

# CANADA SIKH TIMES

27 August - 2 September, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 13

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

## Fostering Harmony in Kashmir: Jugmeet Kaur Bali's recognised for Empowering Minorities



Jugmeet Kaur Bali, a resilient Kashmiri Sikh woman, has not only triumphed over adversity but has also dedicated her life to uplifting the voices of minority employees and nurturing an atmosphere of peace and harmony in

Kashmir valley. Her recent accolade, the prestigious Seva Puraskar award from the Gandhi Global Family, adds another laurel to her remarkable journey.

With her unwavering passion for writing, Jugmeet embarked on a journey that saw her rise as a prominent journalist and a fervent advocate for the marginalized.

Her aspirations, though ambitious, reflect her deep sense of duty towards humanity—she aims to play a pivotal role in promoting global peace and harmony. Adding to her impressive journey, Jugmeet is the Minority President at J&K Employees Coordination Committee.

## ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ



ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੇਵਲ ਰੂਹਾਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਸਬਕ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਨਿਮਰ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤੀਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ 'ਚ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਹੋ ਕੇ ਸਬਰ ਤੇ ਭਾਣੇ ਤੋਂ ਮੁਨਕਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵੀ ਹਉਮੈ-ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ

## ਕੁੰਵਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਗਿੰਨੀਜ਼ ਵਰਲਡ ਰਿਕਾਰਡਜ਼ 'ਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ

‘ਬੇਹਿੰਮਤੇ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਬਹਿ ਕੇ ਸ਼ਿਕਵਾ ਕਰਨ ਮੁਕੱਦਰਾਂ ਦਾ ਉਗਣ ਵਾਲੇ ਉੱਗ ਪੈਂਦੇ ਨੇ, ਸੀਨਾ ਪਾੜ ਕੇ ਪੱਥਰਾਂ ਦਾ’ ਇਹ ਸ਼ੇਅਰ ਪੂਰਾ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਸ ਗੱਭਰੂ ਉੱਤੇ, ਜਿਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਚਮਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਬਾਵਾ ਲਾਲ ਦਿਆਲ



ਜੀ ਧਿਆਨਪੁਰ ਧਾਮ (ਬਟਾਲਾ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਉਮਰਵਾਲਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੰਵਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ, ਜਿਸਨੇ ਇਕ ਮਿੰਟ 'ਚ 86 ਪੁਸ਼ਅਪ (ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ) ਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਗਿੰਨੀਜ਼ ਬੁੱਕ ਰਿਕਾਰਡਜ਼ 'ਚ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਉਸਨੇ 2022 ਵਿਚ 45 ਪੁਸ਼ਅਪ (ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ) ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੁੰਵਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਰਿਕਾਰਡਜ਼ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਭਰੂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦਲਦਲ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਲਬਧੀ 'ਤੇ ਕੁਵਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਵਧਾਈਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਸਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਬਣਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਛੁਰਮਾਣ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਹੰਕਾਰੀ ਭਾਵ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਮਾਇਆਵੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬੜੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਇਹ ਗਲ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਹੈ: ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ॥ ਜੇਕਰ ਹਉਮੈ-ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਛੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਦਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਝਾਂਘ 'ਚੋਂ

## Gurmat Chetna Camp Amidst Nature: Nurturing Sikh Values and Nature's Wonders

### Introduction:

The Gurmat Chetna Camp held in the dense forests of Rafiabad, at Sikh Shaheedi Marg, Baramulla, was a remarkable endeavor aimed at connecting children with Sikh values and the splendor of nature. Dedicated to the memory of 1947 Sikh martyrs, the camp blended elements of Sikhism, artistic expression, and outdoor adventure, all set against the breathtaking backdrop of the Kashmiri landscape.



### Activities:

1. Drawing, Quiz, and Kavita Competitions: Creative and intellectual prowess were on display as children engaged in a drawing competition depicting the harmony between Sikh teachings and the natural world. A lively quiz tested their understanding of Sikhism.
2. Sikhism Basics: Instructors shared fundamental concepts of Sikhism, fostering a deeper connection between Sikh values and the serene surroundings.
3. Martial Arts and Fun Activities: Martial arts sessions empowered participants with discipline and self-confidence, echoing the warrior spirit of Sikh tradition. Alongside these enriching activities, moments of joy were kindled through games and team-building exercises.
4. Nature's Bounty: The camp's elevation of over 6500 feet provided a perfect platform for children to witness and appreciate God's blessings in the form of the diverse flora and fauna that enveloped them.

### Conclusion

The Gurmat Chetna Camp, delivered a transformative experience for participants. By intertwining Sikh values, artistic expression, and a deep connection with nature, children departed with an enriched perspective on life. The camp succeeded in its mission to foster gratitude, spiritual awareness, and environmental consciousness, equipping the young minds with the tools to honor Sikh heritage and cherish the wonders of the natural world.

Organised by Sikh Missionary College (Regd.) Ludhiana, Circle Baramulla Kashmir-193103. Reoprt by Jaipal Singh Kanisoura

◆◆◆

## ਏਕ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ

ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਰਚੀ ਪਈ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਹਰ ਧਰਮ ਦੇ ਰਹਿਨੁਮਾ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ, ਉੱਚੀ ਕਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਲੋਕੀ ਨੀਵੀਂ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇ ਨਾਲ ਘਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਬੰਧਨ ਜਰਾ ਢਿੱਲੇ ਜਰੂਰ ਹੋਏ ਨੇ, ਪਰ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸਰੂਪ ਵੰਡ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਭਾਵੇਂ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਨਸਲ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਉਸ ਪਰਵਰਦੀਗਾਰ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਹੈ। ਪਰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀਆਂ ਧੱਜੀਆਂ ਉਡਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਫੁਰਮਾਨ: “ਨਾ ਕੋਈ ਹਿੰਦੂ, ਨਾ ਮੁਸਲਮਾਨ” ਤੇ ਕੋਣ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੇ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਤਿ ਕਾ ਗਰਬੁ ਨ ਕਰਿ ਮੂਰਖ ਗਵਾਰਾ॥ ਇਸੁ ਗਰਬ ਤੇ ਚਲਹਿ ਬਹੁਤੁ ਵਿਕਾਰਾ॥ (ਅੰਗ 112)

ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਸਾਂਝ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਇਕੋ ਹੀ ਲਾਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਦਰਤ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਮੀ ਭਰਦੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਧਰਮ ਯਾ ਜਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉੱਚੀ ਜਾਤ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਭੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਹਾ: ਜੋ ਤੂੰ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਜਾਇਆ॥ ਤਉ ਆਨ ਬਾਟ ਕਾਹੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ॥ (ਅੰਗ 324)

ਸਾਡੇ ਸਭਨਾ ਦਾ ਗਰਭ ਚੱਕਰ ਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਦ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਅੰਗ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਮਾਨਵ-ਜਾਤੀ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੰਸਾਰੀ ਧਰਮ, ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਫਲਸਫੇ, “ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ॥ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥” (ਅੰਗ 266) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਤੇ ਬੰਧਨ ਤੋੜਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਅਹਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ: ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਸਾਂਝੀ ਵਾਲਤਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ >>>

# SIKH HERITAGE

>>> ਸਿੱਖਿਆ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ।

2. **ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਦੂਜਾ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲ ਰਹੀ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਵਿਦਵਾਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਭੇਦ- ਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਤ-ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵੀਪਰ ਗੈਰਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਉਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ -ਸਮਝ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਮਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰੰਗ-ਭੇਦ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਗੋਰਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸਾ ਭੇਦ - ਭਾਉ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਚੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਲਾਂ ਚਕਾਂ ਦੀ ਖਿਮਾਂ!

- ਸ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਰਾਂਚੀ ਝਾਰਖੰਡ)



## Two Sikh Sisters won Gold Medal



Well done to sisters Deep Kaur and Simran Kaur for winning an amazing Three Gold Medals Each at the WKO Kickboxing World Championship competition earlier this month! Their sisters are another example of a new generation of up-and-coming Sikh athletes representing the faith in sports.



## ◆◆ ਰੋਸ਼ ਨ ਕੀਨੈ ਉਤਰ ਦੀਨੈ ◆◆

# Explore the World with Amar Holidays Pvt. Ltd.

**Gurpreet Singh**  
Director

(India) : +91 9810210366  
(Canada) : +1 778 970 6660  
**(Whatsapp Call Only)**

AMAR HOLIDAYS PVT. LTD.

**AMAR HOLIDAYS PVT. LTD.**  
Amar Tour & Travels (Since 1998)  
Call For Domestic & International Ticket & Tour Packages Also  
Best Deals For : USA, CANADA, EUROPE, LONDON,  
AUSTRALIA & NEW ZELAND, WORLD WIDE HOTEL  
BOOKING

E-mail : gurpreet@amarholidays.com  
Website : www.amarholidays.com



Ready to embark on unforgettable adventures? Look no further! *Amar Holiday* is here to turn your wanderlust into reality. With our exceptional travel services and expertise, we are committed to curating the most extraordinary experiences just for you. Get ready to create memories that will last a lifetime!

## HEALTH

### Prevent Bloating Issues with Easy Home Remedies

Taranpreet Singh CA

#### Introduction:

Are you also a person who wakes up and immediately checks whether your belly is looking flat in the mirror and becomes happy? But as soon as the day ends, your stomach is so swollen and you wonder why.

Bloating is not because of fat cells but is caused due to gas accumulation or water retention. It is a very common issue faced by almost everyone. The entire day goes fine, but then as soon as you have a meal, bloating problems arise.

While severe or chronic bloating should be addressed with medical advice, there are several easy home remedies you can try to help prevent and alleviate occasional bloating issues:

1. Avoid sitting for prolonged hours
2. Manage High Anxiety and Stress Level
3. Chew Thoroughly
4. Carefully observe your food intake
5. Limit high sodium content
6. Restrict Junk food and sugary content
7. Avoid Carbonated drinks
8. Maintain sufficient water intake
9. Regular Physical Activity-Exercise and yoga
10. Include Vitamin B6 food in your diet

#### Conclusion

Remember that individual responses to remedies can vary, so it's important to find what works best for your body. If your bloating is persistent, severe, or accompanied by other symptoms like abdominal pain, changes in bowel habits, or weight loss, it's important to consult a healthcare professional for proper evaluation and guidance.

## ਚੰਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਭਾਰਤ ਦਾ ਚੰਦਰਯਾਨ-3 ਸਿੱਖ ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਦਾ ਰਿਹਾ ਯੋਗਦਾਨ



ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਾੜ ਏਜੰਸੀ ਇਸਰੋ ਨੇ ਚੰਦਰਯਾਨ-3 ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ 23 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਧਰੂਵ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਉਤਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਦੇਸ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚੰਦਰਯਾਨ-3 ਨੂੰ ਚੰਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ 40 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਦੀ ਅਣਖੱਕ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੜੇ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕਾਂ ਵਿਚ 2 ਸਿੱਖ-ਸ. ਮਹਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ. ਪਰਮਬੀਰ ਸਿੰਘ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਸਿਰਫ਼ ਅਮਰੀਕਾ, ਰੂਸ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦਾ ਨਾਂ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. C

2. D

3. A

4. B

## SIKH MATRIMONIALS

Gursikh girl MBA/ 39' /5'4"/ Divorced Now doing MBA from UK/Seeking Educated Boy from UK,Canada Contact+91 9811368469

Vegetarian, Non-Cutter/Non-Drinker Match Having Faith In Guru Granth Sahib/Only For Gursikh Boy/ Done B. E. (Cs) From Delhi College Of Engineering 31/175, Earning Us \$250000/- Pa /Working In USA. Please Contact Father +91 9953438686

Gursikh Boy 32 / 6'/Newzland Citizen/ CA/ Non Drinker/BCom & Accounting from Univ. Of Canterbury NZ/ recently moved to Australia/ Pay package AUD 150K/ Contact +64 21 109 7803

Amritdhari Girl (Divorced), 31, 5ft 6', Rajpoot, Punjab, Fashion Designing Technology from Govt. ITI, Anandpur Sahib. Father, Mother, Sister & One Brother. Contact: 7986682698

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh

Editor: Davinder Singh

Designer: Pavit Singh

Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Manmeet Kaur (UK), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)