

ਸਾਹਿਤਕ ਕਵੀ, ਕਹਾਣੀਕਾਰ,  
ਲੇਖਕ ਅਤੇ  
ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ  
ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ  
ਡੇਟੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ  
ਰਚਨਾ ਭੇਜਣ ਲਈ  
**Whatsapp No**  
416-700-9100  
vishvapunjabisanji@gmail.com

ਮਿਤੀ 02 ਦਸੰਬਰ ਸੋਮਵਾਰ 2024

# ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ : ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ, 114 ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ ਬਰੈਂਪਟਨ, ਓਟਾਵੀਓ



ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ  
ਡਾ. ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ

Dalbir Singh Kathuria, CEO  
905-230-4800  
416-700-9100  
BramptonCashandCarry2023@gmail.com  
100 KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA

**BRAMPTON**  
CASH & CARRY

Village of India

905.450.3333  
villageofindia.ca

114 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON, ON, L6W 3E7

BUFFET | DINE IN | TAKE OUT | CATERING | LUNCH & DINNER | SWEETS



## ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਸਾਹਿਤ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ



ਜਲੰਧਰ 02 ਦਸੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) - ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਹਿਤ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੰਚ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ ਕਲੱਬ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੰਧੂ ਹਰਿਆਣੀ, ਡਾਕਟਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬੱਦਨ, ਡਾਕਟਰ ਕੰਵਲ ਭੱਲਾ ਅਤੇ ਸਰਦਾਰ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਅਕਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਬੜੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਮਨਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਸਹਿਜ ਦੇ ਪਲੇਠੇ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ "ਧੀਆਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ" ਦੀ ਖੁੰਡ ਚੁਕਾਈ ਦੀ ਰਸਮ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸਰਾ ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਵਾਰਡ 2024 ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਰ ਸ੍ਰੀ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਰਹੂਮ ਸ਼ਾਇਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਬੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਰਹੂਮ ਸ਼ਾਇਰ

ਹਰਜਿੰਦਰ ਬੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਦਕਿ ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਜੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਇਕਬਾਲ ਕੌਰ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲੋਂ ਬਾਖੂਬੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਿਤ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੰਚ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ਾਲਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੇਜ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਨਾਂ

ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਬਲਕਿ ਉਨਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਵਾਰਡ ਮਿਲਣ ਤੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਨਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਪਲੇਠਾ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ "ਧੀਆਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ" ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਿੱਧੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕਲਮ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ



**HOMELIFE** Homelife Silvercity  
Realty Inc., Brokerage  
300 SPICE WATSON RD # 100  
**KANWAR BRAR**  
Broker  
Direct: 416-737-4971  
Office: 905.913.8500  
Email: kanwarjitbrar@hotmail.com  
11775 Bramalea Rd # 201, Brampton, Ontario L6R 3Z4  
"Success Is Never Final"

**AMYRA ACADEMY**  
Hair & Esthetics  
Our Courses  
HAIR STYLING DIPLOMA MEDICAL ESTHETICS DIPLOMA  
905-399-6110, 647-713-3133  
amyraacademy@outlook.com www.amyraacademy.com  
114 Kennedy Road Unit 2 Brampton Ontario, L6W 3E7

**AXLE Car Rental**  
Enjoy The Ride!  
905.917.0818  
We Provide:  
• Insurance Replacement Rental  
• We Deal With All Insurance Companies  
• All New Models of Cars, SUV's & Mini Vans  
• Free Local Shuttle Service  
axlecarrental@gmail.com  
www.AxleCarRental.com  
1365 Mid-Way Blvd. Unit 10, Mississauga, ON L5T 2J5

# ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਨੇ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਅੱਗੇ ਗੁਨਾਹ ਕਬੂਲੇ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲ



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 02 ਦਸੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)-ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਤੇ ਹੋਈ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦੌਰਾਨ ਅੱਜ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਲਈ ਨਮੋਸ਼ੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ

ਰਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਦੋਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲ 2015 ਦੇ ਪੰਥਕ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ। ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਨੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜਥੇਦਾਰ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਹਾਂ



ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਗੁਨਾਹ ਕਬੂਲ ਕਰਦਿਆਂ ਹਾਂ ਜੀ ਕਿਹਾ। ਦੂਜਾ ਸਵਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਤਵਾਦ ਵੇਲੇ ਬੇਗੁਨਾਹ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ

ਦਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੇਲੇ ਤਰੱਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੁਨਾਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਤੀਜਾ ਸਵਾਲ ਡੇਰਾ ਸਿਰਸਾ ਮੁਖੀ ਖਿਲਾਫ ਦਰਜ ਕੇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਗੁਨਾਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਹਾਂ ਆਖਿਆ। ਡੇਰਾ

ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫੀ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ 2015 'ਚ ਜਥੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਬੁਲਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਕੇ ਡੇਰਾ ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜਥੇਦਾਰ ਨੇ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਗੁਨਾਹ ਵੀ

ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸੁਖਬੀਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਡੇਰਾ ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਮੁਖੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫੀ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ ਵਿੱਚੋਂ 90 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਕੀ ਇਹ ਗੁਨਾਹ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ।

**MS INSURANCE**  
Secure your trust & life

**RAJAT GUPTA**  
INSURANCE ADVISOR

☎ 416-427-8585

🌐 www.ms-insurance.ca

✉ rajatgupta2299@gmail.com

📍 Unit 27-90 Eastern Ave, Brampton, ON, L6W 1X9

## Don't UNDERSELL Your Home!

Call **TEAM GET SOLD** To Get The Maximum Value Your Home Deserves.

**Inder Arora**  
Broker

**Raman Kathuria**  
Broker

416.525.7400

Direct: 416.525.7400

RE/MAX GOLD REALTY INC., BROKERAGE  
2720 N Park Dr Unit 50, Brampton, ON L6S 0E9 • Tel: (905) 673-8500

[www.TeamGetSold.com](http://www.TeamGetSold.com)

**AAXEL**  
INSURANCE BROKERS LTD.

## HIMMAT KHUDIAN

ACCOUNT EXECUTIVE (RIBO)

📞 +1 647 925 5229

📞 +1905 362 8080 X 351

✉ himmat.singh@aaxelinsurance.com

🌐 www.aaxel.ca

📍 1550 South Gateway E, Suite 220, Mississauga

- ✓ AUTO INSURANCE
- ✓ GROUP INSURANCE
- ✓ LIFE & FINANCIAL INSURANCE

- ✓ HOME INSURANCE
- ✓ BUSINESS INSURANCE
- ✓ TRAVEL & MANY MORE

Weight  
**10 Pond**

Price  
**\$5.99**

**BRAMPTON CASH & CARRY**

✉ BramptonCashandCarry2023@gmail.com

📍 KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA

☎ 905-230-4800

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਸਾਹਿਤ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਕਵੀ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਯਾਦਗਾਰ ਅਵਾਰਡ 2024 ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਨਦੀਪ ਸਿੱਧੂ ਸਹਿਜ ਦਾ ਪਲੇਠਾ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ "ਧੀਆਂ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ" ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਦਕਿ ਸਾਹਿਤ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੰਚ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਬੂਰੀਆ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ਾਲਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



HURRY!  
RIGHT AWAY

INDIAN GROCERY STORE

**SPECIAL OFFERS AT**

**BRAMPTON CASH AND CARRY**

**BRAMPTON CASH & CARRY**  
Importer | Wholesaler | Retailer



WHOLE WHEAT  
**\$2.69**



BEST FOOD RUSK  
**2.99 \$**



WHITE  
**\$2.69**

📍 1618 Dundas St E, Whitby, Ontario L1N 8Y8

☎ (905) 556-3222

FOR ALL YOU KITCHEN AND HOME NEEDS  
VISIT TODAY

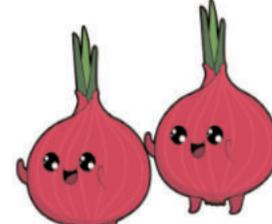
**BRAMPTON CASH & CARRY**  
Importer | Wholesaler | Retailer

**GROCERY STORE**



**SUPER FRESH AND HEALTHY**

100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada    ☎ Call us **905-230-4800**



**Weight 10 Pond**



**Price \$5.99**

**BRAMPTON CASH & CARRY**

# ਈ. ਡੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ

ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਕੁਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 02 ਦਸੰਬਰ(ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)-ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਈ.ਡੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਕੀ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਕੋਲ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਐੱਫ.ਆਈ.ਆਰ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਕੁਰਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ? ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ ਸੰਜੀਵ ਖੰਨਾ ਤੇ ਜਸਟਿਸ ਸੰਜੈ ਕੁਮਾਰ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਮਦਰਾਸ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਉਸ

ਡੈਸਲੇ ਖਿਲਾਫ ਈ.ਡੀ ਵੱਲੋਂ ਦਾਇਰ ਪਟੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੇ ਗੋਵਿੰਦਰਾਜ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਰੋਤ ਖਣਨ 'ਚ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।



# ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ: ਟਰੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਣੇ ਦੋ ਲੱਖ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ 14 ਕਿਲੋ ਪੋਸਤ ਬਰਾਮਦ



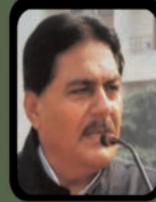
ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ, 02 ਦਸੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ) - ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਵਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੰਗਾਨਗਰ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਚੈਕਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਰੋਕਿਆ ਤਾਂ ਟਰੱਕ ਚਾਲਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ



ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਕਤ ਟਰੱਕ ਕੋਟਲ ਫੀਡ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਲ 1,71,500 ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ 14 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

ਪੋਸਤ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਰੱਕ ਚਾਲਕ ਮਾਂਗੀ ਲਾਲ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਲਦ ਹੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਕੇ ਅਗਲੇਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸ਼੍ਰੀ ਬਰਾੜ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਸਾਹਿਤਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੀ, ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਥਾ-ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਅਤੇ ਰੋਚਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਮੰਚ-ਸੰਚਾਲਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖੋ



ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਪ ਅਰੌਰਾ  
ਕੈ-ਹੋਸਟ  
(ਰੇਡੀਉ ਹਮਸਫ਼ਰ-1350 AM)  
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਭਰੰਗ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਤੋਂ 11  
+1 437-243-3091

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ! ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ!

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ **BRAMPTON CASH & CARRY**

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬ੍ਰਾਂਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ

3643 Portage Rd, Niagara Falls  
416-700-9100

**HURRY!**

**SPECIAL OFFER**

**RAJDHANI MUSTARD OIL-1 LITRE**

**4.99\$**

**BUY NOW**

1618 Dundas St E, Whitby, Ontario L1N 8Y8 (905) 556-3222

BRAMPTON CASH & CARRY  
Importer | Wholesaler | Retailer

**ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਈ ਮਹਿੰਗੀ**

ਦੋਦਾ, 02 ਦਸੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)-ਥਾਣਾ ਕੋਟਭਾਈ ਦੀ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਖਿਲਾਫ ਗੁਰਜੀਵਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਜੀਵਨਜੋਤ ਵਾਸੀ ਕੋਟਭਾਈ ਖਿਲਾਫ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਬੀ 03 ਏਟੀ 1236 ਕਾਰ ਸਣੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡੀਐਸਪੀ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਐੱਸਐੱਚਓ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਟਭਾਈ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਭਲਾਈਆਣਾ ਅਤੇ 2/3 ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

**ROYAL TASTE SWEETS AND RESTAURANT**

**VEG NON-VEG**

ORDER ON **SKIP**

www.royaltastesweets.com  
10990 Chinguaucousy Rd, Brampton, ON, Canada, Brampton, L7A 0P1

**AASHIRVAAD**

**AASHIRVAAD ATTA**

Weight **20 Pond**

Price **\$12.99**

**BRAMPTON CASH & CARRY**

# Sri Akal Takht Sahib ਦੇ 2 ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਚ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਰੋਕ, ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ , 02 ਦਸੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ, ਕੈਨੇਡਾ)- ਸ੍ਰੀਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰ 'ਚ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਘੱਟਾ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਗਲੋਂ 'ਚ ਪੱਟੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸੇਵਾ



ਕਰਨਗੇ। ਸੁਖਬੀਰ ਦੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਸ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਵਹਿਲ ਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੁੱਖ ਗੇਟ 'ਤੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਫਿਰ ਲੰਗਰ ਦੇ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਾਂ 'ਚ ਤਖ਼ਤੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤਨਖਾਹ ਭੁਗਤਣ ਲਈ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨਗੇ। ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ

ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਲੱਗੀ ਸੇਵਾ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦਾ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਹੋਏ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਨਾ ਤਨਖਾਹੀਆ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

**ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ**

ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੰਗਲਵਾਰ 12 ਵਜੇ ਤਕ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੱਠ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿਊਟੀ ਲਾਉਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ 'ਚ ਬੋਲਣ 'ਤੇ ਵੀ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

# ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਸੁੰਨ, Numbness ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ , 02 ਦਸੰਬਰ (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੰਡ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਸੁੰਨ (Numbness Prevention Tips) ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾੜਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ-

### ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੁੰਨਪਣ

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤਕ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁੰਨਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟਰੋਕ, ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ, ਬਾਇਰਾਈਡ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਗਰਮ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਠੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਸਾਜ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਸਿਕਾਈ

ਸੁੰਨਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਕਾਈ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡਿੱਗ ਕੇ ਨਿਚੋੜ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਗਰਮ ਰਹੇ, ਸੁੰਨਪਣ ਵਾਲੀ ਜਗਹਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਸਰਦਾਰ

ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਨਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਲਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਦੁੱਧ ਵੀ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਯੋਗ ਤੇ ਸਟਰੈਚਿੰਗ

ਯੋਗ ਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੰਨਪਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਲਕੀ ਸਟਰੈਚਿੰਗ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਾੜ ਆਸਣ, ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਤੇ ਬਾਲ ਆਸਣ ਵਰਗੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਵੀ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

# 'ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਦੋਸ਼ਮੁਕਤ' ਬਾਇਡਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋਏ ਟਰੰਪ, ਕਿਹਾ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 02 ਦਸੰਬਰ (ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ)- ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਜੋਅ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਹੰਟਰ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਗਿਆ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਬਾਇਡਨ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਨਾਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਇਕ ਪੋਸਟ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੀ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਹੰਟਰ ਨੂੰ ਜੋ ਮਾਫ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ J-6 ਕੈਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹਨ।



### ਟਰੰਪ ਨੇ J6 ਕੈਦੀ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜ਼ਿਕਰ

J6 ਕੈਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ 6 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਕੈਪੀਟਲ ਹਿੱਲ 'ਤੇ ਹੋਏ ਦੰਗਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਕੈਦ ਸਨ। ਟਰੰਪ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੇ ਫੜੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਧਕ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ਭਗਤੀ

ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ 6 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਕੈਪੀਟਲ ਹਿੱਲ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਹੰਟਰ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸੀ ਦੋਸ਼ ਬਾਇਡਨ ਨੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਹੰਟਰ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੰਦੂਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੇ ਟੈਕਸ ਉਲੰਘਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਾਫ਼ੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੰਟਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

**Weight 10 Pond** **Price \$5.99**

**BRAMPTON CASH & CARRY**

BramptonCashandCarry2023@gmail.com | KENNEDY ROAD S., BRAMPTON ON L6W 3E7, CANADA | 905-230-4800

# BRAMPTON CASH AND CARRY

**WHOLESALE**

**IMPORTER**

**DISTRIBUTOR**

**RETAILER**

**Wholesaler, Importer,  
Distributor & Retailer  
of Restaurants Supply**



**BRAMPTON  
CASH & CARRY**

Brampton CashandCarry2023@gmail.com

 **905-230-4800**

100 Kennedy Road S., Brampton, ON L6W 3E7



# SUPER VISA INSURANCE

EMERGENCY MEDICAL INSURANCE FOR

- ✔ STUDENTS
- ✔ WORK PERMIT HOLDERS
- ✔ VISITORS

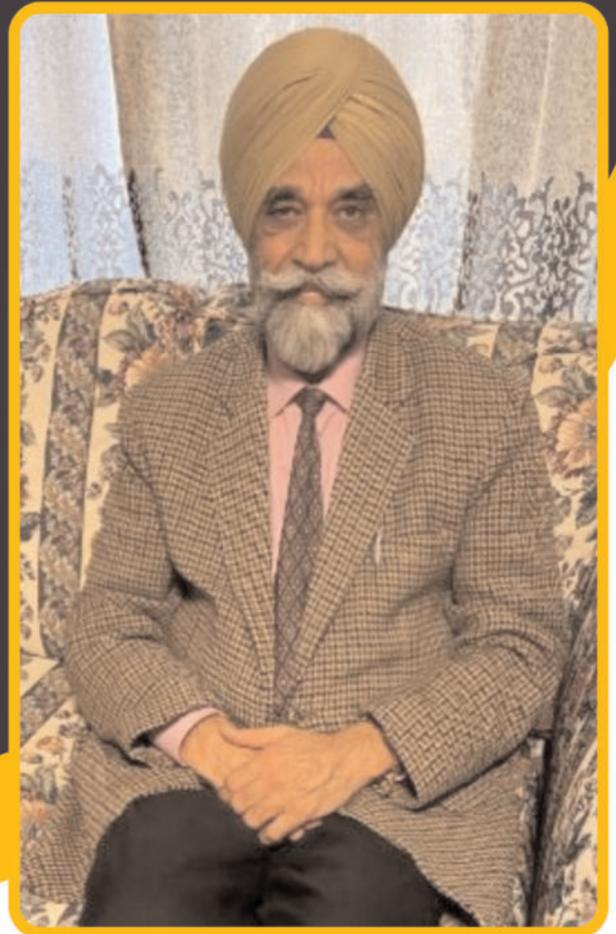
**TEHAL SINGH BRAR**

INSURANCE ADVISOR

**905-782-2013**

**SAHAS BRAR**

**416-660-6151**



**CHILD PLAN**

Do you want to give a **Life Time Gift to your Child?** Call Now to set up this plan!

✔ A MAGICAL POLICY

✔ 20 Years To Pay!

