



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ

Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

To view our online newspaper visit punjabipost.ca/epaper | Vol 24* Issue 14 | Wednesday, 22 January 2025 | Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' Online ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ



9125 Airport Rd, Brampton, ON, L6S 0B8
Tel: 905-799-9001 | www.freshprofoodmart.com
OPEN 7 DAYS A WEEK | 9AM TO 9PM

Castlemore Rd
Williams Pkwy
Airport Rd
Queen St E

BRAMPTON LOCATION

OPENING SALE

FreshPro FOODMART

IF Coconut Water 350ml 77¢ /EA	Shing Kee Sriracha Chili Sauce 793g \$1.57 /EA	Unico 100% Pure Vegetable Oil 2L \$5.99 /EA	Global Choice Premium Quality Urad Whole 4lb \$5.99 /EA	Astro Yogourt Series 750g \$2.99 /EA
Patty King Patties Series 1.4kg \$9.99 /EA	Sanford New Zealand Greenshell Mussels 2lb \$8.99 /EA	Fresh Chicken Leg Meat \$3.29 /LB	Bone-In Beef Shank \$3.99 /LB	Boneless Pork Butt \$2.39 /LB
Frozen Mutton Shoulder \$2.88 /LB	Smoked Pork Picnic Shoulder \$3.99 /LB	Fresh Whole Salmon \$3.99 /LB	Frozen Fresh Squid U3/4 \$3.99 /LB	10lb Onions \$2.99 /BAG
				Yellow Papaya 99¢ /LB

PRODUCE

Brown Shimeiji Mushroom 150g 99¢ /EA	White Shimeiji Mushroom 150g 99¢ /EA	Napa Cabbage 79¢ /LB	Head On Spinach \$1.79 /LB	Shanghai Bok \$1.28 /LB
Cassava 99¢ /LB	Butternut Squash 69¢ /LB	Jamaican Yellow Yam \$3.88 /LB	Indian Parwal \$4.99 /LB	Indian Guar Bean \$4.99 /LB
Indian Eddo \$4.99 /LB	Golden Delicious Apple in Bag 5lbs \$4.88 /BAG	Red Delicious Apple in Bag 5lbs \$4.88 /BAG	Sunkist Orange \$1.59 /LB	Sweet Clementines \$1.79 /LB

MEAT + SEAFOOD

Rougie Duck Foie Gras \$14.99 /EA	Pork Jowl Meat \$6.99 /LB	Best Choice Beef Brisket Roll \$6.99 /LB	Beef Tripe \$3.99 /LB
Frozen Young Duck \$4.99 /LB	Young Chicken \$1.99 /LB	Pork Ear \$3.99 /LB	Beef Neck Bone \$2.99 /LB
Frozen Fresh Cutlass Fish \$2.99 /LB	Frozen Fresh Lobster \$3.99 /LB	Live Shell On Oyster \$3.99 /EA	Fresh Indian Ocean White Pomfret \$12.99 /LB
Fresh Black Tiger Shrimp 16-25 \$6.99 /LB	Frozen Fresh Tilapia \$2.59 /LB	Guyanese Gibbeka \$5.59 /LB	Guyanese Bangamary Fillet \$4.99 /LB

GROCERY

Grace Coconut Milk Powder 50g 77¢ /EA	Vita Malt Classic Non-Alcoholic Beverage 330ml \$1.00 /EA	Ovaltine Cookies 150g \$1.57 /EA	Grace Dry Pigeon Peas 540ml \$1.57 /EA
Grace Dry Lima Beans 540ml \$1.99 /EA	Y&Y 3 Minute Chow Mein 454g \$1.99 /EA	Nescafe 1+2 Instant Coffee 10x18g \$1.99 /EA	Pringles Assorted Potato Chips 156g \$2.77 /EA
Geeta Trinidad Style Green Seasoning 946ml \$5.99 /EA	Mr. Goudas Calrose Rice 15lb \$10.99 /EA	Handi Roasted Chana 400g \$1.77 /EA	Britannia 50 50 Sweet & Salty Crackers Family Pack 372g \$1.99 /EA
Quality Soya Chunks 400g \$1.99 /EA	Tiger Brand Tamarind Paste (Seedless) 400g \$1.99 /EA	UFC Tamis Anghang Banana Sauce 500g \$1.99 /EA	Savoy Coconut Cream 400ml \$2.59 /EA
Sunny D Smooth/Tangy Orange Citrus Punch 3.78L \$4.99 /EA	Sher Super Fine Besan Chana Flour 4lb \$4.99 /EA	Quality Moong Sabut 4lb \$5.99 /EA	Lipton Yellow Label Loose Tea 900g \$10.99 /EA

FROZEN + DAIRY

Pran Plain Paratha 2400g \$5.99 /EA	Frozen Basa Steak 600g \$2.59 /EA	Frozen Mackerel \$1.99 /LB
AA-1 Galungong 454g \$1.99 /EA	3Fish Swimming Crab 500g \$3.99 /EA	Choripdong Assorted Fish Balls 500g \$3.99 /EA
26/30 Easy Peel White Shrimp 2lb \$10.99 /EA	O'Ya Hoho IQF Chopped Spinach 750g 2/\$3.00	TYJ Spring Roll Pastry Binch 275g \$1.29 /EA
Apna Taste Rasmalai Series 850g \$7.99 /EA	Neilson Milkshake Series 310g 2/\$3.00	Bob's Bacon 375g 2/\$5.00

BAKERY

Crispy Roti 15pcs 750g \$2.99 /EA	HTB Spiced Bun 130g 99¢ /EA	Golden Punjabi Biscuit Series 1.1kg \$5.99 /EA	Crispy Pound Cake Series 368g \$2.99 /EA	Taza Tandoori Naans Series 680g 2/\$5.00
---	---------------------------------------	--	--	--

RESTAURANT WHOLESALE

50lb Carrot \$22.99 /BAG	50lb Onion \$19.99 /BAG	50lb Potato \$22.99 /BAG	Beef Outside Round \$5.59 /LB	Chicken Leg Meat 25kg \$180.00 /CASE
Bulacan Banana Leaves 20x454g \$28.00 /CASE	White Eggs 6x30pcs \$55.00 /CASE	Vegetable Spring Roll 1kg \$35.00 /CASE	Spring Home TYJ Spring Roll Pastry 8.5inch 20 sheet x 40 pks \$55.00 /CASE	Golden Ray Sunflower Oil 5L \$12.99 /EA
				Mr. Goudas Long Grain Palakkadan Matta Rice 22lb \$18.99 /EA

* Check price on store display tags in case of discrepancy due to printing error in the advertisement. FreshPro Foodmart reserves the right to limit quantities. No raincheck.

ਟਰੰਪ ਨੇ ਫੌਜ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਘੇਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਟੈਰਿਫ : ਟਰੰਪ ਸ਼ਿਰਕਤ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਲੈ ਕੇ ਨੱਚੇ



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੌਜ ਦੇ ਕਮਾਂਡਰ-ਇਨ-ਚੀਫ਼ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਟਰੰਪ ਤਲਵਾਰ ਲੈ ਕੇ ਨੱਚਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਕੋਕ ਵੀ ਕੱਟਿਆ। ਟਰੰਪ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਮਹਿਲਾ ਮੇਲਾਨੀਆ ਟਰੰਪ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨ।

ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਡਾਂਸ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਉਪ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੇ.ਡੀ. ਵੈੱਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸਾ ਵੈੱਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਗਾਮ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਿਬਰਟੀ ਬਾਲ, ਕਮਾਂਡਰ-ਇਨ-ਚੀਫ਼ ਬਾਲ, ਅਤੇ ਸਟਾਰਲਾਈਟ ਬਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਲਿਬਰਟੀ ਬਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਫੌਜੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ

ਕਿ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗਣਰਾਜ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਾਦਰੀ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਪੋਰਟ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਕਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ, ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਦਿੱਤਾ। ਫਰਵਰੀ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਸਮਾਂ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 1 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ 25% ਟੈਰਿਫ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੁਕਮਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਡੈੱਡਲਾਈਨ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਉਦੋਂ ਆਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟਰੰਪ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 'ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ' ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਚਿਪਬਲੈਕਨ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੈਮੋਰੈਂਡਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਗੇ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਘੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ, ਮੈਕਸੀਕੋ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕਬਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਟਰੰਪ ਵਲੋਂ ਤਰੀਕ ਦੇ ਐਲਾਨ ਨੂੰ ਫਾਰਨ ਆਫ਼ ਅਰ ਮੰਤਰੀ ਮੇਲਾਨੀ ਜੌਂਟੋ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪਲ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਸਿਆਸੀ ਲੀਡਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ



ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਡੋਮਿਨਿਕ ਲੇਬਲੈਕ ਉਦਵਾ ਟਰੰਪ ਦੇ ਟੈਰਿਫ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਟਰੰਪ ਵਲੋਂ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਰਿਫ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵੀ ਟੈਰਿਫ ਲਾਏਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਕਰੀਬ 37 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਲਾਵਾਂਗੇ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੁਬਾਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਾਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ ਟਰੰਪ ਦੇ ਉਦਘਾਟਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਆਰਥਿਕਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਝਟਕਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ-ਅਮਰੀਕਾ ਅੰਤਰ-ਸੰਸਦੀ ਸਮੂਹ ਦੀ ਸਹਿ-ਚੇਅਰਮੈਨ ਲਿਬਰਲ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਜੌਨ ਮੈਕਕੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਰੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੁਤਾਵਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਮੈਕਕੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਦਵਾ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੋਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

7 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹਿੰਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੀਰ, ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਤੀਰ, ਬਚਾਈ ਜਾਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ ਟਿਮ ਸਾਇਰ ਨੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਹਿੰਸ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੀਰ ਵੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ। ਉਸਨੇ ਫਿਲਮ ਕਾਸਟਵੇਅ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਹਿੰਸ ਦਾ ਨਾਮ ਵਿਲਸਨ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵੈਟਨਰੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਤੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ

ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਇਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਥੇ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਹੁਲਾ ਹੁਪ ਨੈੱਟ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਲਸਨ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਫ੍ਰੀ ਕਰੀਕ ਗੋਲਫ ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੀਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਸੀ, ਸਾਇਰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ



ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਟੈਰਾ ਫੌਲਾ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ ਕੰਸ-ਲਟਿੰਗ ਨਾਲ ਮਾਈਲਜ਼ ਲੈਮੇਂਟ ਨੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨੈੱਟ ਗੰਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸਾਇਰ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਆਈ ਆਰ ਟੈਕ ਲੋਕ

ਗਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਹਿੰਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉੱਡ ਗਿਆ। ਸਾਇਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਧਮਾਕੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ। ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਭੱਜੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ, ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਕੱਬਲ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਤੀਰ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿੰਜਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮੈਪਲ ਰਿਜ ਲੈ ਗਏ। ਮੈਪਲ ਰਿਜ ਦੇ ਡਿਊਟੀ ਐਨੀਮਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾ. ਐਡਰੀਅਨ ਵਾਲਟਨ ਨੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮਦਦ

ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਤੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹਿੰਸ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਤੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਮਰੋੜਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੋਲ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੀਰ ਸੀ। ਵਾਲਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਲਸਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ, ਜੋ ਇਹ ਕੱਟੀ ਹੋਰ ਤੀਰ ਦੀ ਨੋਕ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ।

MagGas Medical Brampton

MGM

MAGGAS MEDICAL INC. *Helping you breathe deep and live easy.*

- CPAP ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ
- ਮੁੜ ਸਾਧ
- ਸਿਟੀਵੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲੀ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਮੁੜ
- ਇੰਟਰਵਿਊ ਫਰਮ ਲਈ ਮੁੜ
- ਮੁੜ ਬਿਲੀਟਰੀ

(647) 954-9885

20 Maritime Ont Blvd Unit 15 Brampton, ON L6S 0C2

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

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
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**

Aman Sharma
Brampton, ON, L6P 3W4
Open Saturday

Providing excellent quality legal services to our clients

ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ

647-784-1213
www.aaalandscaping.ca

ਪੁਰਾਣਾ ਘਾਹ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਲਵਾਉ

ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਨੇਵਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਟੀ ਰਲਾਉਣੀ

ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

Canada Consumer Credit Assistance ਕਰਜ਼ਾ ਰਹਿਤ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਓ

ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਸਿਰਦਰਦੀ?

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

ਰੁਲੈਕਸ਼ਨ ਕਾਲਾਂ, ਬੈਂਕ ਕਰਪਸੀ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪੱਕਾ ਫੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਰੈਡਿਟ ਦੁਬਾਰਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ

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

Late Evening and Weekends Appointments Available 1888 864 3131

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

416-502-3100

ਆਓ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰੋ 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

Super Visa

We do appeal for Refusal cases also

Sponsor Your Family

MacroGlobal Seema Bhayana
Immigration Services Ltd.

MEMBER iccrcc

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

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**

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ, 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੂ ਸੋਮਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਦਿਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਤੀਜੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਛੋਟੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਰੁਟੀਨ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- * ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਫੁਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਫੁਲਿਮ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਲੱਭੋ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਵੀ ਕਲੱਬ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।
- * ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਪੰਚ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟ੍ਰਿਵੀਆ ਜਾਂ ਕਰਾਓਕੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਰਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ

ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- * ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਚੁਣਨਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਟੀਮ ਖੇਡ ਹੋਵੇ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਲਿਪਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- * ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ - ਕਸਰਤ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸਾਂ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜੋ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀ-ਇਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- * ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਇੱਕ ਵਰਚੁਅਲ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਐਨ-ਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਦੋਵਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਲੀ

ਆਲ-ਇਨ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੰਗਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਿੰਨੀ ਐਡਵੈਂਚਰ ਪਲਾਨ ਕਰੋ : ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਬਕੇਟ ਸੁਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਐਡਵੈਂਚਰ ਦਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਕੋਫ਼ੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੋਲੋ ਐਡਵੈਂਚਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬਾਗਿਸਟਾ, ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ



ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰੋ :

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 'ਵੈਡਨੈਸਡੇ ਵੈਫਲ' ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਪਡੇਟਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਬੁੱਢ ਵਿੱਚ 1-2 ਮਿੰਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪਡੇਟਸ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ

ਟਿਕਟੋਕਰ @stayinschool ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ। 'ਵੈਫਲ' ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਮ ਗਲਬਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸੋਲੋ (ਇਕੱਲੇ) ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਓ : ਸੋਲੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- * ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਿਓ। missis-saugalibrary.ca 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਐਨਲਾਈਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੈਟਾਲਾਗ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਉਧਾਰ ਲੈ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।
- * ਪੇਟਿੰਗ, ਲਿਖਣਾ, ਜਰਨਲ ਲਿਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਲਿਪਕਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੋਲੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਓ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।
- * ਕੂਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਜਾਦੂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੋਜਣਾ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਪਾਅ। ਬਰਫ਼ ਨਾਲ

ਢਕੇ ਪਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਟੁੱਲ ਵਾਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੈਚ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

- * ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ : ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਕੱਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ Ontario.ca 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇੱਥੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।



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



Consultation, Installation & Servicing

Specialized in:

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

Call: 905-621-4100

7-8770 The Gore Road, Brampton, ON L6P 0B1




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

ਖੁੱਡੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੰਦਰਵਾੜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਬੀਜਾਂ, ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਕੀਮਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੰਦਰਵਾੜੇ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।



ਇੱਥੇ ਕਿਸਾਨ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜੀਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਦਿਆਂ ਸ. ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਸੱਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਸਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫੀਲਡ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਬੀਜਾਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਸੱਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁੱਡੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸੂਚੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਬੀਜਾਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਟੀਚੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 6100, 4800 ਅਤੇ 3700 ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ 5082 ਬੀਜਾਂ, 2867 ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ 2473 ਖਾਦਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੀਜਾਂ ਦੇ 141 ਨਮੂਨੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਏ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ 81 ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ

30,000 ਰੁਪਏ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਾ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦਾ ਬਿਲਡਿੰਗ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਤੇ ਨਕਸ਼ਾ ਨਵੀਸ ਕਾਬੂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 21 ਜਨਵਰੀ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿੱਚੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਨਵੀਸ (ਆਰਕੀਟੈਕਟ) ਹਨੀ ਮੁੰਜਾਲ ਨੂੰ 30,000 ਰੁਪਏ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਿਆਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਕਤ

ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਬੁਰਜ ਮਹਿਮਾ, ਜਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੁਕਾਇਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਕਾਇਤ-ਇਤਕਰਤਾ ਨੇ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੁਕਾਇਤਕਰਤਾ ਦੀ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਖੇ ਉਸਾਰੀ ਜਾਰੀ ਨਵੀਂ ਕਲੋਨੀ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨਕਸ਼ਾ ਨਵੀਸ

ਜ਼ਰੀਏ ਪ੍ਰਤੀ ਫਾਈਲ 30000 ਰੁਪਏ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੁਕਾਇਤ-ਇਤਕਰਤਾ ਉਕਤ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੇ ਤਿੰਨ ਫਾਈਲਾਂ ਪਾਸ ਕਰਨ ਬਦਲੇ ਰਿਸ਼ਵਤ ਵਜੋਂ 80000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਇਤਰ-ਯਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸੁਕਾਇਤ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਠਿੰਡਾ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਜਾਲ ਵਿਛਾਇਆ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜ਼ਮ

ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਨੂੰ ਦੋ ਸਰਕਾਰੀ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ 30000 ਰੁਪਏ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਿਆਂ ਰੋਗੇ ਹੱਥੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਮੁਲਜ਼ਮ ਬਿਲਡਿੰਗ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਦੋਵਾਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਬਾਣਾ ਬਠਿੰਡਾ ਰੋਜ਼ ਵਿਖੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਕੇਸ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ।

CAPITAL SERVICES

INSURANCE
VEHICLE REG.
IMMIGRATION
NOTARY PUBLIC
LIVE SCAN

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

AUTO • HOME • TRUCK • BUSINESS • LIFE • MEDICAL

<p>ਪਾਸਪੋਰਟ / ਵੀਜ਼ਾ</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਓ ਸੀ ਆਈ * ਸਰੋਂਡਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਪੈਨ ਕਾਰਡ * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * ਗਰੀਨ ਕਾਰਡ * ਸਿਟੀਜਨ * ਵਸੀਅਤ * Living Trust * ਫੈਮਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ * Legal Documents <p><small>The Attorney has 25 years of experience in your favor for all legal services.</small></p>	<p>Vehicle Registration (Approved by CA DMV)</p> <ul style="list-style-type: none"> * ਕਾਰ ਸਟਿੱਕਰ ਸਲਾਨਾ * ਕਾਰ ਟਰਾਂਸਫਰ * ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਸਟਿੱਕਰ * ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਵਹੀਕਲ * Vin Verification <p style="text-align: right; font-size: small;">Lic: 43779</p>	<p>Other Services</p> <ul style="list-style-type: none"> * Live Scan / Fingerprints * Covered California. * Drug Testing * Alcohol Test * Notary Services * International Driver Lic. <p style="text-align: right; font-size: small;">Lic: 6000947</p>
--	--	--

Office Ph. (916) 427-4321

6624 FLORIN ROAD, SACRAMENTO CA, 95828

FAX: 916)258-0441, Cell: (916)308-7997

Email: sacramento99@yahoo.com Website: www.capitalservices.us

CAPITAL DRUG TESTING

Drug and Alcohol Test

DOT / NON DOT

PRE EMPLOYMENT - RANDOM
POST ACCIDENT - REASONABLE SUSPICION

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

Lab. Ph: (916) 680-9293

6624 Florin Road
Sacramento CA, 95828

Email: capitaldrugtest@gmail.com
Website: www.capitaldrugtest.com

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.

Urgently Need New Listings in Brampton/Caledon
 visit: www.teamjagaujla.com
 Call **JAG AUJLA**
 MCNE, REAL ESTATE BROKER
DIR: 416-371-7777
j.aujla@rogers.com www.jagaujla.com

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

URGENTLY NEED NEW LISTINGS IN THIS AREA
RECENTLY LISTED/SOLD IN YOUR NEIGHBOURHOOD BY JAG AUJLA

<p>NEW Listing in "MISSISSAUGA" Winston Churchill/Collegeway/Council Ring Approx. 2000 sq.ft. ਸੈਮੀ-ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ, 4+2 ਬੈਡਰੂਮ, 3 ਵਾਸਰੂਮ 2 ਬੈਡਰੂਮ ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ, 3 ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ No ਕਾਰਪੋਟ। Eat-in ਕੀਚਨ with Granite ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ। Family Rm with Fireplace, Stainless Steel Appliances. Spacious Living Rm & Bed Rms. Close to Hwy 403, QEW, Hwy 407</p>	<p>NEW Listing in "BRAMPTON" James Potter/Queen/Bonnie Brae Approx. 3000-3500 sq.ft. ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ, 5+2 ਬੈਡਰੂਮ+Office+5 ਵਾਸਰੂਮ, 2 ਬੈਡਰੂਮ ਫਿਨੀਸ਼ਡ Lookout ਬੇਸਮੈਂਟ, 6 ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ। No ਕਾਰਪੋਟ। Double Door Entry, ਕੀਚਨ with Granite ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ। Oak staircase, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ with 5-ਪੀਸ ਇਨਸੂਲੇਟ, All Bdrms connected to Wash Rms.</p>	<p>Listed in "BRAMPTON" Bovaird/McLaughlin/Fletchers Creek 2000 sq.ft. ਸੈਮੀ-ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ 4+1 ਬੈਡਰੂਮ + 4 ਵਾਸਰੂਮ, 1 ਬੈਡਰੂਮ ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ with separate entrance. Double door entry, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ with 5-ਪੀਸ ਇਨਸੂਲੇਟ, Walk-in ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Laundry on 2nd ਫਲੋਰ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ। Newly ਅਪਗਰੇਡਡ।</p>
<p>NEW Listing in "BRAMPTON" Hwy 10/Sandalwood/Braidwood 50 ਫੁੱਟ ਦਾ ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ Approx. 2500sq.ft. 4 ਬੈਡਰੂਮ + 3 ਵਾਸਰੂਮ, \$70K ਦੇ ਅਪਗਰੇਡ, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ with 4-ਪੀਸ ਇਨਸੂਲੇਟ ਅਤੇ Walk-in ਕਲੋਜ਼ਿਟ, No ਕਾਰਪੋਟ, 6 ਪਾਰਕਿੰਗ, Quartz ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ, 64" Built-in Fridge, Extra furnace, Heated Garage, Sec camera, storage in backyard.</p>	<p>NEW Listing in "BRAMPTON" Chinguacousy/Williams Pkwy/Bovaird ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ Approx. 2000sq.ft. 4+1 ਬੈਡਰੂਮ +4 ਵਾਸਰੂਮ, ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ with 1 ਬੈਡ+Rec Rm+4pc ਵਾਸਰੂਮ, ਡਬਲ-ਡੋਰ entrance, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ with 5-ਪੀਸ ਇਨਸੂਲੇਟ ਅਤੇ Walk-in ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Electric Fireplace, Extended concrete ਡਰਾਈਵੇਅ, storage in backyard, pond & more.</p>	<p>Listed in "MISSISSAUGA" Burnhamthorpe/Confederation 900-999 sq.ft. ਲੋਕ ਵੀਊ, 2 ਬੈਡਰੂਮ + 1 ਵਾਸਰੂਮ ਵੱਡੀਆਂ ਕੀਚਨ ਕੋਥਨਿਟ, ਨਵਾਂ ਪੇਟ, ਨਵੇਂ ਲੈਮੀਨੇਟ ਫਲੋਰ, Huge ਬਾਲਕੋਨੀ, 2 ਪਾਰਕਿੰਗ (ਲਿਫਟ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ), ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ- Square One, Celebration Square, Grand Park Plaza, Sheridan College, YMCA & much more.</p>

FREE

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

RE/MAX Realty Specialists Inc. Brokerage (Independently Owned and Operated)
 Off: 905-456-3232
 Call **JAG AUJLA** DIR: 416-371-7777
 MCNE, REAL ESTATE BROKER
 NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLERS CURRENTLY UNDER CONTRACT
 SEPTEMBER 2022

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

Second Mortgage

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

if you are looking for independent mortgage or protection advice....
 We're here to help.
 * Competitive rates
 * Flexible terms
 * Fast approval process

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

Must have home equity.....

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

Rexdale Financial Services

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