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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ ਅਦਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮੂਹ ਜਗਤ ਨੂੰ, ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

# ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ

Award winning news paper | Canadian Punjabi Post

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

To view our online newspaper visit punjabipost.ca/epaper | Vol 23* Issue 200 | Thursday, 31 October 2024 | Tel: 905-793-2202 | Fax: 905-793-2282 | news@punjabipost.ca ਤੁਸੀਂ 'ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ' Onlineਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼: ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 5 ਮੈਂਬਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਚਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੋ ਬੇਟੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਕੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 20 ਤੋਂ 22 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੀ 61 ਸਾਲਾ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨਾਗਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਟੇ

ਨਵਦੀਪ ਨਾਗਰਾ (20) ਅਤੇ ਰਵਨੀਤ ਨਾਗਰਾ (22) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਾਕੀਆਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਵਿਚ ਰਣਵੀਰ (20) ਅਤੇ ਪਵਨੀਤ ਨਾਹਲ (21) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਰੀਬ 160 ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦਿੱਤੀ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਮੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ...ਬਾਕੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ

## ਹਾਈਵੇ 401 'ਤੇ ਚਲਦੀ ਵੈਨ ਦਾ ਨਿਕਲਿਆ ਟਾਇਰ, ਐੱਸਯੂਵੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਈ, ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਮੌਤ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਕੈਂਬਰਿਜ ਵਿੱਚ ਹਾਈਵੇ 401 'ਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਮੌਕੇ ਐੱਸਯੂਵੀ ਦੇ ਟਾਇਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਕੈਂਬਰਿਜ ਨੇੜੇ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੇਨ 'ਤੇ ਹੋਇਆ।

ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਨ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਉਸਦਾ ਟਾਇਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ, ਉਹ ਉਲਟ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐੱਸਯੂਵੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਈ, ਜੋ ਫਿਰ ਇੱਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਟਕਰਾ

ਗਈ।

ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ 39 ਸਾਲਾ ਔਰਤ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੈਨ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਖਿਲਾਫ ਚਾਰਜਿਜ਼ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਟਾਊਨਲਾਈਨ ਰੋਡ 'ਤੇ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੇਨ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਰਹੀਆਂ।

## ਉੱਤਰੀ ਗਾਜ਼ਾ 'ਚ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਦੋ ਹਵਾਈ ਹਮਲਿਆਂ 'ਚ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ 88 ਮੌਤਾਂ

ਤਲਅਵੀਵ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਉੱਤਰੀ ਗਾਜ਼ਾ ਪੱਟੀ 'ਚ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇ ਦੋ ਹਵਾਈ ਹਮਲਿਆਂ 'ਚ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 88 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।

ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੀ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ 'ਚ ਉੱਤਰੀ ਗਾਜ਼ਾ 'ਚ ਅਪਣੇ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਹਮਾਸ ਦੇ ਅਤਿਵਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਗਾਜ਼ਾ ਤੱਕ ਨਾਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਜਦੋਂ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਸੰਸਦ ਨੇ ਦੋ ਬਿਲ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜੋ ਫਲਸਤੀਨੀ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਗਾਜ਼ਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਗਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੱਛਮੀ ਕੰਢੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਏਜੰਸੀ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉੱਤਰੀ ਗਾਜ਼ਾ ਦੇ ਬੇਤ ਲਾਹੀਆ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋ ਹਮਲੇ ਹੋਏ। ਪਹਿਲਾ ਹਮਲਾ ਇਕ ਪੰਜ ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ 23 ਲਾਪਤਾ ਹੋ ਗਏ ਸਨ।

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

MagGas Medical Brampton
MGM
MAGGAS MEDICAL INC.
Helping you breathe deep and rest easy.
(647) 954-9885
20 Maritime Ont Blvd Unit 15
Brampton, ON L6S 0C2

Royal Pest Control
Residential Commercial Industrial
Specialist in Bedbugs Service
All Pest Control :
- Mouse & Rats
- Cockroaches
- Spiders & Fleas
- Carpenter Ants
- Bedbugs
- Silver Fish
- Wasps
- Racoons
Call : PARESH PATEL
(Government Approved Licensed Technician)
416 938 4598

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

ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ
647-784-1213
www.aaalandscaping.ca
1. ਪੁਰਾਣਾ ਘਾਹ ਹਟਾਉ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਲਵਾਉ
2. ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਲੇਵਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਰਲਾਉਣੀ
3. ਨਵਾਂ ਘਾਹ ਲਵਾਉ
4. ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਘਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

## ਅੱਜ ਨਾਮਾ >>

ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਗਿਆ ਈ ਬਦਲ ਸਿਸਟਮ,
ਸਾਰਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖ ਕੁਝ ਹੋਈ ਬੇਲੀ।
ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਨਹੀਂ ਜੇਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸਾ,
ਲੈਣ-ਦੇਣ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣ ਲੁਕੋਈ ਬੇਲੀ।
ਕਰਨਾ ਫੋਨ ਬਈ ਭੇਜ ਦਿਉ ਘਰੇ ਖਾਣਾ,
ਆਖੀ ਚੀਜ਼ ਪੁੱਜਦੀ ਝੱਟ ਹੀ ਸੋਈ ਬੇਲੀ।
ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸੌਖ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸਿਸਟਮ,
ਛੋਟੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਏ ਡੁਬੋਈ ਬੇਲੀ।
ਜ਼ੋਮੈਟੋ, ਸਵਿੱਗੀ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਰਹੀ ਪਾਸੇ,
ਐਮਾਜ਼ੋਨ ਕੁਝ ਬਾਹਲਾ ਸਰਗਰਮ ਬੇਲੀ।
ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦਾ ਜਿੰਦਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਿਆ,
ਸਭ ਨੂੰ ਡੋਬ ਜਾਊਗਾ ਇਹੋ ਭਰਮ ਬੇਲੀ।

**ਤੀਸ ਮਾਰ ਖਾਂ**

# ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਚ ਪੁਲਿਸ ਕਰ ਰਹੀ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦਾ ਪਿੱਛਾ, ਇੱਕ ਮੁਲਜ਼ਮ ਕਾਬੂ, ਪੁਲਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਆਨਲਾਇਨ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਵਿੱਚ ਤੋੜਫੋੜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਘਟਨਾ ਸਥਲ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਨਾਵ ਭੱਰਿਆ ਪਲ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਕੈਸਲਮੋਰ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗੋਰਵੇ ਡਰਾਈਵ ਨੇੜੇ ਅਪਰ ਰਿਜ ਕਰਿਸੇਂਟ ’ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਕਰੀਬ 1:45 ਵਜੇ ਹੋਈ।

ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਕਰੂਜ਼ਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਡਾਜ ਰੈਮ ਪਿੱਕ- ਅਪ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਰੂਜ਼ਰ ’ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਵਾਹਨ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੰਦੂਕ ਤਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਏ ਚੀਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪੀਲ ਪੁਲਿਸ ਕਰੂਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਾਹਨ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਰੀਜਨਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

# ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਸਾਂਤਾ ਕਲਾਜ ਪਰੇਡ 24 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸਾਂਤਾ ਕਲਾਜ 24 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ। ਸਲਾਨਾ ਓਰੀਜ਼ਿਨਲ ਸਾਂਤਾ ਕਲਾਜ ਪਰੇਡ ਦੇ ਆਯੋਜਕਾਂ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾਊਨਟਾਉਨ ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਆਜੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ 750,000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਆਉਣਗੇ।

ਪਰੇਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਸੀਈਓ ਕਲੇ ਚਾਰਟਰਸ ਨੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਪਰੇਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਾਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ।

ਪਰੇਡ ਦੁਪਹਿਰ 12:30 ਵਜੇ ਕਰਿਸਟੀ ਪਿਟਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਲੋਰ ਸਟਰੀਟ ਤੋਂ ਸੇਂਟ ਜਾਰਜ ਸਟਰੀਟ ਤੱਕ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਵਧੇਗੀ, ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਮੁੜੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਸਕਿਨ ਏਵੇਨਿਊ ਤੋਂ ਕਵੀਂਸ ਪਾਰਕ ਕਰਿਸੇਂਟ ਤੱਕ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫਲੋਟਸ, ਮਾਰਚਿੰਗ ਬੈਂਡ ਅਤੇ ਸਾਂਤਾ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਵੇਲਿੰਗਟਨ ਏਵੇਨਿਊ ’ਤੇ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਮੁੜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਵੀਂਸ ਪਾਰਕ ਕਰਿਸੇਂਟ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਏਵੇਨਿਊ ਵਲੋਂ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਵਧਣਗੇ। ਪਰੇਡ ਸੇਂਟ ਲਾਰੇਂਸ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਂਗ ਸਟਰੀਟ ਤੋਂ ਫਰੰਟ ਸਟਰੀਟ ਤੱਕ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਆਯੋਜਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਲੋਟ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰਵ ਵਿਗਲਜ਼ ਸਟਾਰ ਏਮਾ ਵਾਟਕਿੰਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਜਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰੇਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਲੀ ਜਾਲੀ ਫਨ ਰੰਨ ਸਵੇਰੇ 11:45 ਵਜੇ ਹੋਵੇਗਾ।

# ਹੁਣ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ’ਤੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ’ਚ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣਗੀਆਂ ਨਮਾਜ਼ ਜਾਂ ਕੁਰਾਨ, ਲੱਗੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ

ਕਾਬੁਲ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਦੇ ਇਕ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਫਗਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ’ਚ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਰਾਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨੈਤਿਕਤਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤਹਿਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ’ਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਵਿਖਾਉਣ ’ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੈਤਿਕਤਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਧਾਰਮਿਕ ਮੰਤਰੀ ਖਾਲਿਦ ਹਨਾਫੀ ਨੇ ਪੂਰਬੀ ਲੋਗਰ ਸੂਬੇ ’ਚ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਰਾਨ ਦੀਆਂ ਆਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤਕਬੀਰ (ਅੱਲਾਹੂ ਅਕਬਰ) ਦੇ ਨਾਅਰੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਨਾਫੀ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਦਾ ਆਡੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੰਚ ’ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ।

**Allseas Fisheries Inc. is Hiring!**
**DZ licensed delivery drivers needed.**
Pay is $24/hour. Full time, permanent
Should work any day of the week, including weekends.
If interested, please forward resume to **rgidda@allseas.net**

# ਸਪੇਨ 'ਚ ਹੜ੍ਹ ਕਾਰਨ 51 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ, ਕਈ ਲੋਕ ਲਾਪਤਾ

ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸਪੇਨ ਦੇ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ 'ਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹ 'ਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ 51 ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਸਪੇਨ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਆਏ ਹੜ੍ਹ ਕਾਰਨ ਕਈ ਕਾਰਾਂ ਰੁੜ੍ਹ ਗਈਆਂ, ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਰੇਲ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈਵੇਅ ਬੰਦ ਹੋ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਿਆ। ਪੂਰਬੀ ਵੈਲੇਂਸੀਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅਚਾਨਕ ਆਏ ਹੜ੍ਹ ਨੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਾਲਾਗਾ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਵੈਲੇਂਸੀਆ ਤੱਕ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਪੇਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਆਰ.ਟੀ.ਵੀ.ਈ. ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਫੁਟੇਜ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ ਕਾਰਨ ਕਾਰਾਂ ਰੁੜ੍ਹਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ।

ਰੇਲਵੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਲਗਾ ਨੇੜੇ 300 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾ ਰਹੀ ਟਰੇਨ ਪਟੜੀ ਤੋਂ ਉਤਰ ਗਈ। 1,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੀਮਾਂ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਵੈਲੇਂਸੀਆ ਅਤੇ ਮੈਡ੍ਰਿਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਾਈ-ਸਪੀਡ ਰੇਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਸਪੇਨ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।ਸਪੇਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

# ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਦੀ ਵਧਾਈ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀਵਾਲੀ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਜਗਮਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਰ ਘਰ ਰੌਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹਨੇਰੇ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਜਿੱਤ, ਬੁਰਾਈ 'ਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਆਸ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵੀ ਹੈ . ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਦੀਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਅਮਨ ਅਤੇ ਫਿਰਕੂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 1612 ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਮੌਕੇ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕਿਲੇ ਵਿੱਚੋਂ 52 ਹਿੰਦੂ ਰਾਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੌਕੇ 'ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ' ਮੌਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਜਾਤ, ਰੰਗ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਰਵਾਇਤੀ ਧੂਮਧਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ। ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਦੀਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟ
Award 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, 5ਫੁੱਟ, 9ਇੰਚ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ, ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ, ਨਾਨਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਲਈ, ਪੀ.ਆਰ./ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ। ਸੰਪਰਕ: sukh25125@gmail.com ਜਾਂ ਵਟਸਐਪ +16723355016, ਕੋਈ ਜਾਤੀ ਬੰਧਨ ਨਹੀਂ। ਮੈਰਿਜ ਬਿਊਰੋ ਵਾਲੇ ਮੁਆਫ ਕਰਨ।

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

Well Settled **Ramgarhia Family** in Winnipeg looking for a suitable match for their son **(Canadian citizenship)**, 33-year-old, 5-10, clean shaved. Currently working in the financing business. **Call at 204-510-7658 or 204-979-0021.**

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

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

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

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

## ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

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

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

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

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

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

## ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸਿੱਧੂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ, 28 ਸਾਲ, 5'6", ਕੇਨੈਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਜਟਰ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜਨ/ਪੀ.ਆਰ. ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਸੰਪਰਕ: 647-203-7573

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

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

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

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

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

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

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

## ਲੜਕੇ ਦੀ ਲੋੜ

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

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ, ਉਮਰ 27 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 4", ਬੀ.ਏ ਪਾਸ, ਹੇਅਰ ਐਡ ਸਕਿੱਨ ਕੇਅਰ ਡਿਪਲੋਮਾ (ਆਈ. ਟੀ.ਆਈ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਵਿਜ਼ਟਰ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਕੇਨੈਡਾ ਆਈ ਹੋਈ, ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 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

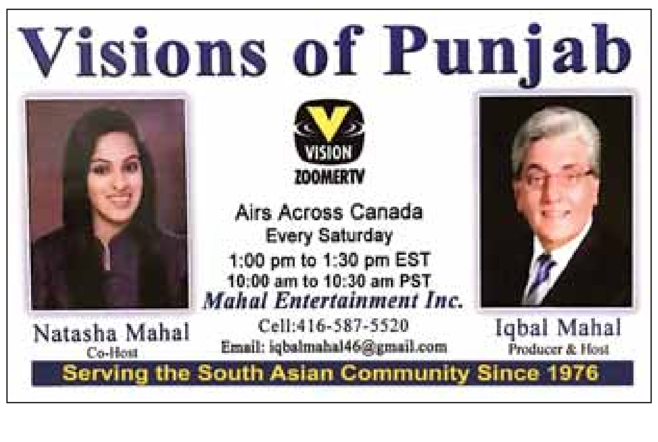
ਜੱਟ ਸਿੱਖ 1996/5'-3", ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਜ਼ਨੈੱਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ (ਕੈਨੇਡਾ ਪੀ-ਆਰ) ਲੜਕੀ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਆਰ/ਨਾਨ-ਪੀਆਰ ਲੜਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ। ਸੰਪਰਕ: 9478403300

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

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

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

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

**Allseas Fisheries Inc. is Hiring!**
**DZ licensed delivery drivers needed.**
Pay is $24/hour. Full time, permanent
Should work any day of the week, including weekends.
If interested, please forward resume to **rgidda@allseas.net**

# 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

## ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 5 ਮੈਂਬਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਪੰਨਾ 1 ਦਾ ਬਾਕੀ

ਪੁਲਿਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪੇਚਦਾਰ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਤੱਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 20 ਸਾਲਾ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਗੰਨ ਨਾਲ ਫੜ੍ਹਿਆ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਲਿੰਗਸ਼ਾਟ ਚਲਾਇਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀਲ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਗਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਏਰੀਆ (ਜੀਟੀਏ) ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪੀਲ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਰਕ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਆਰਸੀਐੱਮਪੀ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਸਰਚ ਵਾਰੰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ 11 ਹਥਿਆਰ, 32 ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, 900 ਵੱਲ ਅਧਿਕ ਗੋਲਾ-ਬਾਰੂਦ, 53 ਗਲਾਕ ਸਲੈਕਟਰ ਸਵਿਚ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਬਰਾਮਦ ਹੋਇਆ।

## ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ 15,000 ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਿਆਂ ਕੀਤਾ ਰੰਗੇ ਹੱਥੀਂ ਕਾਬੂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਪੰਜਾਬ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿੱਢੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਥਾਣਾ ਸਰਹਿੰਦ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਪੁਲਿਸ ਚੌਕੀ ਨਬੀਪੁਰ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਪੁਲਿਸ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਐਸ.ਆਈ.) ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 15,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਿਆਂ ਰੰਗੇ ਹੱਥੀਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

### ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਵਜੋਂ ਲਏ ਸੀ 5, 000 ਰੁਪਏ

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬੁਲ-ਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਿਨੀਤ ਕੁਮਾਰ ਵਾਸੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੇ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਉਕਤ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਦਲੇ 25,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਨਾਲ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਸੌਦਾ 20,000 ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਤੈਅ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੜਕ

ਹਾਦਸੇ ਸਬੰਧੀ ਥਾਣਾ ਸਦਰ ਵਿਖੇ ਕੇਸ ਦਰਜ ਹੈ। ਸ਼ਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਉਕਤ ਮੁਲਜ਼ਮ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਵਜੋਂ 5,000 ਰੁਪਏ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਥਿਕ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਖਾ (ਈ.ਓ.ਡਬਲਯੂ.) ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਟੀਮ ਨੇ ਜਾਲ ਵਿਛਾਇਆ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਨੂੰ ਦੋ ਸਰਕਾਰੀ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਕਿਸ਼ਤ ਵਜੋਂ 15,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦਿਆਂ ਰੰਗੇ ਹੱਥੀਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਖਿਲਾਫ਼ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਓਰੋ ਦੇ ਥਾਣਾ ਈ.ਓ.ਡਬਲਯੂ., ਲੁਧਿਆਣਾ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕੇਸ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ।

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ: ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2024 ਦੌਰਾਨ 153 ਵੱਡੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਸਮੇਤ 10 ਹਜ਼ਾਰ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ, 790 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ 208 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ

* ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ: ਡੀਜੀਪੀ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ * ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਦਫ਼ਾ ਪੀ.ਆਈ.ਟੀ. ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰ ਦੀ ਨਿਵਾਰਕ ਹਿਰਾਰਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆਂਦਾ: ਡੀਜੀਪੀ ਪੰਜਾਬ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 30 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੋਸਟ ਬਿਊਰੋ): ਸੂਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਫ਼ਾਇਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 7686 ਐਫ.ਆਈ.ਆਰਜ਼. ਦਰਜ ਕਰਕੇ 153 ਵੱਡੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਸਮੇਤ 10524 ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਜ ਇਥੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ (ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ.), ਪੰਜਾਬ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਨੇ ਦਿੱਤੀ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਾਹਣਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦਿਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਸਮੇਤ ਵਿਕਰੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਡੀਜੀਪੀ ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਨੇ ਸਾਲ 2024 ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਰਾਮਦਗੀ ਸਬੰਧੀ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਨਾਕੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਕੇ ਸੂਬੇ ਭਰ 'ਚੋਂ 790 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹੈਰੋਇਨ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮਾਂ ਨੇ 860 ਕਿਲੋ ਅਫੀਮ, 367 ਕੁਇੰਟਲ ਭੁੱਕੀ, 93 ਕਿਲੋ ਚਰਸ, 724 ਕਿਲੋ ਗਾਂਜਾ, 19 ਕਿਲੋ ਆਈ.ਸੀ.ਈ. ਅਤੇ 2.90 ਕਰੋੜ ਗੋਲੀਆਂ/ਕੈਪਸੂਲ/ਟੀਕੇ/ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਾਲ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ 'ਚੋਂ 13.62 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਡਰੱਗ ਮਨੀ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਡੀਜੀਪੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ 1 ਜਨਵਰੀ, 2024 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ 362 ਵੱਡੇ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀਆਂ 208 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ 289 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ 470 ਕੇਸ, ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲ ਲੰਬਿਤ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਪਿੰਡ ਸ਼ਹੂਰ ਕਲਾਂ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਤਾਰੀ ਨਾਮੀ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿਵ ਡਿਟੈਂਸ਼ਨ (ਨਿਵਾਰਕ ਹਿਰਾਸਤ) ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਰੀ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਤਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇਲੀਸਿਟ ਟ੍ਰੈਫਿਕ

ਇਨ ਨਾਰਕੋਟਿਕ ਡਰੱਗਜ਼ ਸਾਈਕੋਟ੍ਰੋਪਿਕ ਸਬਸਟਾਂਸਿਜ਼ (ਪੀਆਈਟੀ-ਐਨਡੀਪੀਐਸ) ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਕੇਂਦਰੀ ਜੇਲ੍ਹ ਬਠਿੰਡਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਿਵਾਰਕ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀਆਈਟੀ-ਐਨਡੀਪੀਐਸ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 3 (1) ਅਤੇ ਧਾਰਾ 10 ਤਹਿਤ ਸਮਰੱਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਐਨਡੀਪੀਐਸ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗੌੜੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ (ਪੀਓਜ਼)/ਭਗੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁ-ਹੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸਾਲ 731 ਪੀਓਜ਼/ਭਗੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

# ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਰਾਤ ਦੀਵੇ ਬਾਲਿਅਨ

ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ
ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕਾ

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਲੋਂਰਚਿੱਤ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੁੱਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੋਕ ਦੀਵੇ ਬਾਲਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੀਵਾਲੀ ਵੱਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਂਝ ਤਾ ਤਿਉਹਾਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਸਮ ਨਾਲ,ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਲ ,ਘਟਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਲ,ਇਤਿਹਾਸਜਾਂ ਮਿਥਿਹਾਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜ ਹੈ। ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੱਤਕ ਦੀ ਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲੋਕ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲ ਕੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਪਰੰਪਰਾ ਭਾਂਵੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਪਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਦੀਵਾਲੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਲਗਭਗ ਹਰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਚੰਦਰ ਜੀ ਰਾਵਣ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਲੰਕਾ ਤੋਂ ਅਯੋਧਿਆ ਵਾਪਸ ਆਏ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਗਤ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂਦੁਸਹਿਰੇ ਨੂੰ ਬਦੀ ਉਪਰ ਨੇਕੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਬਦੀ ਦੀ ਹਾਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦਿਨ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੀ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਸਨ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਵੰਜਾ ਹੋਰ ਰਾਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਇਆਸੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਰੌਣਕ ਮੇਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭੀੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਨਵੇਂ ਪਹਿਰਾਵੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਤੋਹਫਿਆਂ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਫਰਕ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਲੈਣ ਦੇਣ ਵਪਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੋਹਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੋਅ ਬਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਸ਼ੋਰਸ਼ਰਾਬਾ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਟਾਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕੌਣ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਪਟਾਕੇ ਵਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਮੂਰਖਤਾ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ। ਦੀਵਿਆਂ ਦੇ ਬਲਣ ਅਤੇ ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੇ ਚੱਲਣ ਕਾਰਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਦਾਹੈ। ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਨਤੀਜ਼ੇ ਵੀ ਸੁਣਨ ਵਿਤਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਚੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੁਟਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੀਵਾਲੀ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸ਼ਗਨ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਤਾਂ ਹਰ ਗਲ ਦੇ ਨਤੀਜ਼ੇ ਮਾੜੇ ਹੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ। ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੱਕਾ ਜੁਆਰੀ ਹੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨੂੰ ਵੀ ਅਖੋਂ ਓਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੇਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਪਉੜੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਪਉੜੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੀਵੇ ਬਲਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਾਰੇ ,ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਬਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਹਿਲ ਮੁਨਾਰੇ ਸਭ ਅਸਥਾਈ ਹਨ ; ਸਥਾਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵਿਜੇ ਗਰਗ

ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਸਰ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦਬਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਗਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਜੁਗਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਤਸਵੀਰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਆਸਰਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਉਟਲੈਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ, ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਬਰੇਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਨਿਵਾਰਕ ਵਜੋਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਉਹ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੀਸਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ-ਲੋੜੀਂਦਾ ਬਰੇਕ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਫਾਇਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਨਾਮਕ "ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ" ਹਾਰਮੋਨ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹਿਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਥੀਏਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਕਾਬਲੀਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਿਹਰਸਲਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਪਰਸਨਲ ਬਾਂਡ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸਿਸਟਮ ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਿੰਡੋ ਜੋ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਟੀਮ, ਕਲੱਬ, ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਰੱਖਣਾ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੋਸ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਨ ਰੁਚੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਹੁਦਿਆਂ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਯਤਨਾਂ, ਜਾਂ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੁਆਰਾ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਬਹਿਸ ਕਲੱਬ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਆਲੋਚਨਾ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜਨਤਕ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਊਟਲੈੱਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਿਹਾਈ, ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੁਆਰਾ, ਇਹ ਕੰਮ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਵਿਦਿਅਕ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

CAPITAL SERVICES

INSURANCE | VEHICLE REG. | IMMIGRATION | NOTARY PUBLIC | LIVE SCAN

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ, 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
Capital DRUG TESTING
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

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

**Debt Consolidation** | **Renovations & Repairs** | **Avoiding High penalities**

No Credit or becon score check.
No income verifiaction.
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
The Mortgage Centre -4040 Steeles Avenue West Unit#5 Woodbridge, ON, L4L 4Y5

Rexdale Financial Services



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

SOLD in *BRAMPTON*
Clarkway/Cottrelle/Hwy 50

2100 sq.ft. ਸੈਮੀ-ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ 4+2 ਬੈਡਰੂਮ + 4 ਵਾਸ਼ਰੂਮ 2 ਬੈਡਰੂਮ ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ 9 ਫੁੱਟ ਸੀਲਿੰਗ, Quartz ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ, 5-ਪੀਸ ਇਨਸੂਇਟ ਅਤੇ His & Her ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Laundary on ਮੇਨ ਫਲੋਰ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ। ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ - ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ, Shoppers, Pizza Pizza..

Listed in *MISSISSAUGA*
Burnhamthorpe/Confederation

900-999 sq.ft. ਲੇਕ ਵੀਊ 2 ਬੈਡਰੂਮ + 1 ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਵੱਡੀਆਂ ਕੀਂਚਨ ਕੈਬਨਿਟ, ਨਵਾਂ ਪੈਂਟ, ਨਵੇਂ ਲੈਮੀਨੇਟ ਫਲੋਰ, ਬਹੁਤ ਖੁੱਲੀ ਬਾਲਕੋਨੀ, 2 ਪਾਰਕਿੰਗ (ਲਿਫਟ ਦੇ ਬਿਲੱਕੁਲ ਨੇੜੇ), ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ Square One + Celebration Square, Grand Park Plaza, Sheridan College Campus.

Listed in *BRAMPTON*
Bramalea/Queen St/Hwy 7

1301 sq.ft. Corner End-Unit Apartment 3 ਬੈਡਰੂਮ + 2 ਵਾਸ਼ਰੂਮ 1 ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ + ਸਟੋਰੇਜ ਨਾਲ, ਲੈਮੀਨੇਟ ਅਤੇ ਸਿਰਾਨੀਕ ਫਲੋਰ, No ਕਾਰਪੇਟ। ਬਹੁਤ ਖੁੱਲੀ ਕੀਂਚਨ ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ 2-ਪੀਸ ਇਨਸੂਇਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Walking distance to Bramalea City Centre & more.

Listed in *BRAMPTON*
Bovaird/ Mclaughlin/Fletchers Creek Blvd

2000 sq.ft. ਸੈਮੀ-ਡਿਟੈਚਡ ਹਾਊਸ 4+1 ਬੈਡਰੂਮ + 4 ਵਾਸ਼ਰੂਮ 1 ਬੈਡਰੂਮ ਫਿਨੀਸ਼ਡ ਬੇਸਮੈਂਟ with separate entrance. Double door entry, ਮਾਸਟਰ ਬੈਡਰੂਮ ਵਿੱਚ 5-ਪੀਸ ਇਨਸੂਇਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲੀ ਕਲੋਜ਼ਿਟ, Laundary on 2nd ਫਲੋਰ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ। Newly ਅਪਗਰੇਡੀਡ।

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

RE/MAX Realty Specialists Inc. Brokerage (Independently Owned and Operated)
Off: 905-456-3232
*(Based on units sold & commissions)* *Some Conditions Apply

Call JAG AUJLA DIR: 416-371-7777
MCNE, REAL ESTATE BROKER
NOT INTENDED TO SOLICIT BUYERS OR SELLER CURRENTLY UNDER CONTRACT
SEPTEMBER 2022



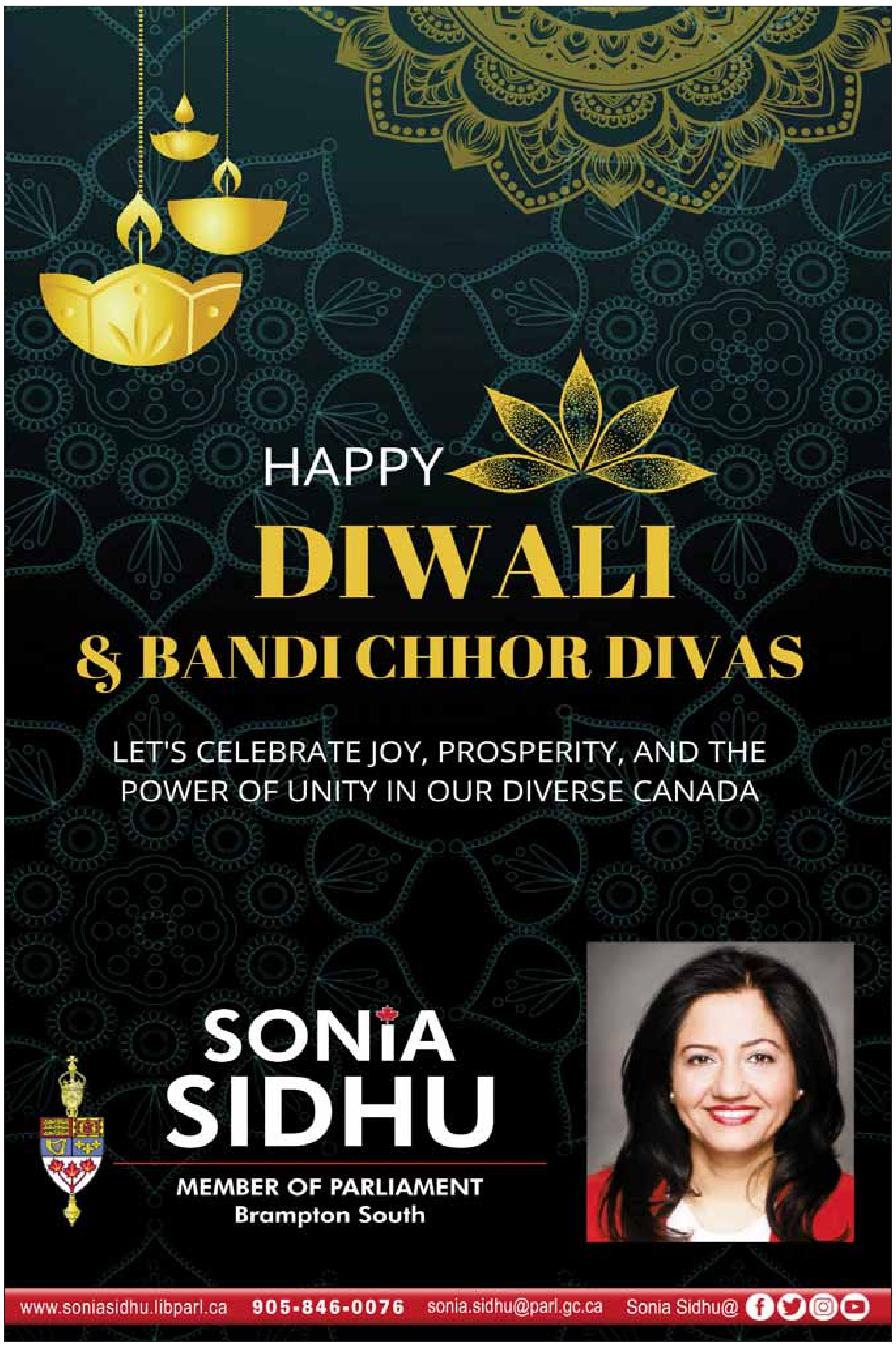
PURBA APPRAISALS INC.

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

Happy Diwali
As we celebrate the festival of lights, remember that the Canada Dental Care Plan is there to make sure your smile shines just as bright!
Visit:
www.canada.ca/dental
Ruby Sahota
Your Member of Parliament
Ruby.Sahota@parl.gc.ca 905-840-0505
RubySahotaLib


HAPPY
DIWALI
& BANDI CHHOR DIVAS
LET'S CELEBRATE JOY, PROSPERITY, AND THE POWER OF UNITY IN OUR DIVERSE CANADA
SONIA SIDHU
MEMBER OF PARLIAMENT
Brampton South
www.soniasidhu.libparl.ca 905-846-0076 sonia.sidhu@parl.gc.ca Sonia Sidhu@

HAPPY Diwali
FESTIVAL OF LIGHTS
ASIAN FOOD CENTER
WE HAVE LARGE VARIETIES OF DIYAS AND DIWALI ITEMS.
SWEETS AND DRY FRUIT AVAILABLE
Oct 18 - Nov 3, 2024
ASHIRVAAD WHOLE WHEAT ATTA $12.99 EA Reg $16.99 20Lb
DEEP MULTIGRAIN ATTA $12.99 EA Reg $19.99 20Lb
CROWN DURAM ATTA (Desi Style) $11.99 EA Reg $14.99 20Lb
ASHIRVAAD MULTIGRAIN ATTA $13.99 EA Reg $19.99 20Lb
HAPPY PANEER $4.49 EA Reg $5.99 300g
INDIA GATE PREMIUM RICE $13.99 EA Reg $15.99 10Lb
TAJ ATTA $10.99 EA Reg $13.99 20Lb
DEEP DOSA / MEDU VADA / IDLI $3.29 EA Reg $4.49
MUGHAL DIAMOND RICE $11.99 EA Reg $14.99 10Lb
DEEP TANDOORI & GARLIC NAAN FAMILY PACK $7.49 EA Reg $9.99
WAGHBAKRI TEA $10.99 EA Reg $12.99 1kg
VADHIYA MUSTRAD OIL $9.99 EA Reg $12.99 2 ltr
NANAK DESI GHEE $25.99 EA Reg $29.99 1.6kg
SAVERA DESI GHEE $24.99 EA Reg $29.99 1.6kg
SAVERA RASMALAI $7.99 EA Reg $9.99
HR FAMILY PACK Tandoori & Garlic Naan $5.99 EA Reg $8.99 15Pcs
DEEP KESAR MANGO PULP $3.49 EA Reg $4.49
POPULAR SAMOSA $2.49 EA Reg $3.99 400g
BR SUJI RUSK / MILK RUSK $1.99 EA Reg $2.79 305g
POPULAR PARATHA $7.99 EA Reg $9.99 25Pcs
SAVERA KHOYA $5.99 EA Reg $7.99 341g
PARLE G BISCUITS $1.29 EA Reg $1.79 300g
BR EGGLESS CAKE $2.99 EA Reg $4.49 550g
HALDIRAM PARATHA & NAAN $1.49 Reg $2.49 360g/400G
TONIKA MUSTARD OIL $2.99 EA Reg $3.99 500ml
BIKANERI COOKIES $6.49 EA Reg $7.99 2.5Lb
DEEP SPICY BURGER $3.29 EA Reg $3.99 400g
BR GOODDDAY COOKIES 3 For $2.00 EA Reg $1.29 75g
POPULAR PARATHA $3.29 Reg $3.99 960g
PAKISTANI ROOHAFZA $4.49 EA Reg $5.99
ALMOND $5.49 Reg $6.99 per/Lb
THAKAR TANDOORI & GARLIC NAAN $2.29 EA Reg $3.49
THAKAR VEG MOMOS $10.99 EA Reg $12.99 800g
RED LENTIL $4.99 EA Reg $6.99 4Lb
DEEP PATRA $2.99 EA Reg $3.99
ASIAN KALA CHANA $4.99 EA Reg $6.99 4Lb
AFC MUMRA $7.99 EA Reg $9.99 4Lb
REGAL ASST SNACKS +TAX $2.99 EA Reg $3.99 375g
ASIAN CORN POHA $1.29 EA Reg $1.99 200g
Laxmi Besan $4.99 EA Reg $5.99 4Lb
REGAL NAN KHATIE $2.99 EA Reg $3.99
REGAL CAKE RUSK $4.29 EA Reg $4.99 630g
FROOT FULL ASST JUICE $1.29 EA Reg $1.79 250ml
DEEP FAFDA/ MATHIA $1.49 EA Reg $2.29 200g
DEEP ALOO HOMESTYLE METHI MIX PARATHA $2.99 EA Reg $3.99 350g 400g
ETOBICOKE 10 Westmore Dr. 416-740-3262
MISSISSAUGA 1075 Ceremonial Dr 905-502-1600
BRAMPTON 621 Wanless Dr. 905-495-3336
BRAMPTON 2120 N Park Dr. 905-793-1338
BRAMPTON 80 Pertosa Dr. 905-460-0009
BRAMPTON 40 Airport Rd. 905-794-8109
BRAMPTON 10510 Torbram Rd.
BRAMPTON 10 Pannahill Dr. 905-913-8017
GULEPH 340 Woodlawn Rd. 226-669-0004
TOLL FREE 1-800-708-9232

HARDEEP GREWAL
MEMBER OF PROVINCIAL PARLIAMENT
BRAMPTON EAST
ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ
‘ਦੀਵਾਲੀ’
ਅਤੇ
‘ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ’
ਦੀਆਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ
“Wishing you and your family a very Happy Diwali and year filled with good health, happiness and prosperity!”
HAPPY DIWALI & BANDI CHHOR DIVAS!
HARDEEP.GREWAL@PC.OLA.ORG
HARDEEP_GREWAL
HARDEEP GREWAL
HARDEEPGREWAL_
Address: 1 Gateway Blvd, Unit #307, Brampton, ON L6T 0G3 | 905-799-3939

Happy Diwali
FESTIVAL
ਆਪ ਅਤੇ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ
‘ਦੀਵਾਲੀ’ ਅਤੇ ‘ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ’
ਦੀਆਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ ਜੀ ।
PRABMEET SARKARIA
MEMBER OF PROVINCIAL PARLIAMENT
BRAMPTON SOUTH
7700 Hurontario Street, Unit 412A, Brampton, ON L6Y 4M3 | 905.796.8669