ਮਿਤੀ 01 ਅਕਤੂਬਰ ਬੁੱਧਵਾਰ 2025

ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ

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

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

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

ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਚੈਨਲ ਦੀ ਐਪ ਰਾਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੋਇਆ ਆਸਾਨ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ) – ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਰਸ਼ਕਾ ਤੇ ਸੱਜਣਾ ਲਈ ਇਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਖਬਰ ਹੈ । ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਚੈਨਲ ਦੀ ਐਪ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਦੇ ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ ਵੀ.ਪੀ.ਐਸ 24, ਸੀ.ਏ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਐਪ ਰਾਹੀ

ਤੁਸੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਲਾਇਵ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਕਥੂਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਤੇ ਸਲਾਘਾਯੋਗ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਥੂਰੀਆ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮੇਂ –ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ ਵਿਖੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

Hindu sikh unity forum Canada
Stronger Together

An Inspiring Evening with Dr. H. R. Nagendra Ji

President, S-VYASA | Padma Shri Awardee | Global Yoga Visionary

The **Hindu Sikh Unity Forum Canada** & Vishav Punjabi Sabha Canada warmly invite you to a transformative evening with Dr. H. R. Nagendra Ji, world-renowned yoga scholar, Chancellor Emeritus of S-VYASA University, and recipient of India's prestigious Padma Shri Award. Dr. Nagendra Ji, often known as the *Yoga Scientist to the World*, has dedicated his life to bridging ancient wisdom with modern science. From his pioneering research at NASA and Imperial College London to shaping global yoga policy with WHO, Ministry of AYUSH, and ICCR, he has become one of the foremost voices in yoga, holistic health, and spiritual leadership.

✨ **Learn from a living legend of yoga and holistic well-being.**
✨ **Discover the integration of mind, body, and consciousness for personal and professional excellence.**
✨ **Gain practical tools to cultivate resilience, clarity, and balance in today's fast-paced world.**
✨ **Explore how yoga can enhance leadership, community harmony, and spiritual growth.**

Date: Wednesday, October 1, 2025
Time: 6:00 PM – 8:00 PM
Venue: Vishav Punjabi Bhawan, 114 Kennedy Road, Brampton, ON L6W 3P7

About the Speaker

- President, S-VYASA (Society) and former Chancellor of S-VYASA University, Bengaluru
- Author of 150+ yoga research papers and 35 books
- Guided nearly 50 PhD scholars in yoga and wellness research
- Recipient of numerous awards including:
  - Padma Shri (2016) – Government of India
  - Global Peace Award (UNO Hall, Vienna, 2015)
  - Bharat Gaurav Award (British Parliament, 2015)
  - Light of Yoga Award (USA, 2015)
- Recognized among the Top 2% of Global Scientists by Stanford University

Organizers & Contact

Hindu Sikh Unity Forum Canada (Ontario)
• Harji Bajwa – President: 416-895-6788. • Surinder Sharma – Chairman: 416-871-1718

Vishav Punjabi Sabha Canada
• Dr. Dalbir Singh Kathuria – Chairman: 416-700-9100

Come, be part of this rare opportunity to meet and hear Dr. H. R. Nagendra Ji, where science meets spirituality, and wisdom illuminates leadership.

Free entry - Registration is required to reserve limited space

ਫ਼ਲਾਵਰਸਿਟੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਕਲੱਬ ਨੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਬਾਰੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕੀਤਾ

ਬਰੈਂਪਟਨ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਫ਼ਲਾਵਰਸਿਟੀ ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਬੁਲਾਰੇ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਕੌਂਸਲਰ ਡਾ. ਭਾਈ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਸਨ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗੀ ਉਲਝਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਲੱਬ ਦੇ 100 ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਲੱਬ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਗਿਆਨ ਪਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਬੁਲਾਰੇ ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ, ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੀ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਲਾਪਨ ਨੂੰ ਹੰਢਾਉਣਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੋਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ-ਭਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਲੇਪਨ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਪੜਚੋਲ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ - ਗਿਲਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮਨਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ੁਸ਼ੀ - ਖ਼ੁਸੀ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਰੀਜਨਲ ਕੌਂਸਲਰ ਰਵੇਨਾ ਸੈਂਤੋਸ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ-ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਨ ਅਤੇ ਐੱਫ.ਸੀ.ਐੱਫ.ਸੀ. ਕਲੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਅਤੀ-ਸਲਾਹੁਣਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਹੋਈ ਹੈ।" ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਪੈਟਰਿਕ ਬਰਾਊਨ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੁਨੇਹਾ ਗਿਆਨ ਪਾਲ ਹੁਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਅਰ ਬਰਾਊਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ, "ਮੈਂ ਇਸ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੀ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਕਲੱਬ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਗਿਆਨ ਪਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਬੁਲਾਰੇ ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ, ਮੇਅਰ ਪੈਟਰਿਕ ਬਰਾਊਨ, ਕੌਂਸਲਰ ਰੋਵੇਨਾ ਸੈਂਟੋਸ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਈ।

ਤਿਲਕ ਜੰਞੂ ਦੇ ਰਾਖੇ ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਦੀ ਚਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ ਜੀ,ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ ਜੀ ,ਭਾਈ ਦਿਆਲਾ ਜੀ ਦੇ 350 ਸਾਲਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਅਤੇ ਸਾਹਿਬੇ ਕਮਾਲ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ 350 ਸਾਲਾਂ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਟਰ 99 ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਬਰੈਪਟਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਪਟਨ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਛਤਰ ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੀ

24 ਨਵੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਹੈ

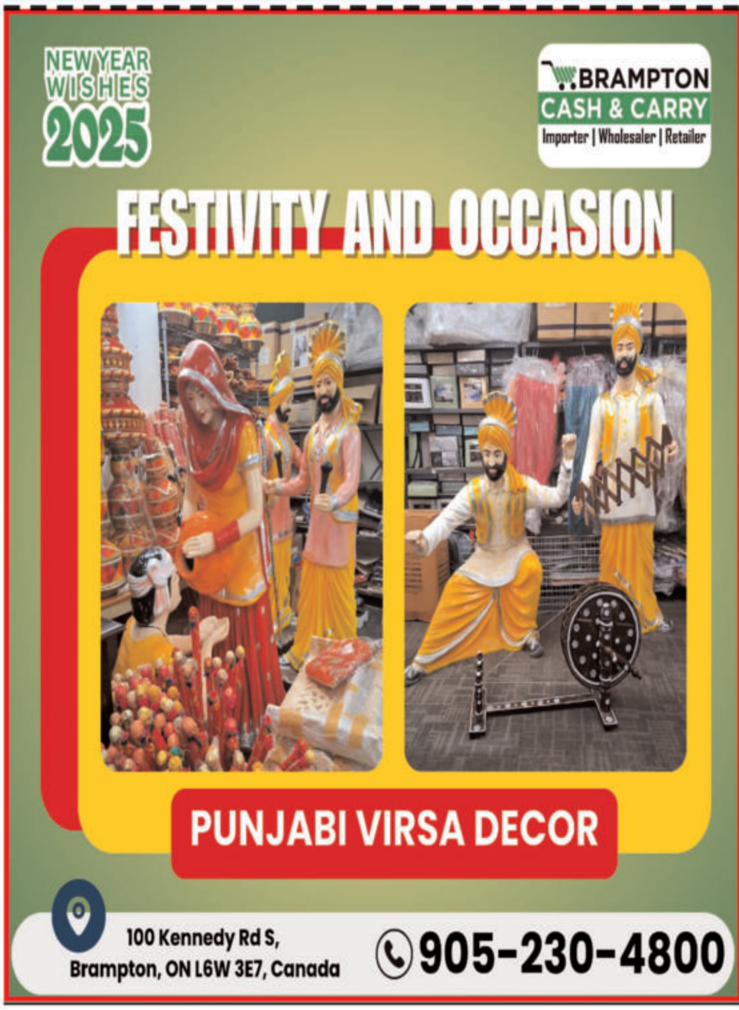
17 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ 'ਚ ਢਾਡੀ ਦਰਬਾਰ ਸਜਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਥਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਅਕਾਲ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। 350 ਸਾਲਾਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਅਤੇ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ, ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੀ 350 ਸਾਲਾ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 'ਚ ਨਿਵੇਕਲੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਰਾਖੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਹਾਦਤ ਲਈ ਆਪਾ ਕੁਰਬਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਉਲੀਕਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ, ਗਲੀਡਨ ਰੋਡ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਹੋ ਰਹੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ: ਹਰਜੀਤ ਮਹਿਲੋਂ ਜੀ ਨਾਲ 647-501-4041 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਜਾਰੀ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ (ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ) ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੱਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅੱਜ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਝੰਗੜ ਭੈਣੀ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਘੁਰਕਾ ਵਿਖੇ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਐਲਾਨ ਤਹਿਤ ਜੱਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਕੀਤੇ ਐਲਾਨ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ 13 ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ 25 ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ 5,000 ਰੁਪਏ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੀ ਪਿੰਡ ਲਈ 5,000 ਲੀਟਰ ਡੀਜ਼ਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜੱਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ। ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹੜ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਈ ਕਿ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਹਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ ਤੇ ਲਿਆਉਣ (ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ) ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ ਵਸਤ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਰਟੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੇ।

ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਧ ਸਕਦੈ ਦੋ ਫ਼ੀਸਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ : ਚਾਓ

ਟੋਰਾਂਟੋ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੀ ਮੇਅਰ ਓਲੀਵੀਆ ਚਾਓ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਚਾਉ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ ਫੰਡ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਿਜ਼ਰਵ ਫੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਖੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਪੈਸਾ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਵਧਾਉਣ 'ਚੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਨਾਹ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਚਾਉ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਫ਼ੀਸਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਚਾਓ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ 2025-26ਲਈ 107 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲਾਗਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
Akal Academy
Sri Guru Nanak Center, Brampton
99 Glidden Road, Brampton, ON L6T 5N4, Canadaa
647 632 2933, 647 612 5756, 905 457 5757
ਅਕਾਲ ਅਕੈਡਮੀ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਲਈ ਦਾਖਲਾ ਸ਼ੁਰੂ
Session 1
September 15 to December 15, 2025

Courses Offered
Gurbani: KG to Grade 12
Punjabi (Gurmukhi): KG to Grade 12
Kirtan (Vocal with Instruments Table and Harmonium)
English/Math: KG to Grade 8
Math: Grade 9 to Grade 12

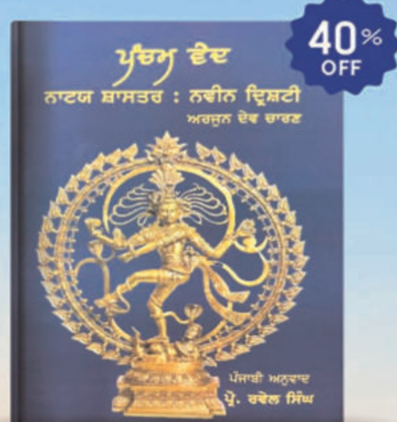
Science:
Physics: Grade 6-12
Chemistry: Grade 6-12
Biology: Grade 6-12
Coding: Grade 2 to Grade 8
French: Grade 4 to Grade 8 or
Grade 1 onwards (if student is French immersion)

Fee Structure
KG to Grade 8 – $40 per month for three subjects (Punjabi/Kirtan/English/Math
Grade 9 to 12 – $40 per month for Punjabi and Kirtan
Science and Math – $40 per month for any two subjects subject and $15 extra for 3rd subject
Timing: 5pm to 8pm
Thursday to Sunday

ਨਵਯੁਗ
ORDER NOW

ਡਾ. ਰਵੇਲ ਸਿੰਘ

ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਣਿਆਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਨਾਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅੱਠ ਮੌਲਿਕ, ਗਿਆਰਾਂ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਾਦਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਇਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਅਕਾਦਮੀ, ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਉਹਨਾ ਨੇ ਕਈ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ (13 ਜ਼ਿਲਦਾਂ) ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾ ਨੇ 'ਪੰਚਮ ਵੇਦ' ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਗਿਆਨ ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਨਾਟਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



MRP 650/-
AVAILABLE NOW
CONTACT US
9717853393
amazon

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

ਸਾਹਿਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)-ਸਾਹਿਤ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾਸਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾ 'ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ 'ਸੈਕਟਰ 70 ਐਸ. ਏ. ਐੱਸ. ਨਗਰ(ਮੁਹਾਲੀ) ਵਿਖੇ ਹੋਈ,ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਸਤੀਸ਼ ਅਰੋੜਾ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਪਰਮ,ਡਾ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਤੰਗ,ਸ.ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਮਾਵੀ ਅਤੇ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸਮਰਾਟ ਸ੍ਰੀ ਚਰਨਜੀਤ ਅਹੂਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਰਿਪੁਦਮਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਾਟਕਕਾਰ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਸੰਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਤੇ ਰੰਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਸਦੀਂਵੀਂ ਵਿਛੋੜਾ ਦੇ ਗਏ ਸਨ,ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਗੁਰਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਮਾਵੀ ਵਲੋਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲਵਿੰਦਰ ਢਿੱਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਬਾਬੂ ਰਜਬ ਅਲੀ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਰਚਨਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਲਾਭ ਸਿੰਘ ਲਹਿਲੀ,ਰੇਖਾ ਮਿੱਤਲ,ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਮੌਜੋਵਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ। ਅਮਰਜੀਤ ਅਰਪਣ , ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਰਾਹੀ ਅਤੇ ਪਾਲ ਅਜਨਬੀ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਬੈਨੀਪਾਲ ਤੇ ਮੰਦਰ ਗਿੱਲ ਸਾਹਬਚੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਵਿਤਾਂਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ । ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ 'ਲੰਭਵਾਲੀ'ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਕਤਸਰ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਪਾਰਸ ਨੇ ਪਰਦੇਸ ਗਏ ਪੁੱਤਰਾਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਤਰੰਨੁਮ ਚ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਲਕੀਤ ਨਾਗਰਾ ਨੇ ਸੰਤ ਰਾਮ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾਈ। ਦਰਸ਼ਨ ਤਿਉਣਾ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਗੀਤ ਜੋਗੀਆ ਨਾਲ ਤੇ ਗੁਰਦਾਸ ਸਿੰਘ ਦਾਸ ਨੇ ਸੋਹਣੀ ਮਹੀਂਵਾਲ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਵਾਹ ਵਾਹ ਖੱਟੀ। ਭਰਪੂਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਰਚਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਤੇ ਤਿਲਕ ਸੇਠੀ ਨੇ ਦੀ ਗਜ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਸ਼ਾਇਰੀ ਨਾਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਲ ਲਿਆ। ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੋਸਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਹਾਥਰਸ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਵਿਲੱਖਣ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾ. ਸੰਤ ਲਾਲ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸਤੀਸ਼ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਦਗੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਇਕੱਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਚਰਨਜੀਤ ਕਲੇਰ,ਰਜਿੰਦਰ ਰੇਨੂੰ,ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ,ਅੰਸ਼ੂਕਰ ਮਹੇਸ਼,ਕਮਲ,ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਮਨਦੀਪ ਰਮਣੀਕ,ਜਗਤਾਰ ਜੱਗਾ,ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਮੁਹਾਲੀ,ਹਰਭਜਨ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ,ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੱਡਾ,ਪ੍ਰਲਾਦ ਸਿੰਘ,ਓ.ਪੀ. ਵਰਮਾ,ਸਾਹਿਤ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਵੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਨ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਨਿਭਾਇਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਤੰਗ ਨੇ ਆਏ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਸਾਹਿਤਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਸ਼ਟਡਾਊਨ, ਕੰਮ ਠੱਪ, ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਨੇ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ

ਅਮਰੀਕਾ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਸੀ, ਆਖਰਕਾਰ ਉਹ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਟਡਾਊਨ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਹੁਣ ਲੱਖਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਉਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਦਰਅਸਲ, ਸਰਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫੰਡਿੰਗ ਬਿੱਲ ਸੈਨੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਅਤੇ ਡੈਮੋਕਰੇਟ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਗੁਆ ਬੈਠੀ। ਹੁਣ Shutdown ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੱਖਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ (ਫਰਲੋ) 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣਗੇ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਪਾਰਟੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਫੰਡਿੰਗ ਬਿੱਲ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੈਡੀਕੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਪਾਰਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਾਂ ਨੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲਾਭ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਦਿੱਤੀ।"ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਸ ਨੇ ਰਿਪਬਲਿਕਨਾਂ ਉਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸ਼ਟਡਾਊਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਘੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਭੇਜਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਟਡਾਊਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੌਣ -ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਫੈਡਰਲ ਕਰਮਚਾਰੀ : ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ। ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ : ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰੀਖਣ, ਅਦਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਵੇਗਾ।

ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ : ਇਸ ਦਾ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ Biological Therapy, ਕੀ ਘਿਸੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ,01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ, ਪਲੇਟਲੇਟ-ਰਿਚਪਲਾਜ਼ਮਾ (PRP) ਥੈਰੇਪੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਉਭਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। PRP ਥੈਰੇਪੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਵਧਣ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਲਤ ਆਸਣ ਕਾਰਨ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਐਕਸਪਰਟ ਹੁਣ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, Biological Therapy। ਦਵਾਈਆਂ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, PRP ਥੈਰੇਪੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

PRP Therapy ਦੇ ਫਾਇਦੇ
ਕਿਸੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਰੀਜ਼ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਘਸੇ ਹੋਏ ਜੋੜ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

PRP Therapy ਕੀ ਹੈ ?

Max ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਰਥੋਪੈਡਿਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਅਖਿਲੇਸ਼ ਯਾਦਵ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੀਆਰਪੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਂਟਰਿਫਿਊਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

PRP Therapy ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ?

ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਕੋਸ਼ੀਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ?

ਪੀਆਰਪੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਓਸਟੀਓਆਰਥਾਈਟਿਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਮਾਪੇ ਨਾ ਕਰਨ ਇਹ 4 ਗਲਤੀਆਂ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਹਾਲਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਅਕਸਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਇਹ 4 ਗਲਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਅਧੂਰਾ ਛੱਡਣਾ

ਇਹ ਅਕਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਅਧੂਰਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕੋਰਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਜਾਣ, ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ।

2. ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ

ਦਵਾਈ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਗਲਤ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

3. ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਲਣਾ

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਐਸਿਡਿਟੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਕਸਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਿਰਪ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਦਵਾਈ ਦੀ ਗਲਤ ਸਟੋਰੇਜ

ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਉੱਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਟੋਰੇਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪਾਊਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਇੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਰਾਧ, ਜਾਣੋ ਕਿਹੜੇ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕੱਟ ਰਹੀਆਂ ਨੇ ਨਰਕ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਹਰ ਸਾਲ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰਾਈਮ ਰਿਕਾਰਡ ਬਿਊਰੋ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕੜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਵਧੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

2023 ਦੀ NCRB ਰਿਪੋਰਟ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਕੜੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਪਰਾਧ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੇ ਹਨ। ਤਾਂ, ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਰਾਧ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਅਪਰਾਧ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਰਾਜ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਰਾਧ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ? NCRB ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਰਾਧ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ, ਪਰ ਦਿੱਲੀ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਕੁੱਲ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਦਿੱਲੀ ਨੇ

ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਛਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ, 2023 ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ 13,366 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੁੰਬਈ ਦੇ 6,025 ਅਤੇ ਬੈਂਗਲੁਰੂ ਦੇ 4,870 ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 2022 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ 5.7 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 14,247 ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਛੇੜਛਾੜ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦਾਜ ਹੱਤਿਆ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਅਪਰਾਧ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਰਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ?

NCRB ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਵਿੱਚ 31.2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 2022 ਵਿੱਚ 65,893 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ 2023 ਵਿੱਚ 86,420 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਰਨਾਟਕ ਕੁੱਲ ਅਪਰਾਧ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 21,889 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤੇਲੰਗਾਨਾ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ 18,236 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

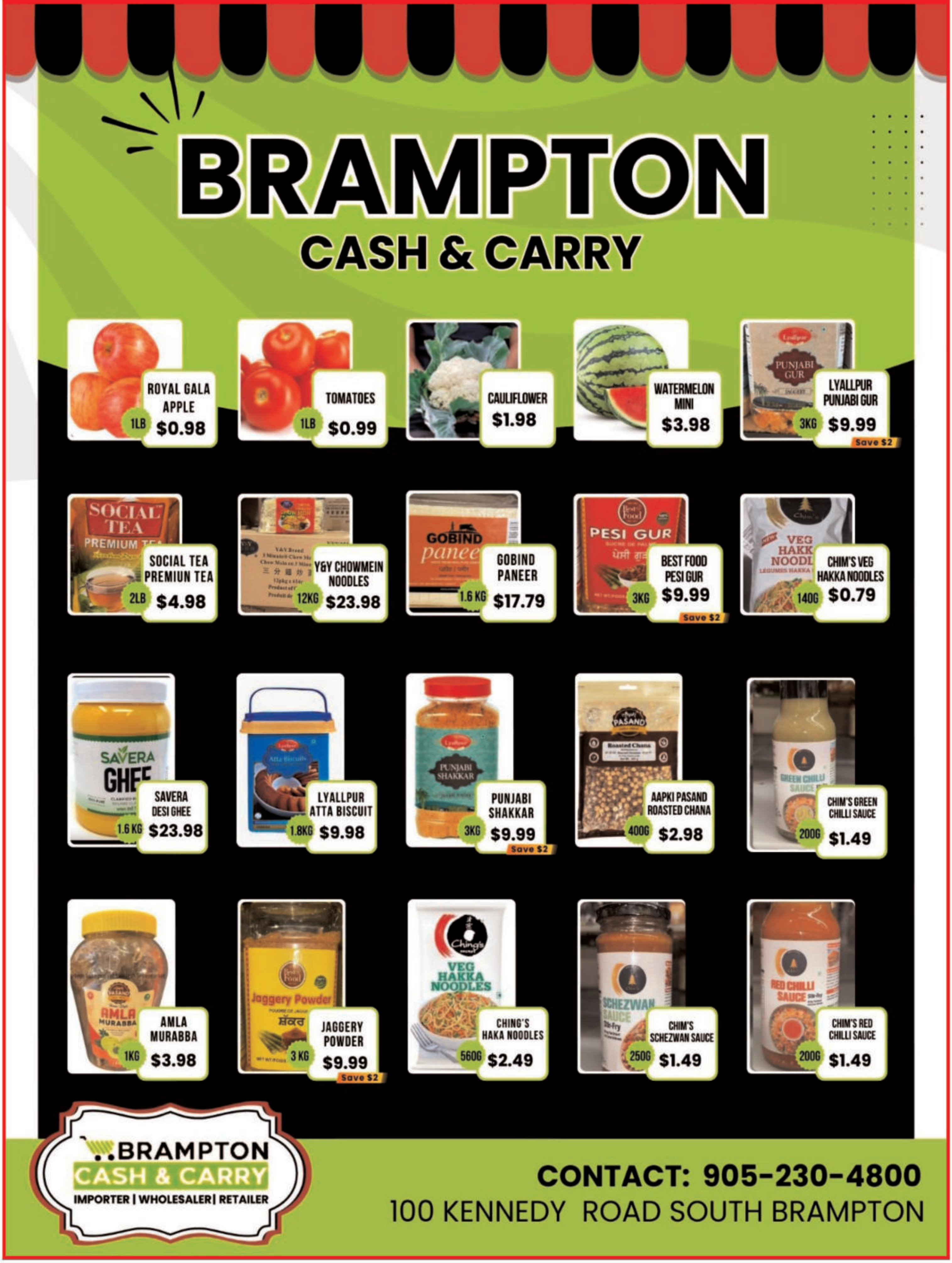
ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 10,794 ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 69 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਿਰਫ਼ ਧੋਖਾਧੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਨ। 2023 ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 204,973 ਆਰਥਿਕ ਅਪਰਾਧ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ 2022 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੱਧ ਹੈ।

ਹੁਣ UPI ਪੇਮੈਂਟ 'ਤੇ ਲੱਗੇਗੀ ਫੀਸ ?

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 01 ਅਕਤੂਬਰ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਂਝ ਕੈਨੇਡਾ)- ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ, ਇਹ ਅਫਵਾਹਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰਕਾਰ UPI ਲੈਣ-ਦੇਣ 'ਤੇ ਫੀਸ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਭਾਰਤੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਬੈਂਕ ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। UPI ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਸੰਜੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ UPI 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਨੀਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਜੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ UPI ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਬਿਆਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਰਬੀਆਈ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਯੂਪੀਆਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ੀਰੋ-ਲਾਗਤਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਜੋਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਚਾ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਰਹਿਤ ਭਾਰਤ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯੂਪੀਆਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਭੁਗਤਾਨ ਕੰਪਨੀ ਪੇਟੀਐਮ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਐਨਐਸਈ 'ਤੇ ਸਟਾਕ ਲਗਭਗ 2% ਵਧ ਕੇ 1,147 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਿਜੀਟਲ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਇਆ ਬਲਕਿ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਐਲਾਨ ਕਿ ਯੂਪੀਆਈ ਮੁਫ਼ਤ ਰਹੇਗਾ, ਡਿਜੀਟਲ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਰਹਿਤ ਲੈਣ-ਦੇਣਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਏਗਾ।


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 PREMIUM 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