

# CANADA SIKH TIMES

16 - 22 July, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 7

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

## Sikh Participant Celebrates Sports and Unity at Second Annual Sports Fair



The United States of America witnessed its second grand sports fair organized by the Baba Prem Singh Ji Sports Club. The highlight of the event was a thrilling Kabaddi competition, featuring renowned players from around the world, including the highly acclaimed Balwinder Singh Fidda from Toronto, Canada, who has earned prestigious awards in the sport.

At the Sports Fair, Avatar Singh Springfield (one of the attendees) showcased his exceptional skills by lifting the roof of a truck with his bare hands and performing the "Sis Asana" pose, leaving the audience captivated.

## ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਸ਼ਾਮਲ



ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਬੜੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 17 ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 49,800 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਕੁਲੀਸ਼ਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਰਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “ਇਹ ਬੇਸਲਾਈਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।” ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਕਿ “ਇਹ ਨਵੇਂ ਮਾਪਦੰਡ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।”

## ਕਰਤਾਰਪੁਰੀ ਸੋਚ ਦਾ ਲਾਂਘਾ



ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਲਾਂਘਾ ਖੁਲ੍ਹੇ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਰ ਸਿੱਖ ਦੇ ਮਨ 'ਚ ਤਾਂਘ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਦਰਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਸੰਗਤਾਂ ਉਥੇ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਹੀ

ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਇਕ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ

ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ? ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਕਿਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਹ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮੁੜਦੇ ਹਾਂ? ਸਾਡੇ ਦਰਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ-ਕਾਜ਼ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਰਤਾਰਪੁਰੀ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆਵਾਂਗੇ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਖਿ 'ਚੋਂ

## Let's look after Our Planet and Stop Global Warming!



It is really important to take care of our planet and stop global warming. Global warming is when the Earth gets too hot because of things we do, which can then cause lots of problems. For example, the ice in the North and South Poles starts to melt and the weather starts to change everywhere which can be dangerous for people and animals. However, we can all do small things in our everyday lives to help reduce this - everything we do can make a difference!

First, let's save energy! That means we should turn off lights after we have left the room, and other electrical appliances such as the television when are not using them. When we save energy, we use less electricity, and that's good for the Earth.

Next, we should use less water. We can take quick showers and turn off the tap while we brush our teeth. Water should not be wasted. When we save water, we also save energy because it takes lots of energy to clean and move water around.

Recycling also makes a big difference! Instead of throwing things away, we can recycle them. It's like giving them a second chance and reusing things that would have just been thrown away. We can recycle paper, plastic, and cans - this creates less waste which is better for the Earth.

Finally, we should plant trees and take care of plants and natural vegetation. Trees are great for the environment, they make the air clean by producing oxygen. We can even grow our own vegetables and fruits. Buying less produce from the supermarket where it has been packaged and bought from far away places means using less energy which helps reduce global warming too.

We only have one Earth, and we need to take care of it. By saving energy, using less water, recycling, and planting trees, we can be superheroes for our planet. We need to work together and make our Earth happy!

- Simran Kaur, UK, Sikh Education Belgium



## 40 Best Places To Visit in Canada in 2023

Canada is a country has half of its land covered in forests, which should come as no surprise as one-tenth of the total forests of the world are in Canada. Thinking about exploring Canada? Here is the perfect list of the great places to visit in Canada on your trip. Take a look at the best places in Canada and choose which ones are you going to explore on your trip!

1. Niagara Falls: An Elegant View
2. Whistler: Your Perfect Ski Resort
3. Quebec City: Explore The French Influence
4. St. John's: An Artist's Retreat
5. Tofino: A Water Lover's Paradise
6. Churchill: Seek Tons Of Adventure
7. Old Montreal: Discover An Old-World Charm
8. Banff National Park: A Popular Destination
9. Stanley Park: The French Connection
10. Butchart Gardens: A Picture-Perfect Land
11. Okanagan Valley: A Paradise For Tourists
12. Gros Morne National Park: Explore The Geological Diversity
13. Algonquin Provincial Park: A Perfect Spot For Tourists
14. Yoho National Park: A Must Visit Destination
15. CN Tower, Toronto: For A Remarkable Time
16. Lake Louise: Perfect For Adventure Sports
17. Bay Of Fundy: Witness The Oceanic Experience
18. The Yukon: A Magical Delight
19. Garibaldi Lake: With Wondrous Sights
20. Pyramid Lake: A Picturesque Water Resource
21. Cheakamus Lake: For Stunning Views
22. Maligne Lake: Paradise For Photographers
23. Hornby Island: A Simple Slice Of Land
24. Cape Breton: An Unexplored Land
25. Forillon National Park: Hike The Untamed Trails
26. Moraine Lake: Witness The Clear Reflection Of Mountains
27. Perce Rock: Admire The Natural Beauty
28. Mingan Monoliths: Gape At The Oldest Monoliths
29. Jasper National Park: Get Ready For Adventure
30. Peggy's Cove: Explore The Hidden Gem
31. Mount Logan: Stand On The Highest Peak In Canada
32. Osoyoos: Get The Best Views
33. Columbia Icefield Skywalk: Watch The Beauty From Up Top
34. The Grotto: Haven For Adventure Fanatics
35. Montmorency Falls: Explore The Highest Falls
36. Capilano Suspension Bridge: Lap Of Nature Calls You
37. Waterton Lakes National Park: Bags All The Titles
38. Prince Edward Island: For A Splendid Game Of Golf
39. Kluane National Park and Reserve: For Wildlife Enthusiasts
40. Mont Tremblant: For Skiing Activities

## SIKH HERITAGE

### ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਛਾਣੀਏ

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਮੈਂ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ। ਤਿੰਨ ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲਾਂ ਸਨ:-

1. ਭੋਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਤੋਂ 3 ਵਜੇ ਸੀ। ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਸੀ- ਭੋਗ ਉਪਰੰਤ ਚਾਹ ਦਾ ਲੰਗਰ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਅਖੀਰ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ- ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਗੁਹਿ ਵਿਖੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰਨ।
3. ਅਰਦਾਸ ਇਹ ਹੋਈ- ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲੋੜਵੰਦ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਲਈ 2.5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਪੰਥਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ 50,000 ਰੁਪਏ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪੰਥਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਬੋਲੇ - ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਸ੍ਰੀ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਸੇਵਾ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਐਜੂਕੇਟ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰੈਜੈਕਟ, ਸਤਨਾਮ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਟਰਸਟ, ਖਾਲਸਾ ਏਡ, ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ, ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਟਰਸਟ, ਬਿਬੇਕ ਟਰੱਸਟ, ਕੇਸ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੰਸਥਾ, ਬੜ੍ਹੀ ਸਾਹਿਬ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੰਥਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੀ ਕੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਲੋਚਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।

ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਲਈਏ।

1. ਭੋਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਜਾ 3 ਤੋਂ 4 ਹੀ ਰੱਖੀਏ।
2. ਸਥਾਨਕ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੀ ਭੋਜਨ ਛਕਣ।
3. ਪੰਥਕ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਆ ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾਈਏ।

30-40 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਝ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਖਾਵਿਆਂ ਦੇ ਪੱਟੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਖਾਸਕਰ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਭੋਜ, ਅੰਡਬਰਾਂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਉਡਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਪੰਥਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਲਈ ਮਾਇਆ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਖ- ਦੁਖ ਮੌਕੇ ਕਢਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਛਾਨੀਏ, ਭੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸਾਦਗੀ ਲੈ ਕੇ ਆਈਏ।

- ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਉਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ?
  - a. ਇਕਾਦਸੀ
  - b. ਕਰਵਾ ਚੌਥ
  - c. ਪੂਰਨਮਾਸੀ
  - d. ਅੰਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਾ
2. ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਿਤਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਅਸਥੀਆਂ ਦਾ ਅੰਗੀਠਾ ਕਿਹੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਰਵਾਇਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
  - a. ਕੀਰਤਪੁਰ
  - b. ਹਰਿਦਵਾਰ
  - c. ਮਜ਼ਨੂੰ ਕਾ ਟੀਲਾ
  - d. ਸਾਧਾਰਨ ਜਲ ਵਿਚ
3. ਕਿਸੀ ਵੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਪਾਠ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਯੋਗ ਹੈ?
  - a. 21
  - b. 40
  - c. 101
  - d. ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ
4. ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਨਿਆਵੀ ਮੁਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?
  - a. ਸ਼ਰਾਪ
  - b. ਬਰਸੀ
  - c. ਵਰ੍ਹੀਣਾ
  - d. ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਸੇਵਾ
5. ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
  - a. ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਣਾ
  - b. ਉਚ ਨੀਚ ਛੂਤ ਛੱਤ ਮਿਟਾਉਣਾ
  - c. ਪੈਸੇ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ
  - d. A ਅਤੇ B ਦੋਵੇਂ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

**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 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](mailto:gurpreet@amarholidays.com)  
Website : [www.amarholidays.com](http://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!

**ਪੁਰਜਾ**

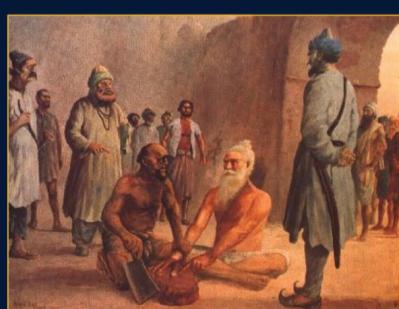
purajā

Var: ਪੁਰਜੇ

Persian, Noun

ਟੁਕੜਾ, ਖੰਡ

Piece, Fragment



ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕਾਟੀ ਮਰੇ ਕਬਹੂ ਨ ਛਾਡੈ ਖੇਤੁ ॥੨॥੨॥

## HEALTH

### Parents: Need a Mental Health Boost?

Taranpreet Singh CA

#### Introduction:

You know that caring for your mental health is vital. But, as a parent, you're also limited on time and energy — resources that have only shrunk since the pandemic started.

And yet, with a bit of intention, you can absolutely tend to your mental health — even with a demanding career, little to no childcare, and 1,000 other tasks you need to complete. Parenting can be both rewarding and challenging, and it's essential for parents to prioritize their mental health to effectively care for their children. Here are some strategies for parents

to boost their mental health:

1. Care for your basic needs
2. Prioritize bedtime
3. Take mental health breaks
4. Focus on activities that fill you up
5. Be gentle with yourself
6. Communicate openly
7. Establish boundaries
8. Find creative ways to connect

#### Conclusion

By establishing these wellness tips every day, you'll naturally create more time for rest and relaxation. Remember, taking care of your mental health is not selfish but essential for your well-being and your ability to be the best parent you can be.

### Brigadier B. S. Gill donate Ambulance in Memory of his Wife



When an elderly person passes away, we spend lakhs of rupees on their funeral expenses. However, Brigadier B. S. Gill, Vir Chakra, made the decision to donate a Scorpio ambulance in memory of his 71-year-old wife who passed away. He traveled 3500 km from

Chandigarh to Aizawl, Mizoram, and another 400 km to the village of Dilatlang, located in the hills beyond Lunglei, where he had served as a post commander in 1972. There, he donated an ambulance worth Rs 20 lakhs. Photo sent by Laltanpuia from the village of Pukpui near Lunglei. Now, think about how much genuine affection and love the true soldiers of the country have for the people even in insurgency-affected areas. The people of the village warmly welcomed Brigadier Saheb by carrying him in a palanquin through the village. Sharing some photos and newspaper articles for some valuable lessons. A true noble gesture.

## SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Amritdhari Boy 28/5'10"/Bachelor in Architecture / Senior Architect /10Lac/ Contact+91 9810264397

Gursikh Boy /29/5'8"/BTech /Project Management Toronto/Working in Toronto/Canada PR Contact 8130257699

Gursikh Amritdhari girl 34/5'4". M.A (English) B.Ed from Pune, Maharashtra. Currently taking classes at home. One brother (married) Software Engineer is presently working in UK. Father retd. Bank Manager and mother retd. Kendriya Vidyalaya Teacher. Seeking educated Gursikh Amritdhari vegetarian boy. Contact 9552453276

Gursikh divorced girl without a child, 34/5' 4" BDS (pgd) working as a trainer in India, non vegetarian, +91-8586876008, babykaur1968@gmail.com

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. D

2. D

3. D

4. D

5. D

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh      Editor: Davinder Singh      Designer: Pavit Singh

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