▷ **VISITOR TO CANADA INSURANCE**
- ▷ **TRAVEL OUT INSURANCE**
- ▷ **INTERNATIONAL STUDENT INSURANCE**
- ▷ **OTHER INSURANCE PRODUCTS**

905-707-1512
905-707-1513
Molly@jfgroup.ca

Toronto Head Office:
15 wertheim court # 501
Richmond Hill, ON L4B 3K2

KARTAR FURNITURE



Email: kartarfurnitue@live.com

Call Rajinder Singh 416.741.9657 69 Westmore Dr. #20
Etobicoke ON, M9V 3Y6

ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਟਿਕਾਓ ਨਾਮ

ਅਸੀਂ ਸੌਫ਼ਾ ਸੈਟ ਖੁੱਦ ਹੱਥੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਕਸਟਮਰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸਪਾਰਿੰਗ, ਫੇਬਰਿਕ
ਅਤੇ ਡਿਜਾਇਨ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਪੁਰਾਣੇ ਸੋਫ਼ਿਆਂ ਤੇ ਡਾਇਨਿੰਗ ਚੇਅਰ ਨੂੰ
ਹਾਰਡ ਫੌਮ ਭਰਕੇ ਨਵਾਂ ਬਣਾਓ

Call Rajinder Singh 416.741.9657 69 Westmore Dr. #20
Etobicoke ON, M9V 3Y6

Thursday, August 29, 2019

ਪਕਿਸਤਾਨੀ ਜਨਰਲ ਬਾਜਵਾ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ 'ਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

-ਸੰਜੀਵ ਪਾਂਡੇ-

ਅਮਰੀਕਾ ਲਈ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਨਰਲ
ਬਾਜਵਾ ਠਿਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਹਿਮੀਅਤ
ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜਨਰਲ
ਪਰਵੇਜ ਮੁਸ਼ਾਰਫ ਸੀ। ਉਜ ਬਾਜਵਾ ਦੇ
ਕਾਰਜਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ
ਖਾਸ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ
ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਰਜੀਹਾਂ ਛੱਡ

ਮੁਸ਼ਰਫ ਨੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਵੀ
ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਸੀ।

ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਕਿਉਂਕਿ ਫੌਜ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਨਾਲ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਇਆ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਲਈ ਬਾਜਵਾ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਲੈਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਬਾਜਵਾ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦਾ ਵਾਧਾ ਮਿਲਣਾ ਤੈਅ ਸੀ। ਇਮਰਾਨ ਖਾਨ ਫੌਜ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦਾ। ਬਾਜਵਾ ਨੇ ਫੌਜ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਪਕਤ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਉਹਨੇ ਬੀਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫੌਜ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚੇ ਉਤੇ ਪੈਂਠ ਬਣਾਈ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਆਈ ਐਸ ਆਈ ਦਾ ਮੁਖੀ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਗੌਰਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਆਈ ਐਸ ਆਈ ਦਾ ਮੁਖੀ ਦਾ ਕਾਫੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੌਜ ਦਾ ਮੁਖੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਆਈ ਐਸ ਆਈ ਦਾ ਮੁਖੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਈ ਐਸ ਆਈ ਦਾ ਮੁਖੀ ਕਿਡੇ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੇ। ਇਹੋ ਖੇਡ ਪਰਵੇਜ਼ ਮੁਸ਼ਰਫ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੁਸ਼ਰਫ ਫੌਜ ਦਾ ਮੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਨਵਾਜ਼ ਨੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਿਰਾਦਰੀ ਦੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਜ਼ਿਆਉਦੀਨ ਬੱਟ ਨੂੰ ਆਈ ਐਸ ਆਈ ਦਾ ਮੁਖੀ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੁਸ਼ਰਫ ਤਖਤਾ ਉਲਟਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਨਵਾਜ਼ ਨੇ ਬੱਟ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਮੁਖੀ ਲਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਜਵਾ ਜਦੋਂ ਫੌਜ ਦਾ ਮੁਖੀ ਬਣਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ

ਜੇ ਖੁਦ ਵੀ ਪਖਤੂਨ ਸਾ, ਨ ਮਕ ਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਵਾਜ਼ ਸਰੀਫ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਕਾਕੜ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਮੁਖੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਇੱਤਾ ਸੀ। ਓਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਪਖਤੂਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦੌਰ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਹੀਰ ਕਾਕੜ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਪੰਜ ਜ਼ਰਨੈਲਾਂ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰਤਾ ਉਲੰਘ ਕੇ ਫੌਜੀ ਮੁਖੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਅਤੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਊ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
-ਡਾ. ਆਗਿਆ ਜੀਤ ਸਿੰਘ-

-ଡା. ଆର୍ଗିଆ ଜିତ ସିଂ୍ଘ-



ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਕਲ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਦਾ ਵਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਇੱਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਹ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਉ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੈਲੀ ਬਦਲੋ। ਜਿੰਦਗੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਾਦੀ ਬਿਡਾਊਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤਣਾਉ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਉਚਿਅਤ ਇੰਛਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਪੂਰਨ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਧਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜਾ ਸਾਡਾ ਅਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਵਤੀਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਨੋਵਿ-

ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਂਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਚਾਣੌਤੀਆਂ

-रेहित कैसिक-

ਪੀ ਵੀ ਸਿੰਘੂ ਨੇ ਬੈਡਮਿੱਟਨ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 2019 ਦੇ ਫਾਈਨਲ 'ਚ ਜਾਪਾਨ ਦੀ ਨੋਜੋਮੀ ਓਕੂਹਾਰਾ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਇਸ ਜਿੱਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੰਘੂ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰਨ ਬਣ ਗਈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੌਦੀ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾ-ਸਕ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਣ ਉਤੇ ਪੀ ਵੀ ਸਿੰਘੂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੈਡਮਿੱਟਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿੰਘੂ ਦੀ ਲਗਨ ਤੇ ਸਮਰਪਣ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਧੀਆਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਧੀਆਂ 'ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੱਕੀਸ਼ੀਲ ਦੌਰਾਨ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਫਲਕ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਨ ਚੀਜ਼ੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

A dynamic shot of PV Sindhu in mid-air, wearing a black and yellow sports outfit, shouting with intensity while holding a badminton racket.

ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਇਸ ਨਕਾਰ-ਤੁਮਕਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਝੰਡਾ ਲਹਿਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਰਾਸੀ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਤਬਕੇ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਸਮਾਜ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਅਨੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੱਡਿਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮਾਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰਕ ਘੜ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਜ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਵਾਂਗ ਲੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਬੋਪਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਧਾਰੀਣ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਬੋਪਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ ਸੁਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੱਤਕਲੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼ ਭਾਸ਼ਣਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤੱਕਾਂ

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਲੜਕੀ ਨੂੰ
ਸਮਾਜ ਦੇ ਡਰੋਂ ਆਪਣੇ ਸੌਂਕ ਦੀ
ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ
ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ
ਮਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈ
ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਮ
ਤੋੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਮਹਿਲਾ
ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਾਲ
ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਰੁਝ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪੜ ਵੇਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
ਖੇਡ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਲਾ
ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦਮ ਕਦਮ 'ਤੇ
ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਅਤੇ
ਵਾਰ ਵਾਰ ਔਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ
ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ
ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ
ਸੁਣੀਆਂ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ
ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆ
ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ

ਤੁਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ।
 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਵਿਹਲਾ ਮਨ
 ਸੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਲਾ ਆਦਮੀ ਹੋਮੇਸਾ ਗਲਤ ਸੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ
 ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਤੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਗਲਨ ਵਾਲੇ
 ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ। ਬਾਗਬਾਨੀ, ਪੈਂਟਿੰਗ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਕੰਮ
 ਕਰੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲਸ਼ਪੀ ਲਵੇ। ਸੰਗੀਤ ਬੈਰੋਪੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ

ਮਗਜ਼ਾਨ ਲ ਕ ਪੜ੍ਹੁ ਲਈ ਚਾਹਿਦਾ ਹ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਚ ਭੁਮ
ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਤਰਫ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਲੇਟ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ
ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਓ, ਚੰਗੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਲੁਕਲ ਠੀਕ ਠਕ ਹਾਂ,
ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਤਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਟੈਨਸ਼ਨ ਨਹੀਂ, ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ
ਕਰਨੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂ। ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ, ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ, ਸਿਉਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ

ਕਰਨ ਚਾਹੀਦ ਹਨ। ਸੁਚਾਗ ਬਣਾਵਣਾ ਸੁਚਾਗ ਵਿਅਕਤਾ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ
ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਾਇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਅਤੇ ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੁਣ ਮਿਲੇਗਾ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਬੋਝ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਧਿਆਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ
ਸਨੋਹੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ
ਕਰੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ
ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਥ ਪਾਰੇ ਪੈਂਖੁੰ ਪੈਂਖੁੰ ਕਰਨੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਵਾਂ

ਆਪਣ ਪਤਾ ਜਾ ਪਹਿਨ ਨਾਲ ਸਰ ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਿਖ ਕਰਦ ਰਹ ਤਾਂ ਜਿਦਾ ਵਿਚ
ਤਣਾਉ ਘੱਟੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੱਚੇ ਦੇ ਗੁੜ੍ਹੇ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਲਓ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ
ਆਵੇਗੀ।

ਜੇ ਇੱਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋ ਚਿਕਿਤਸਕ

ਕੇਜਰੀਵਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਵਾਸੀਆਂ
ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਿਲ ਬਕਾਏ ਮੁਆਫ਼ ਕੀਤੇ



ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 28 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ
ਬਿਊਰੋ)- ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ
(ਆਰ ਬੀ ਆਈ) ਵੱਲੋਂ ਅਪਣੇ
ਕੰਡਾਰਾਂ ਚੌਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ 1.76
ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਦੇ ਐਲਾਨ ਤੋਂ
ਇਕ ਦਿਨ ਮਹਾਰੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ
ਬੈਂਕ ਦੇ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ 'ਵਿਨਾਸ਼ਕ' ਕੀ
ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ
ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਮੋਦੀ
ਸਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਨੂੰ
ਕੰਗਾਲੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਹੀ ਹੈ।
ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਹੁਲ
ਗਾਂਧੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਸਮੇਤ ਕਈ
ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਇਸ
ਪੋਸ਼ਕਦਮੀ ਲਈ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ
ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਾਰਟੀ
ਹੈਡਕੁਆਰਟਰ ਵਿਖੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ
ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸੀਨੀਅਰ
ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂ ਆਨੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ
ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਿਜ਼ਰਵ



ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਕਾਰੀ ਬਜਟ ਅਤੇ
ਆਰਥਿਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ 1.7 ਲੱਖ
ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ ਤੇ ਮੌਡੀ
ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਬੈਂਕ ਤੋਂ 1.76
ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਲਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ
ਕਿਹਾ, 'ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗਲਤ ਬਜਟ
ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।
ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਰ ਬੀ
ਆਈ ਤੋਂ ਪੈਸਾ ਖੋਹ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਲ
ਧੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਸਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ
ਕਿ ਆਰ ਬੀ ਆਈ ਕੋਲ ਅਰਥਚਾਰੇ
ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਖੇਤਰ
ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ,
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਾਖਵੇਂ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੇ
5.5 ਫੀਸਦੀ ਮਾਪਦੰਡ ਤੋਂ ਹੋਰ ਹੋਣਾਂ
ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਜੀ ਡੀ
ਪੀ ਲਗਾਤਾਰ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ
ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੂਚਕ ਵੀ ਨਿਘਾਰ
ਵੱਲ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਗੰਭੀਰ ਆਰਥਿਕ
ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਮੇਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਾਰਕ ਵਾਲੇ ਲੀਡਰਾਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਮੰਗ ਲਿਆ

ਨਵੀਂ ਇੱਲੀ, 28 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ
ਬਿਊਰੋ)- ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਸੁਖਾਵੀਂ
ਸਿਆਸਤ ਦੀ ਪੈਰੋਕਾਰੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ
ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਾਵਿਜ਼ਦ ਮੌਦੀ
ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਰਾਮ
ਰਮੇਸ਼, ਸ਼ਸੀ ਬਹੁਰ ਅਤੇ ਅਭਿਸ਼ੇਕ
ਮਨੁੰ ਸਿੰਘਵੀ ਵਰਗੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ
ਸਾਰੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ
ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਆ-
ਸਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ
ਇਸ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੰਡਿਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ
ਨਹਿਰੂ ਬਾਰੇ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਵਰਗੇ
ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਕਸ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦਾ
ਭਾਜਪਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵਲੋਂ ਯਤਨ ਹੋ
ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਮਹਿਲਾ ਬਣ ਕੇ ਪੁਲਸ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਵੀਆਂ
ਨੂੰ ਨਿਉਡ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ



ਲਖਨਊ, 28 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ
ਬਿਊਰੋ)- ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਔਰਤ
ਬਣ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸਬੁਕ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ
ਅਫਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ
ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਯੋਗ ਕਾਲ ਕਰ
ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ। ਪੁਲਸ ਨੇ
ਅਣਪਛਾਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ
ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਫੇਸਬੁਕ
'ਤੇ ਅਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਸਾਕਸ਼ੀ ਪਟੇਲ
ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਸ ਨੂੰ
ਸਾਈਬਰ ਸੈਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ
ਹੈ।

ਹਾਂ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੱਲੋਂ ਦਾਇਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮੁਡਾਬਕ ਫੇਸਬੁਕ 'ਤੇ 19 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਪਟੇਲ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵੈਸਟ ਆਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਕਸੈਪਟ ਕਰ ਲਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਾਕਸ਼ੀ ਪਟੇਲ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਥੇ ਲਿਖ ਕੇ ਭੇਜਿਆ ਜਿਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ ਗੁਡ ਮਾਰਨਿਗ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਸੇ ਰਾਤ ਮੁਸੀਬਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਜਦ ਮੈਸੈਜ਼ਰ 'ਤੇ ਸਾਕਸ਼ੀ ਪਟੇਲ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਕਸ਼ੀ ਪਟੇਲ ਮਹਿਲਾ ਨਹੀਂ, ਮਰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁਕ 'ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਫੇਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

ਮਹਿਲਾ ਨੰਂ ਏਡਜ਼ ਦੱਸੀ ਤਾਂ ਫਿਯੂਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੌਤ

ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕਾਬੂ, ਤਿੰਕ ਸਾਲ 'ਚ 9 ਵਾਰ ਭਾਰਤ ਆਇਆ ਸੀ



A photograph of a wooden gavel resting on a block of wood, with a pair of handcuffs lying next to it on a wooden surface.

ਫਿਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਹ ਕੌਟਲਾ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਨਾਂ ਅਰੁਣ
ਜੇਤਲੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ

ਨਾਂਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 28 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ
ਬਿਊਰੋ) - ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲਾ ਕ੍ਰਿਕਟ
ਐਸੇਸ਼ਨਾਈਸ਼ਨ (ਡੀ ਡੀ ਸੀ ਏ) ਨੇ
ਫਿਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਹ ਕੋਟਲਾ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦਾ
ਨਾਂਅ ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼
ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿੱਚ ਮੰਡਰੀ ਅਰੁਣ
ਜੇਤਲੀ ਦੇ ਨਾਂਅ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ
ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ
ਸ਼ਾਨਿੰਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ
ਸੀ। ਇਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ
ਅਰੁਣ ਜੇਤਲੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਦੇ ਨਾਂਅ
ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਵੇਂ
ਨਾਂਅ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ 12 ਸੰਧਰ ਨੂੰ
ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਟੈਂਡ ਦਾ ਨਾਂਅ
ਜਾਂਗੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਿਲਾ ਹੋਵੇਗੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਡੀ ਜੀ ਪੀ ਕੰਚਨ ਚੌਪਰੀ



ਦੇਹਰਾਦੂਨ, 28 ਅਗਸਤ (ਪੋਸਟ
ਬਿਊਰੋ) - ਆਈ ਪੀ ਐਸ ਅਤੇ ਦੇਸ਼
ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਡੀ ਜੀ ਪੰ
ਕੰਚਨ ਚੌਧਰੀ ਭੱਟਾਚਾਰੀਆ ਦ
ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਦਿਹਾਂਤ
ਹੋ ਗਿਆ। ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਇੱਕ
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਸਨ
ਉਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਪੁਲਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਜਨਰਲ (ਕਾਠੂਨ ਵਿਵਸਥਾ) ਅਸੋਕ
ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕੰਚਨ ਚੌਧਰੀ
ਭੱਟਾਚਾਰੀਆ ਦੇ ਦਿਹਾਂਤ ਦੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
ਕੰਚਨ ਚੌਧਰੀ ਭੱਟਾਚਾਰੀਆ 1973

ਚੰਦ ਚੰਧਰੀ
ਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ
ਇਆ ਗਿਆ
ਸੇ ਰਾਜ ਦੀ
ਜੀ ਪੀ ਸਨ।

ਅਕਤੂਬਰ
ਪੁਲਸ ਦੇ ਡੀ
ਤ ਹੋਈ ਸੀ।
2014 ਵਿੱਚ
ਦਮ ਰੱਖਿਆ,
ਹੀ ਰਾਸ ਨਹੀਂ
ਕੇ ਰਾਜਨੀਤੀ
ਗਵਾਏ ਬਿਨਾਂ
ਨਾ।

ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ : ਡ੍ਰਿਪਤ ਬਾਜ਼ਵਾ



ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 28 ਅਗਸਤ (ਪਿਆਨੋ): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਚੇਰੀ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਾਸੁ ਪਾਲਨ ਮੰਤਰੀ ਟ੍ਰਿਪਤ ਰਾਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜ਼ਵਾ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੀ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ੀ ਬਾਜ਼ਵਾ ਨੇ ਟਾਈਮਸ ਅਡ ਇੰਡੀਆ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ

ਬਾਜ਼ਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਹੋਣੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਚੇ ਨੂੰ ਸੁਸ਼ਭੂਤ ਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰੀਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਚੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ।

ਉਤੇਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਅਸਿਹੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੀ ਅਤੇ ਸਨਾਮਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ

AZ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

New Drivers are welcome

- ਵਧੀਆ ਤਨਖਾਹ
- ਆਟੋਪਾਰਟਸ ਲਈ
- ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਟਰੱਕ



ਟੀਮ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ USA ਲਈ ਡੈਡੀਕੋਟਡ ਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ

647.456.8520 | 416.904.0715

Action Kitchen & Bath Inc

MANUFACTURE OF FINE CUSTOM KITCHEN AND BATH VANITIES

BUY DIRECT FROM THE FACTORY AND SAVE

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਰੇਟ ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿਚਨ ਬਣਵਾਓ



SPECIAL DISCOUNT FOR CONTRACTORS

Custom Kitchen & Vanities • Granite Countertops
Complete Kitchen & Bathroom Renovations
3D Computer Design

We will beat any written quote by 10%

Call for FREE In-Home Estimate

905-799-7277 or 1-800-536-2480

Mon - Fri : 9am to 6pm Sat: 11am - 4pm

Sun: APPOINTMENT ONLY

8 Starthern Ave, Unit 1 & 2, Brampton (South of Steeles facing Dixie)

actionkitchen@live.ca
www.actionkitchen.ca

ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਿਆਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵੱਲ ਸਮਰਿਤ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਬਾਅਦੀ ਹੈ।

ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਟਾਈਸਜ਼ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ

ਏਂਕ ਵੱਕਾਰੀ ਪਹਿਲਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਚੁਕਾਈ ਰਾਹੀਂ ਉੱਤੇਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਈਵੈਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ

ਸਨਸਾਰ ਸਮਰੋਹ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ ਅਗਾਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਫਲਤਾ ਪਿੱਛੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਫਰ

ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਟੇਬਲ ਬੁੱਕ ਦੀ ਥੰਡੀ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

BEST CANADIAN TRUCK & FORKLIFT TRAINING CENTRE

Registered as a Private Career College Under the Private Career College Act, 2005



ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ✓ AZ Tractor trailer program
- ✓ Manual transmission & backup training everyday
- ✓ We welcome welfare workers & compensation clients

Forklift Re-Certification Only \$69.00/- Karnail Singh



416.670.3173 | 905.799.7333
27 Edvac Dr, Brampton, ON L6S 5X8

ਡਿਲਿਵਰੀ ਲਈ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਖੱਤ ਲੋੜ

ਸਕਾਰਬਰੋ ਵਿਚ ਫੁਡ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ
Full/Part Time ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ



- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2-3 ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਜ਼ਰੂਰੀ;
- Basic English Knowledge; Hindi/Punjabi Preferred;
- G ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ & Ability To Lift up to 50 lbs.

\$18 ਤੋਂ \$22 ਡਾਲਰ ਤਨਖਾਹ, ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ
ਅੱਜ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ 1 ਸਤੰਬਰ 2019 ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕਰੋ

Fax Resume at: 647-351-7157 or
Email Resume to: SIVA@SRIMI.COM or Call
Aaha Foods @ 437 970 8607 (9.00am to 5.00pm)



CLASSIFIEDS

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

Check our Free E-paper
at: www.canadianpunjabipost.ca



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



ਦੇਖੋ ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਕਮਾਲ

ਪਿਨ, ਗੇਡੇ, ਮੇਡੇ, ਪੋਂਡ, ਲੱਡਾ, ਕੁਹੜੀ, ਸਿੰਟੇ, ਸ਼ੁਲ੍ਕੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ : ਸ. ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ

Migraine, Cervical ਅਤੇ ਧਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ

ਕਿਸੇ ਦਾਈ ਦਿੱਤਾਂ ਦੇ ਹੱਦੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਨੇ ਬਰ ਨੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

647-927-2049

ਟਰੱਕ ਤੇ ਟ੍ਰੈਲਰ ਰਿਪੇਅਰ ਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਮਕੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

• 6 ਦਿਨ ਕੰਮ ਸੇਮਾਵਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਨੀਵਰਾ • Biweekly payment

• Homely Environment • ਵਧੀਆ ਤਨਖਾਹ

Minimum 1 year experience & Trained mechanic



ਵਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
647.898.4042/416.505.6857
(Call from 9am to 6pm)



Security Jobs - Security Guard Training - Licensing

Job Guaranteed after completion of the training

■ Ministry of Community Safety and Correctional Services approved. ■ We speak English, Hindi, Punjabi & Urdu.

■ Training by Professional Instructors. First Aid & CPR certification included. ■ Limited time offer:\$199/-

We Also Provide All Level's of First Aid & CPR Training

- Emergency First Aid & CPR Level's A.B.C
- Standard First Aid & CPR Level's A.B.C.H.C.P
- Stay at Home Course
- Baby Sitting Course
- Little Rescuers

H.O: 1332 Khalsa Dr, Unit 3,2nd

Floor, Mississauga, L5S 1W5

(Near Dixie Gurdwara)

647-710-7760

Email: info@gf1security.com

Weekend ਤੇ ਵੀ Security ਲਈ

Training Classes ਸ਼ੁਨੀਵਰਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

REVIVE TEAMS

CANADIAN RED CROSS

Training Partner

1085 Bellamy Rd (N)

Unit #210 Scarborough (Toronto)

647-929-7736

Web: www.gf1security.com

NOW HIRING
A/Z Drivers Needed
For Canada To US Runs

Local City Drivers @ 22/hr

- General Freight
- Yard to Yard Work
- Up to 3500 miles/wk
- 2 Yr. Exp
- Clear CVOR & Abstract

For Owner Operator upto \$1.62/mile
USA Driver \$0.60/mile | Canada wide \$0.50/mile

- ★ Disability Insurance
- ★ Travel Insurance
- ★ Medical Benefits
- ★ Dental Benefits

ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:
416-625-3096

ਫਰੋਕ ਮਕੈਨਿਕ
ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ



“ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥”

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਮਾਲਟਨ ਦਿਖੇ



ਪੰਨ ਪੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 550 ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ



8 ਸਤੰਬਰ 2019 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀ ਸੰਗਤ ਜੀ, ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਮਹਾਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ, ਪੰਨ ਪੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 550 ਸਾਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਅਤੇ ਪੰਨ ਪੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਦਿਹਾੜਾ ਆਪ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਮਾਲਟਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਸਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਪਤ ਕਰੋ ਜੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ 7 ਸਤੰਬਰ ਦਿਨ ਸ਼ਾਨਿਚਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਹੋਵੇਗਾ।



ਬਾਬਾ ਬੰਤਾ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਮੁੰਡਾ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ

ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਛੀਨਾ, ਗੁਰੂ ਕਾ ਸੀਨਾ॥

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਲਾਡਲੇ ਸਿੱਖ ਬਾਬਾ ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਜੀ ਦੀ ਅੰਸ ਬੰਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਬਾ ਬੰਤਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁੰਡਾ ਪਿੰਡ ਵਾਲੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 8 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਥਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ।

ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਾਇਆ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ:

ਭੋਗ ਸ੍ਰੀ ਅੰਦਰਪਾਠ ਸਾਹਿਬ
10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ

ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ ਅਤੇ ਬੁਲਾਰੇ
11 ਤੋਂ 12:30 ਵਜੇ
ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਰਵਾਨਗੀ
1 ਵਜੇ

ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਪਤੀ
5 ਵਜੇ

ਆਤਮਰਸ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਥਾ
ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ: ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਮਾਲਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ: 905-671-1662

NEED A LAWYER ?? KAUR LAW OFFICE



MANJEET KAUR
LL.B., (London UK)
Barrister, Solicitor & Notary Public

Tel : **905-454-0099**

Fax: 905-454-2234
2575 Steeles Ave. E., Unit 1, Brampton, ON L6T 5T1

Tri-City Number 1 Tri-City agent in Canada on basis of sales volume 2015

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਲਈ 31 ਸਾਲਾ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ

◆ Free Evaluation of your Property
◆ Special Packages for First Time Buyer
◆ Arrangement of Low Mortgage rate Lawyer
◆ Arrangement of Home Inspection

ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ
ਫੋਨ: 416 802 5866
Tel: 905.793.5777

31 Melanie Dr. Unit #4 Brampton, ON L6T 5H8

Avtar Singh Twana
Sales Rep.

\$1,279,900	\$129,900	\$3,249,000
Mcvean / Castlemore	Darcel/Brandon Gate	Niagara Falls Ontario
ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੋਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੈਸਟ ਝੂਡ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਡੇ ਯੂਨਿਟ ਸੇਲ ਲਈ, ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕੈਟ ਬਚਾਓ।		
ਕਰੋਬਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੋਕਸ਼ਨ ਤੋਂ, ਬੀਜੀ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਥੀ ਟਾਰੋਡਾ ਫਲ, ਵੈਨਵੇਂਡ ਮੇਟਲਾ ਨਾਈਗਰਾ ਫਲ ਦੇ ਨੌਜੇ, 49 ਭੁਮ ਤੋਂ ਗਰੂ ਤੁਮ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਫਾਰੀਸ, ਮਾਈਕਰੋਵੱਡ ਅਤੇ ਵਾਸਤ੍ਰਮ ਆਉਂਦੇ ਸ਼ੁਰੂਤਾਂ।		

Red Seal
NOTARY

REAL ESTATE LAWYER

- Residential & Commercial
- Sale/Purchase of House
- Mortgage & Refinancing
- Drafting/Reviewing Agreements
- Title Transfer
- 2nd Mortgage

FAMILY LAWYER

- Child & Spousal support
- Custody & Access
- Divorce
- Equalization



BUSINESS LAW

- Incorporation & Shareholder agreements
- Sales & Purchase of Assets & Shares
- Notarization & Affidavits

IMMIGRATION

- Skilled Worker Category
- Spousal & Family Sponsorship
- Student Permits Visa & Renewals
- PR Renewal/ Citizenship Application

WILLS & ESTATE

- Wills
- Certificate of Estate Trustee with/without Will
- Power of attorney for Property & Personal Care



TREETOP TREKKING

UNLEASH

the adventurer inside!



“ਆਉ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ
ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਈਏ”

Use Promocode: PunjabiPost & get up to *15% off
on Zip Line & Aerial Game Treks. Conditions apply

TREETOPTREKKING.COM

6 locations in Ontario, Including Brampton.

**ZIPLINE
ADVENTURE
PARK
IN BRAMPTON!**

ASIAN FOOD CENTRE

FRESH & LARGE VARIETY

Bread , Derry
& Eggs

Branded
Foods

Fruits
& Vegetables

Beverages
& Confectionery

Sweet &
Samosas

Grocery
& Staples

**VEGETARIAN FOOD
HEALTHY EATING**



SERVING FROM 10 LOCATIONS IN ALL THE GTA AREA:

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

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

10510 Torbram Road,
Brampton
905-790-0030

308 Eddystone Ave
North York ON M3N-1H7
416-740-3360

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

284 Orenda Road #13
Brampton ON L6T 5S3
905-450-9167

10 Pannahill Dr,
Brampton
905 913-8017

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

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

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





www.BramptonTopRelator.com
JAG AUJLA
REAL ESTATE BROKER
DIREC: 416-371-7777
j.aujla@rogers.com www.jagaujla.com
RE/MAX

Realty Specialist Inc., Brokerage
(Independently Owned and Operated)
Off: 905-456-3232

Advertisement
GUARANTEED
TILL SOLD

Other Realtors only Promise
But **JAG AUJLA SOLD YOUR HOME WITH**
GUARANTEE
OR HE'LL BUY IT!*
*Some Conditions Apply

Call For a Quick & Free Home Evaluation
www.BramptonQuickHomeEvaluation.com


**2016,2015,2014,2013 **(2009,2008)
2012,2011,2010 **RE/MAX International **(2010) **(2014)

CALEDON

کلنڈن / ڈنگل
بھुਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ 3 ਮਾਫ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਡੈਟੀਚਰ ਘਰ, 2014
ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਲਾਹਾ 4+2 ਬੈਂਡਰਮ, 5 ਵਾਸਤੁਰਮ ਅਤੇ ਵਿਨੀਗਰ
ਬੇਸਮੈਟ ਹੈ। ਸੋਲੇਟ ਏਂਟਰੋਮ, ਸੈਨ ਫਲੋਰ 9 ਛੁੱਟ ਸਿੰਗਲ,
ਸੱਥੰਨ ਉੱਤਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਲੇਟ, ਸੈਨ ਫਲੋਰ 9 ਛੁੱਟ ਸਿੰਗਲ,
ਮੁਸ਼ਤਰ ਬੈਡਰੂਮ, ਬੁਡ ਸੋਹਣੀ ਟਿਕ ਟਿਕੋ, 2
ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੈਲ ਅਪਲਾਈਨਸੈਸ।

BRAMPTON

ਕੰਟਰੀਸਾਈਡ / ਮੇਅਫਿਲਡ
ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ 4 + 2 ਬੈਂਡਰਮ ਅਤੇ 5 ਵਾਸਤੁਰਮ
ਦਾ 2016 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਲਾਹਾ ਲਾਟ ਕੇ ਬਾਈਆ ਡੀਟੀਚਰ
ਘਰ, ਵਿਨੀਗਰ ਬੇਸਮੈਟ, ਮੈਨ ਫਲੋਰ 10 ਛੁੱਟ
ਸਿੰਗਲ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਫਲੋਰ ਤੋਂ 9 ਛੁੱਟ ਸਿੰਗਲ।
ਅਧੁਨੀਕ ਬੈਡਰੂਮ, ਬੈਂਡਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਡ ਸਾਰੀਆਂ
ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਡ ਸਾਰੀਆਂ
ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਲੀਂਡ ਹਨ।

BRAMPTON

ਬੋਵੇਰਡ/ਚਿੰਗੜੀ
ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ 4 + 2 ਬੈਂਡਰਮ ਲਾਟ ਕੇ ਬਾਈਆ ਡੀਟੀਚਰ
ਘਰ, ਵਿਨੀਗਰ ਬੇਸਮੈਟ, ਮੈਨ ਫਲੋਰ 10 ਛੁੱਟ
ਸਿੰਗਲ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਫਲੋਰ ਤੋਂ 9 ਛੁੱਟ ਸਿੰਗਲ।
ਅਧੁਨੀਕ ਬੈਡਰੂਮ, ਬੈਂਡਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁਡ ਸਾਰੀਆਂ
ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਲੀਂਡ ਹਨ।

CALEDON

ਸੈਂਟ ਏਡਰੀਊ / ਹਾਈਵੇ 24
SOLD! SOLD! SOLD! AT BEST PRICE

BRAMPTON

ਵੈਨ ਕ੍ਰਕ/ਵੈਨਲੈਸ/ਮੇਅਫਿਲਡ
SOLD AT 99% OF ASKING PRICE IN 2 DAYS

NEED MORE LISTINGS !!!
ਕੇਲਨ ਅਤੇ ਬਰੈਪਟਨ ਦੇ
ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ
Listings
ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੇੜ ਹੈ।
Buyers ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ
Listings ਉਡੀਕ ਰਹੇ ਹਨ



Grand Upholstery Ltd

Sofa Company Originality in Every Piece

- ਪੁਰਾਣੇ ਸੋਫ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਟੋਪ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਫੋਮ ਅਤੇ ਸਪਾਰਿੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ **L Shape** ਡਿਜਾਇਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਚੁਣ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੱਪੜਾ ਚਾੜ ਕੇ ਪੁਰਾਣਾ ਸੋਫ਼ਾ, ਡਾਇਨਿੰਗ ਚੇਅਰ ਨੂੰ ਨਵਿਆਂ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਰਡਰ ਦੇ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੋਫ਼ੇ ਦੂਜੇ ਸਟੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ



Tel: 905.791.2888 Cell: 647.293.3212
2053 Williams Pkwy, Unit -45, Brampton | Email: grandupholstery@gmail.com



AIR TICKETS **CRUISES** **VACATIONS** **TRAVEL INSURANCE**

International & Domestic Air Tickets
• Cheapest Air Fares
• Price Match Guaranteed
• 24/7 Emergency Services
• Reliable & Excellent Customer Service
• 100% Customer Satisfaction



Travel Worry Free With Insurance
• Super Visa Insurance
• Visitor to Canada
• Trip Cancellation
• Trip Interruption


Call Us For Guaranteed Lowest Airfare **ANY Airline Time Destination Around the World**

7015 Tranmere Dr. Unit- 8, Mississauga, ON L5S 1T7
Tel: 905 362 0937 | Fax: 1 855 897 0900
E-mail- info@nuwaytravels.com

REXDALE BODY SHOP

USED CAR SALE



CHEEMA
LOWEST PRICE IN TOWN

Specialization In:
★ All Kinds of Body Work
★ Auto Glass Windshield
★ Denting, Painting & Welding

SPECIAL PAINT JOB \$779

RENTAL CAR PROVIDED

25 years of Canadian Experience
OPEN MON - SAT 9AM TO 7PM

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੰਸ਼ੋਰੇਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

Call Rick or Manminder Cheema: **416.749.9596 / 416.951.6431**

30 Racine Rd. Toronto, ON, M9W 2Z3, FAX: 416.749.9597 www.AABODYSHOP.ca mcheemaaaa@hotmail.com



BEST CANADIAN RIDE SERVICE

ਜੇ ਤੁਸੀਂ Toronto ਤੋਂ Montreal ਜਾਂ Montreal ਤੋਂ Toronto ਜਾਣਾ/Move ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ
ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

We Deliver any *Parcel or Document*

• ਕਾਲ ਕਰੋ: 514-560-6613 •



Consultation, Installation & Servicing

Specialized in:

- Analog & IP security cameras
- Installation & Maintenance Upgrade
- Video Doorbell Installation

1080p HD ਦੇ 4 ਸਿਕਉਰਟੀ ਕੈਮਰੇ ਸਿਰਫ \$999 ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਓ

LG UHD TV
4K UHD \$350 1080P \$400 720P \$480

OMAGE FORTE SERIES HOME THEATRE SYSTEM

TV WALL MOUNTS STARTING FROM \$9.99

For online shopping visit www.techspirit.ca
-SAME DAY SHIPPING -100% SECURE PAYMENT

T.V WALL MOUNT ਵੀ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

Call: 905-621-4100
7-8770 The Gore Road, Brampton, ON L6P 0B1

Opening Times
Mon - Sat 10 AM - 8 PM
Sunday 10 AM - 6 PM



INTERSTATE FREIGHT SYSTEMS INC.

A/Z ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ

USA, Montreal, Montreal Local Within Ontario
ਤੇ Local GTA ਤੇ Cambridge ਵਾਸਤੇ AZ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Also Hiring Owner Operators
for local work & US

- 2 ਸਾਲ ਦਾ Experience, USA ਵਾਸਤੇ Fast Card ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦਾ CVOR Abstract ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Please send resume at:
safety@interstatefreightsystems.com
Call: 416-452-0677

