

ਸਮਰੱਥਾ ਭੁਗਤਾਨ ਪੋਰਟਲ 18 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ

17 ਜਨਵਰੀ, 2023 [ਮੀਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਪੱਛਰਿੱਛ](#)

**18 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ, ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਯੋਗ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ \$600 ਦੇ ਸਮਰੱਥਾ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ
ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬਹਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਆਪਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾਬੱਧ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ 18 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਲਾਂਚ ਹੋਵੇਗਾ। \$180,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ \$100 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ \$180,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 50 ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟਸ (Alberta Supports) ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਰਜ਼ੀਆਂ 18 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ 30 ਜੂਨ, 2023 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ।

ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਸਿੱਧੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟਲ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਯੋਗ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਲੰਬਿਤ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਖਾਤਾ (Verified Account) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ।

ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਲੌਗ-ਇਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਭੁਗਤਾਨ ਸਿੱਧੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਬਿਨੈਕਾਰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਚੈੱਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਕਾਲ-ਇਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ, ਜੋ ਮੁਦਰਾਸਫੀਤੀ ਰਾਹਤ ਸਿੱਧੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਐਸ਼ੁਅਰਡ ਇਨਕਮ ਫਾਰ ਸਿਵਿਅਰਲੀ ਹੈਂਡੀਕੈਪਡ (AISH), ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੈਨਿਫਿਟ, ਜਾਂ ਪਰਸਨਲ ਵਿਦ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀਜ਼ (PDD) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ ਅਤੇ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ \$100 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਰਟਲ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ \$600 ਦੇ ਨਾਲ, ਅਫੇਰਡੇਬਿਲਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਕੁੱਲ ਬਿਜਲੀ ਛੋਟਾਂ ਵਿੱਚ \$500 ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਈਧਨ ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਡਾਲਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਵੱਧੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਫੁਡਬੈਕ ਫੰਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਫੌਰੀ ਤੱਥ

- ਅਰਜ਼ੀਆਂ 30 ਜੂਨ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗ ਸੀ, ਭੁਗਤਾਨ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣਗੇ।
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਾਕੀ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (CRA) ਤੋਂ 2021 ਦੇ ਟੈਕਸ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਖਾਤਾ (Verified Account) ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-844-643-2789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
 - 1-844-644-9955 'ਤੇ ਅਫੇਰਡੇਬਿਲਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
 - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ 50 ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟਸ (Alberta Supports) ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟਸ ਵਧਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:
 - ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 4:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਅਤੇ
 - ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ।
- ਸਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਅਰਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇਗੀ।
- ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ

ਐਂਡਰੀਆ ਫਾਰਮਰ (Andrea Farmer)

780-405-0775

ਪ੍ਰੈਸ ਸੈਕ੍ਰਟਰੀ ਅਫੇਰਡੇਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਯੂਟਿਲਿਟੀਜ਼

ਮੇਲਿਸਾ ਕ੍ਰੇਨ (Melissa Crane)

780-777-3409

ਪ੍ਰੈਸ ਸੈਕ੍ਰਟਰੀ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ