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

ਮਿਤੀ 02 ਸਤੰਬਰ ਮੰਗਲਵਾਰ 2025

ਰੋਜ਼ਾਨਾ
ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

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

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
ਡਾ.ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ

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

ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਵੀ ਆਰ ਯੂਨਾਇਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲੇ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਆਯੋਜਨ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) : ਵੀ ਆਰ ਯੂਨਾਇਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ 2 ਦਿਨੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲੇ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭੰਗੜੇ ਅਤੇ ਗਿੱਧੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰਹੀ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਸਿੱਠਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰ ਵੀ ਗੂੰਜਦੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਉਥੇ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਜੋਹਰ ਵੀ ਦਿਖਾਏ ਗਏ। ਜਦਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣਾਏ ਗਏ। ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਉਥੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੌੜ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ, ਸਕਿਟ ਅਤੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਵੀ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸ਼ਾਇਰਾ ਤਾਹਿਰਾ ਸਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਾਇਰਾ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਟਾਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਲੇ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਰਹੀ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਮੇਲੇ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ।

ਬਲਤੇਜ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਬੂ ਸਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਐਮਪੀ ਸੋਨੀਆ ਸਿੱਧੂ ਤੇ ਕੇਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਰੂਬੀ ਸਹੋਤਾ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਦਕਿ ਐਮਪੀ ਅਮਨਦੀਪ ਸੋਢੀ, ਐਮਪੀਪੀ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੱਧੂ, ਮੇਅਰ ਬਰਾਊਨ ਪੈਟ੍ਰਿਕ, ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਹਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ , ਅੰਟਾਰੀਓ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਭਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀਆ ਅਤੇ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਰਿਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ ਪਾਲ ਵਸੈਂਟੇ, ਮਾਈਕਲ ਪੈਨੈਸਚੀ, ਮਾਰਟਿਨ ਮੈਡੀਰੋਸ, ਪੋਟ ਫੋਰਟਿਨੀ, ਰੋਵੀਨਾ ਸੈਂਟੋਸ, ਨਵਜੀਤ ਕੋਰ ਬਰਾੜ, ਡੈਨਿਸ ਕੀਨਨ, ਰੋਡ ਪਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਆਰ ਯੂਨਾਈਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਥ ਦੇਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੰਚ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੇਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਧਰ, ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰੀ ਕੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਮੇਲੇ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ ਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਲੈਣਗੇ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਿੱਖਣ, ਬੋਲਣ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ।

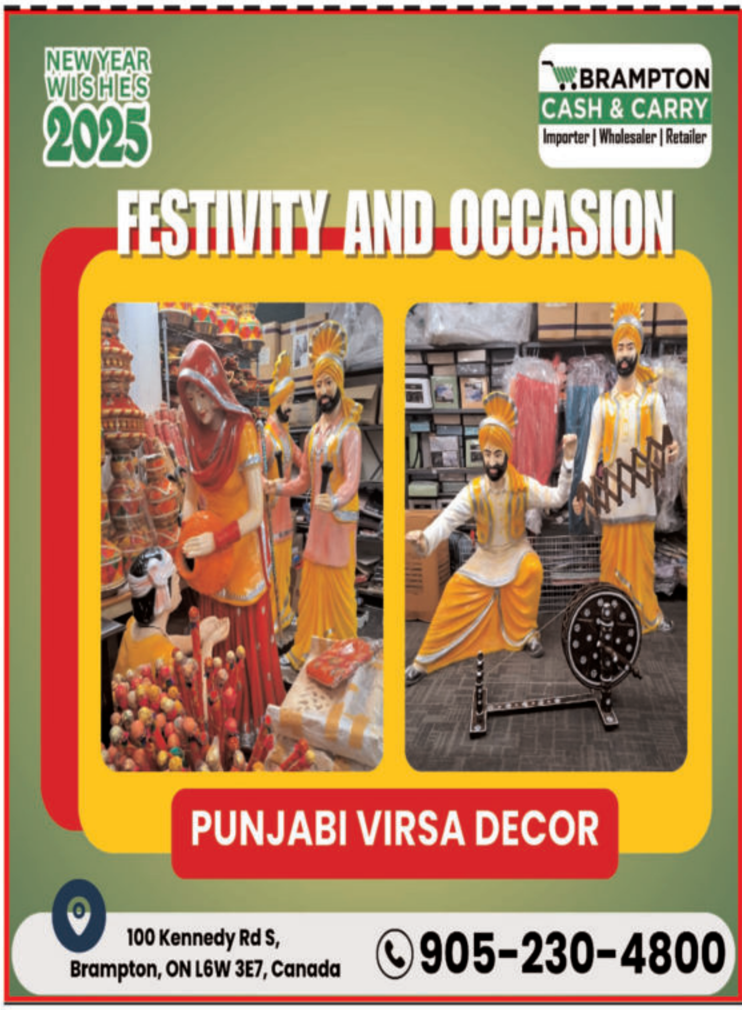
ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ, ਬੋਲ ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਧੀਰਾ ਗਿੱਲ , ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਬੋਬੀ, ਲਵ ਢਿੱਲੋ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੈਰੋ ਅਤੇ ਸੂਫੀ ਗਾਇਕ ਹੁਸਨੈਨ ਅਕਬਰ ਵੱਲੋਂ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਛਹਿਬਰ ਲਗਾਈ ਗਈ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਮੇਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੌਂਸਲਰ ਪੌਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਦੋਨੋਂ ਦਿਨ ਜਲੇਬੀਆਂ, ਪਕੋੜੇ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦਾ ਲੰਗਰ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਸੀਨੀਅਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟਾ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਰ ਯੂਨਾਇਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਵੀਰ ਕੌਰ ਰਾਏਕੋਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ ਬੱਗਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਵੀ ਆਰ ਯੂਨਾਇਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲੇ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭੰਗੜੇ ਅਤੇ ਗਿੱਧੇ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਖਿੱਚ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਰਹੀ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਸਿੱਠਣੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰ ਵੀ ਗੂੰਜਦੇ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਬਲਤੇਜ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਬੂ ਸਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਐਮਪੀ ਸੋਨੀਆ ਸਿੱਧੂ ਤੇ ਕੇਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਰੂਬੀ ਸਹੋਤਾ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਦਕਿ ਐਮਪੀ ਅਮਨਦੀਪ ਸੋਢੀ, ਐਮਪੀਪੀ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੱਧੂ, ਮੇਅਰ ਬਰਾਊਨ ਪੈਟ੍ਰਿਕ, ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਹਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ , ਅੰਟਾਰੀਓ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਭਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀਆ ਅਤੇ ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੌਹਲ, ਰਿਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ ਪਾਲ ਵਸੈਂਟੇ, ਮਾਈਕਲ ਪੈਨੈਸਚੀ, ਮਾਰਟਿਨ ਮੈਡੀਰੋਸ, ਪੋਟ ਫੋਰਟਿਨੀ, ਰੋਵੀਨਾ ਸੈਂਟੋਸ, ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ ਬਰਾੜ, ਡੈਨਿਸ ਕੀਨਨ, ਰੋਡ ਪਾਵਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ।

NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
NOW AVAILABLE
SHOPPING TROLLEYS
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800

NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
NOW AVAILABLE
SHOPPING BASKETS
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800



NEW YEAR WISHES 2025
BRAMPTON CASH & CARRY
Importer | Wholesaler | Retailer
FESTIVITY AND OCCASION
PUNJABI VIRSA DECOR
100 Kennedy Rd S, Brampton, ON L6W 3E7, Canada
905-230-4800

Village of India
RESTAURANT & SWEETS
SNACKY DELIGHTS
GARMA GARAM JALEBI AND PAKODE
114 Kennedy Rd S, Brampton, ON
905-450-3333

ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ ਕਈ ਫੈਡਰਲ ਲਾਭ

ਕੈਨੇਡਾ, 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਾਭ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਨ ਯੋਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ:

ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ :

-ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀਆਰਏ) 19 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ।

-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਲ ਲਈ ਕੁੱਲ ਲਾਭ ਰਕਮ 240 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

-ਭੁਗਤਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਐਡਜਸਟਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ੁੱਧ ਆਮਦਨ 37,487 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

-ਜੇਕਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਐਡਜਸਟਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ੁੱਧ ਆਮਦਨ 37,487 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਹਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਕਮਾਂ :

-ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ 7,997 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਜਾਂ 666.41 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

-ਛੇ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 6,748 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਜਾਂ 562.33 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ

-ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾਵਾਂਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਣਾ।

-ਕੁਝਪ੍ਰਾਂਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਅਪੰਗਤਾ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੁਲਾਈ 2025 ਤੋਂ ਜੂਨ 2026 ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ 3,411 ਜਾਂ 284.25 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਤੱਕ ਦਾ ਬਾਲ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ :

-ਯੋਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ 18 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਜਮ ?ਹਾਂ ਰਕਮ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਅਪੰਗਤਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

-ਗੈਰ-ਟੈਕਸਯੋਗਲਾਭ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਜੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਰਕਮ ਮਿਲੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 240 ਡਾਲਰ, 1 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 30 ਜੂਨ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 20 ਡਾਲਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ 2025 ਤੋਂ ਜੂਨ 2026 ਤੱਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ 2,400, ਜਾਂ 200 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਕਮ ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

-ਲਾਭ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਡਜਸਟਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਮਦਨ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਘਟਦੇ ਹਨ।

-ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਅਪੰਗਤਾ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਸਾਲ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਟਰਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ :

-ਵੈਟਰਨਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਅਗਲੀ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਤੀ 26 ਸਤੰਬਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਭਰ, ਮਾਸਿਕ ਟੈਕਸ-ਮੁਕਤ ਲਾਭ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਜਾਂ ਕੋਰੀਆਈ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਪੰਗਤਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2006 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

-ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਰਕਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ :

-ਅਗਲਾਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ (ਸੀਪੀਪੀ) ਭੁਗਤਾਨ 25 ਸਤੰਬਰ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਟੈਕਸਯੋਗ ਲਾਭ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜਿ ?ਦਗੀ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

-ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸੀਪੀਪੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟਇੱਕ ਵੈਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਰਕਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਬੁਢਾਪਾ ਸੁਰੱਖਿਆ :

-ਬੁਢਾਪਾਸੁਰੱਖਿਆ (ਓਏਐੱਸ) ਲਈ ਅਗਲੀ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਤੀ 25 ਸਤੰਬਰ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਓਏਐੱਸ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

-ਜੇਕਰਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਲਏ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

BRAMPTON
CASH & CARRY
AAPKI PASAND ATTA 20LB $9.98
KANHAJI BOONDI 350G $2.79
MEGH POHA MEDIUM 2LB $2.79
AAPKI PASAND ROASTED CHANA 400G $2.98
BEST FOOD GUR RUSK 600G $1.99
QILLA GOLD BASMATI RICE 10LB $11.98
QILLA PREMIUM BASMATI RICE 10LB $11.98
JASHAN 1121 SELLA BASMATI RICE 10LB $7.98
RAJDHANI MUSTARD OIL 5 LTR $19.98
TATA TEA AGNI LOOSE 1 KG $5.98
OLD DUTCH DETERGENT 6 LTR $6.98
LYALLPUR ATTA BISCUITS 1.8KG $9.98
BRAMPTON CASH & CARRY
IMPORTER | WHOLESALER | RETAILER
CONTACT: 905-230-4800
100 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON

ਸਾਹਿਤਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ

ਈਮਾਨਦਾਰ

ਮਾਸਟਰ ਧੀਰ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਬੋਲਣ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਨਸੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਅੱਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪੰਮੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸਟਰ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰ ਲਿਆ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਮਾਸਟਰ ਧੀਰ ਨੇ ਪੰਮੀ ਨੂੰ ਡਾਕਖਾਨੇ ਤੋਂ ਲਫਾਫੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਹ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ। ਉਹ ਪੋਸਟ ਮਾਸਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਪੰਜਾਹ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਪਿਆ ਸਮਝ ਕੇ ਦੋ ਲਫਾਫੇ ਤੇ ਪੰਜਾਹ ਪੈਸੇ ਮੋੜ ਦਿੱਤੇ। ਪੰਮੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਮਾਸਟਰ ਹੁਰਾਂ ਰੁਪਿਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਭੁਲੇਖਾ ਕੱਢ ਕੇ ਪੈਸੇ ਪੋਸਟ ਮਾਸਟਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਜਾਏਗਾ। ਲਫਾਫੇ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦਿਆਂ ਉਸ ਪੁੱਛਿਆ, 'ਮਾਸਟਰ ਜੀ, ਤੁਸਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਸਨ'? 'ਪੰਜਾਹ ਪੈਸੇ', ਮਾਸਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ। 'ਪਰ ਉਸ ਤਾਂ ਪੰਜਾਹ ਪੈਸੇ ਲਫਾਫਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੋੜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।' ਪੰਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਅਠਿਆਨੀ ਮਾਸਟਰ ਜੀ ਨੂੰ ਫੜਾਉਣੀ ਚਾਹੀ। 'ਚੱਲ, ਇਹ ਪੈਸੇ ਲੈ ਜਾਹ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨੋਂ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਦਾਲ ਲੈ ਆ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਮੂੰਹ ਹੀ ਕਰਾਰਾ ਕਰ ਲੈਨੇ ਆਂ'। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਪੰਮੀ ਮਾਸਟਰ ਧੀਰ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਪੰਜਾਬੀ ਗਜ਼ਲ

ਬੰਦਿਆ

ਭੁੰਨ ਦੇ ਉਹ ਕਲੀਆਂ, ਲੂਹ ਦੇ ਉਹ ਹਾਸੇ ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤੁਰ ਗਏ ਨੇ, ਭੌਰੇ ਨਿਰਾਸੇ ।

ਪਵਣ ਖੂਹ ਦੇ ਵਿਚ, ਤੇ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸੋਮੇ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਰ ਗਏ ਨੇ ਰਾਹੀ ਪਿਆਸੇ

ਗ਼ਰਕ ਕਰ ਦੇ ਉਹ ਦੌਲਤਾਂ ਤੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ,
ਗਏ ਜਿੱਥੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਫ਼ਕੀਰਾਂ ਦੇ ਕਾਸੇ ।

ਉਹ ਪਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਰਤ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਨਾ ਚੱਲੇ,
ਸੱਜਨ ਗਏ ਜਗ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਸੇ

ਰੱਖ ਦੇ ਉਹ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੇ ਤਕੜੀ ਦੇ ਪਲੜੇ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨੇ ਤੁਲਦੇ ਛਟਾਕਾਂ ਦੇ ਮਾਸੇ ।

ਚੜ੍ਹੀ ਦੱਬ ਦੇ ਸੂਰਮੇ ਦੀ ਜਵਾਨੀ,
ਜ਼ੁਲਮ, ਪਾਪ ਪਲਦੇ ਜਿਹਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ।

ਉਹ ਸੁਰੀਲੇ ਨੈਣੀਂ ਤੂੰ ਸੂਏ ਪਰੋ ਦੇ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੂੰ ਗ਼ੈਰਤ ਦੇ ਦੀਵੇ ਨਹੀਂ ਚਾਸੇ ।

ਤੂੰ ਉਸ ਘੁੰਡ ਦੇ ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਲੀਰਾਂ ਬਣਾ ਦੇ,
ਜਿਦਹੇ ਵਿਚ ਪਏ ਕੈਦ ਲੱਖਾਂ ਬੇਆਸੇ

ਢਾ ਦੇ ਉਹ ਮੰਦਰ ਬਣਾ ਦੇ ਉਹ ਮੜ੍ਹੀਆਂ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਗ਼ੁਲਾਮਾਂ ਦੇ ਵਾਸੇ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁਹੱਬਤ ਦਾ ਰੱਤੀ ਨਾ ਚਾਨਣ,
ਉਹ ਛਡ 'ਨੂਰਪੁਰੀਆਂ', ਦਿਖਾਵੇ, ਦਿਲਾਸੇ ।

ਨੰਦ ਲਾਲ ਨੂਰਪੁਰੀ

ਕਵਿਤਾ

ਤੇਰੇ ਦੀਦ ਦੀ ਪਿਆਸ ਹੈ ਨੈਣਾ ਨੂੰ, ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਤੋੜ,
ਲੱਖਾ ਤੱਕੇ ਚਿਹਰੇ ਜੱਗ ਤੇ, ਨਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਚਿਆ ਕੋਈ ਹੋਰ
ਨਾ ਵਰ ਬੱਦਲ ਝੱਲਿਆ, ਨਾ ਗਰਜ ਲਗਾਕੇ ਜ਼ੋਰ,
ਇਹਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸ ਕੀ ਥਿਰਕਣਾ, ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਏ ਮੋਰ ।
ਖ਼ਾਅਕੇ ਚੋਟਾ ਇਸ਼ਕ ਦੀਆਂ, ਮੇਰੀ ਧੀਮੀ ਪੈ ਗਈ ਤੋਰ,
ਨਾ ਦੇਵੀ ਹੁਣ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ, ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਡਾਢਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ।
ਬੇਵੱਸ ਹੋਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ, ਨਾ ਚੱਲਿਆ ਸੀ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ
ਰੁੱਖ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪੱਤ ਨੂੰ, ਜਦ ਹਵਾ ਲੈ ਗਈ ਬਣਕੇ ਚੋਰ ।
ਰੋ ਰੋ ਸੁਣਾ ਰਿਹਾ ਉਹ ਦਾਸ਼ਤਾ, ਮੈਂ ਸੁਣੀ ਲਗਾਕੇ ਗੋਰ
ਮੈਂ ਮੁਹੱਬਦ ਦੇ ਪੈਰੀ ਬੇੜੀ ਹਾਂ, ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਝਾਂਜਰ ਦਾ ਹਰ ਬੋਰ
ਬਿਨ ਚੰਨ ਦੇ ਰਾਤਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ, ਦਿਨ ਜਾਪਣ ਨਵੇਂ ਨਕੋਰ
ਮੈਂ ਕੀ ਤੋਂ ਕੀ ਹੁਣ ਹੋ ਗਿਆ, ਕੈਸੀ ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਚੜ ਗਈ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਲੋਰ

ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਗਿੱਲ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਤੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਤੂੰ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਤੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਤੂੰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਤਕਰੀਰਾਂ ।
'ਮਾਂ-ਬੋਲੀ'ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਲੈ, ਬਣ ਜਾਸਨ ਤਕਦੀਰਾਂ ।
ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਅਜ਼ਲੋਂ, ਹੋਣੀ ਕਾਬਜ਼ ਹੋਈ, 'ਸੋਹਣੀਆਂ' ਵਿੱਚ ਝਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੁੱਬੀਆਂ, ਮਹੁਰਾ ਖਾਧਾ ਹੀਰਾਂ । ਸਾਥੋਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਧਰਤੀ ਖੁੱਸੀ, ਬੋਲੀ ਵੀ ਅੱਡ ਹੋਈ, ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚੁੰਨੀ ਪਾਟੀ, ਪੱਗ ਵੀ ਲੀਰਾਂ ਲੀਰਾਂ । ਸਾਨੂੰ ਡੁਸਕਣ ਵੀ ਨਾ ਦਿੰਦੇ, ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਜਿੰਦਰੇ ਲੱਗੇ, ਸਾਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਵੀ ਨਾ ਦਿੰਦੇ, ਛਣਕਨ ਨਾ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ । ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇਸੋਹਣੇ ਪੰਛੀ, ਏਥੋਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਉੱਲੂ-ਬਾਟੇਰਹਿ ਗਏ, ਬੈਠੇ ਜੰਡ-ਕਰੀਰਾਂ ਅਪਣੀ ਬੋਲੀ, ਅਪਣੀ ਧਰਤੀ, ਛੱਡਿਆਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਕੁਦਰਤ ਮਾਫ਼ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, 'ਆਸ਼ਿਕ' ਇਹ ਤਕਸੀਰਾਂ ।

ਆਸ਼ਿਕ ਲਾਹੌਰ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਂ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਵਿਸਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ'ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ/ਕਹਾਣੀ/ ਲੇਖ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਤ ਛੱਪਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿਖਤਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਈਮੇਲ ਪਤਾ
vishavPunjabisanjh@gmail.com

ਲੇਖਕ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਵੀ ਜਰੂਰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋਂ

ਨੋਟ : ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।

ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਲਿਖਤਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਲੇਖਕ ਖੁਦ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ

ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ?

ਹਰ ਕੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿੰਮ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੱਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ।

ਨਵੀ ਦਿੱਲੀ : 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) –ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਜਿੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਮੂਦੀ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਨੀਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਕੱਚਾ ਪਨੀਰ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ।

ਅੰਡਾ

ਆਂਡਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਮੁੱਲ ਅਨੁਸਾਰ 8 ਫੀਸਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, 6 ਫੀਸਦ ਫੋਲੇਟ, 14 ਫੀਸਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ5, 23 ਫੀਸਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12, 7 ਫੀਸਦ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ 28 ਫੀਸਦ ਸੇਲੇਨੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਵਿੱਚ 78 ਕੈਲੋਰੀ, 6 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਨੀਰ

ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਡੇਲ ਵੈਲਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਜਾਂ 113 ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ 81 ਕੈਲੋਰੀ, 14 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 3 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 - 29%, ਸੋਡੀਅਮ, 20 ਫੀਸਦ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ 18.5%, ਫਾਸਫੋਰਸ 21.5% ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 6% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਆਂਡੇ, ਆਮਲੇਟ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਕਰੀ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭਰਜੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦਾ ਪਰਾਠਾ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਲਾਦ, ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਕਰੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਕਈ ਸੁਆਦੀ ਪਕਵਾਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅੰਡੇ ਘੱਟ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇੱਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਇੰਟੋਲਰੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪੌਸ਼ਣ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਨੀਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਂਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ 'ਚ ਹੋਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) – ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਟੋਆ ਪੁੱਟ ਕੇ ਦੱਬਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮਾਇਆ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਸਿੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਛਪੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਹਲੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਲਈ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ 2012 'ਚ ਪੰਜ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਛਾਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨਾਲ ਰਾਏ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਿੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹੀ ਛਾਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗ

ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਇਕ ਵਕੀਲ ਵੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲਟਕਾਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅੰਤਿਮ ਮੀਟਿੰਗ 'ਚ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੇਕਰ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰੌਏ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

Australia ਦੇ ਐਡੀਲੇਟ 'ਚ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਹੋਈ ਮੌਤ

ਮੈਲਬੌਰਨ , 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) – ਐਡੀਲੇਡ ਦੇ ਸਾਲਸਬਰੀ 'ਚ ਵਾਪਰੇ ਭਿਆਨਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਖਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ 37 ਸਾਲਾ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ ਬੋਪਰਾਏ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਾਰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖੰਭੇ ਨਾਲ ਜਾ ਟਕਰਾਈ। ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਕ੍ਰਾਸ ਕੀਜ਼ ਰੋਡ 'ਤੇ ਵਾਪਰਿਆ। ਹਾਦਸੇ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਸੀ ਕਿ ਕਾਰ ਦੇ ਪਰਖੱਚੇ ਉੱਡ ਗਏ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਜਗਸੀਰ ਦੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਜਗਸੀਰ ਸਿੰਘ ਬੋਪਾਰਾਏ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਸੀ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਜਗਸੀਰ ਦੀ ਮੰਗਣੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੰਡੀਆ ਆਉਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

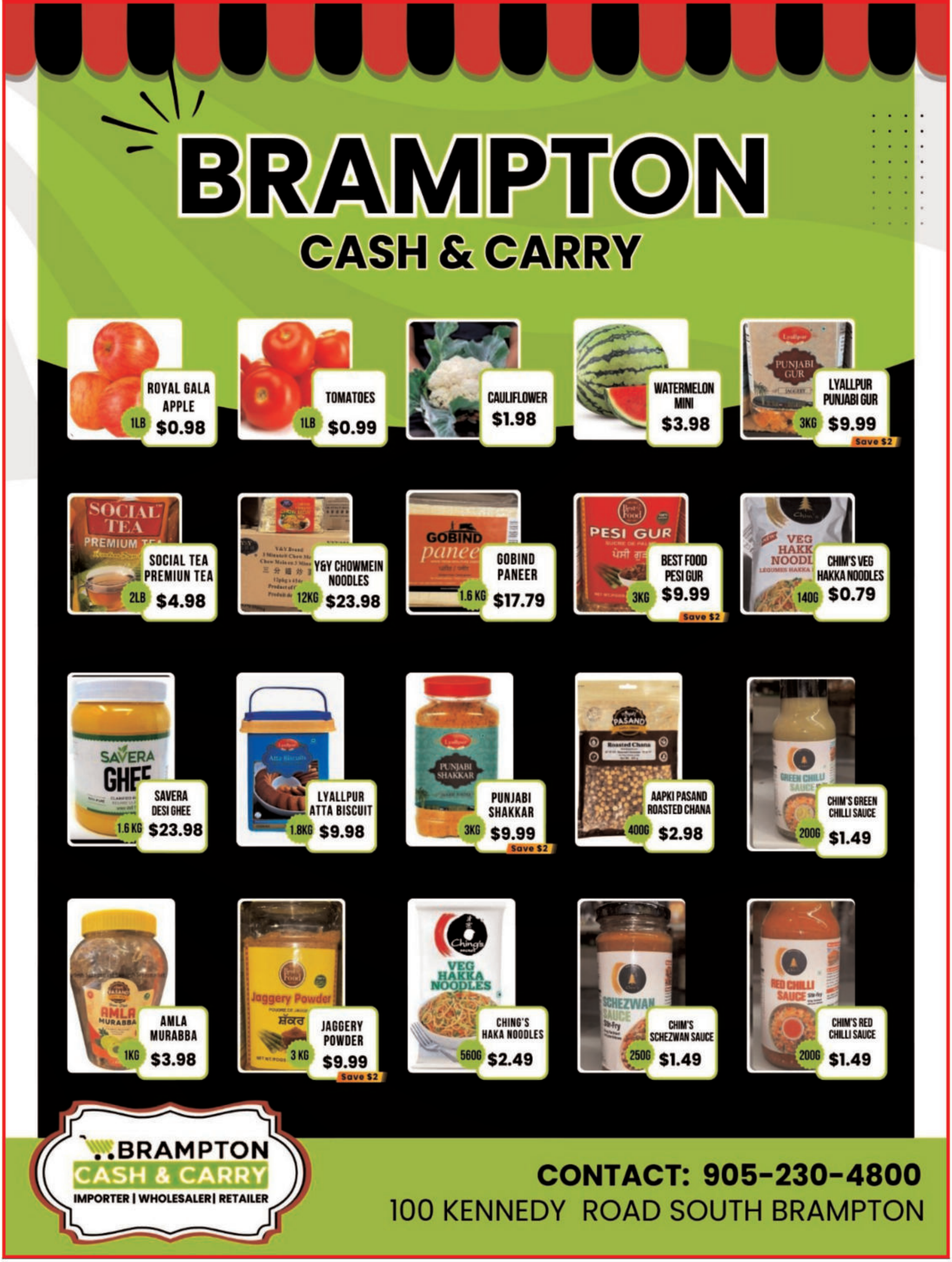
Donald Trump ਦਾ ਦਾਅਵਾ : ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ਼ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

ਅਮਰੀਕਾ , 02 ਸਤੰਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) – ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨਾਲ ਵਪਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇਕਪਾਸੜ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਟਰੁਥ ਸੋਸ਼ਲ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਰਿਫ ਲਗਾਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਵੇਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਉਪਕਰਣ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਰੂਸ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦਾ ਹੈ। ਟਰੰਪ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਟੈਰਿਫ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਟਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ।

ਟਰੰਪ ਦਾ ਇਹ ਬਿਆਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਐੱਸ.ਸੀ.ਓ. ਸੰਮੇਲਨ ਦੌਰਾਨ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼ੀ ਜਿਨਪਿੰਗ ਅਤੇ ਰੂਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੁਤਿਨ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਅਮਰੀਕੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕੋ ਰੂਬੀਓ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ-ਅਮਰੀਕਾਭਾਈਵਾਲੀ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ, ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦੋਸਤੀ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਾਰਕੋ ਰੂਬੀਓ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਦੋਸਤੀ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਇਕੱਠੇ ਨਵੇਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।


BRAMPTON
CASH & CARRY
ROYAL GALA APPLE 1LB $0.98
TOMATOES 1LB $0.99
CAULIFLOWER $1.98
WATERMELON MINI $3.98
LYALLPUR PUNJABI GUR 3KG $9.99 Save $2
SOCIAL TEA PREMIUN TEA 2LB $4.98
Y&Y CHOWMEIN NOODLES 12KG $23.98
GOBIND PANEER 1.6 KG $17.79
BEST FOOD PESI GUR 3KG $9.99 Save $2
CHIM'S VEG HAKKA NOODLES 140G $0.79
SAVERA DESI GHEE 1.6 KG $23.98
LYALLPUR ATTA BISCUIT 1.8KG $9.98
PUNJABI SHAKKAR 3KG $9.99 Save $2
AAPKI PASAND ROASTED CHANA 400G $2.98
CHIM'S GREEN CHILLI SAUCE 200G $1.49
AMLA MURABBA 1KG $3.98
JAGGERY POWDER 3 KG $9.99 Save $2
CHING'S HAKA NOODLES 560G $2.49
CHIM'S SCHEZWAN SAUCE 250G $1.49
CHIM'S RED CHILLI SAUCE 200G $1.49
BRAMPTON CASH & CARRY
IMPORTER | WHOLESALER | RETAILER
CONTACT: 905-230-4800
100 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON

BRAMPTON
CASH & CARRY
RAJDHANI MUSTARD OIL 5 LTR $19.98
NORTH INDIAN BASMATI RICE 10LB $9.98
BEST FOOD SUJI GUR RUSK 2 for 600G $5.00
BCC BASMATI RICE 10LB $7.98
LYALLPUR PUNJABI GUR 3KG $9.99 Save $2
SOCIAL TEA PREMIUN TEA 2LB $4.98
Y&Y CHOWMEIN NOODLES 12KG $23.98
GOBIND PANEER 1.6 KG $17.79
BEST FOOD PESI GUR 3KG $9.99 Save $2
TOILET ROLLS 6 MEGA 24 ROLLS $3.99
SAVERA DESI GHEE 1.6 KG $23.98
LYALLPUR ATTA BISCUIT 1.8KG $9.98
PUNJABI SHAKKAR 3KG $9.99 Save $2
AAPKI PASAND ROASTED CHANA 400G $2.98
HALDIRAM BOMBAY MIX 1 KG $3.98
THUMS UP BOTTLE 300ML $0.99
JAGGERY POWDER 3 KG $9.99 Save $2
CHING'S HAKA NOODLES 560G $2.79
MAGGI TOMATO KETCHUP AND HOT & SWEET 500ML $2.99
NAPKINS CASE 7200 units $24.98
BRAMPTON CASH & CARRY
IMPORTER | WHOLESALER | RETAILER
CONTACT: 905-230-4800
100 KENNEDY ROAD SOUTH BRAMPTON