Weekly

CANADA SIKH TIMES

9 - 15 March 2024 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 2 Issue 10

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Calgary Housing Market More Competitive due to Increased Migration

Calgary's resale housing market is gearing up for a busy spring and summer despite interest rates holding steady at five per cent. Calgary has been bucking the national trend for years due to increased migration leading to low inventory, and sellers continue to cash in on the frenzy. Prokopchuk said the biggest issue facing Calgary continues to be lack of inventory, adding lower interest rates would only increase those issues. According to the Calgary Real Estate Board (CREB), there were 2,135 sales in February, a rise of 23 per cent year over year. All while inventory continued to drop by 14 per cent last month. The average price, however, did not drop, ringing in at $585,000 — up 10 per cent compared with last year. Most important tip is that buyers get pre-approved so they can jump on the chance as soon as it presents itself.

ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਪਹਿਲਾ ਸਿੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੰਜਾਬ (ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ) 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮੰਤਰੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਅਸੈਂਬਲੀ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣੇ ਗਏ ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕੀ। ਦੇਸ਼ ਵੰਡ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਰੀਅਮ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ਼ ਦੀ ਕੈਬਨਿਟ 'ਚ ਅਰੋੜਾ ਨੂੰ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ ਅਲਾਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਵਾਜ਼ ਸ਼ਰੀਫ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਮੁਸਲਿਮ ਲੀਗ-ਨਵਾਜ਼ (ਪੀਐੱਲਐੱਮ-ਐੱਨ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਰੋੜਾ ਅੱਠ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਈ ਚੋਣ 'ਚ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਸੂਬਾਈ ਅਸੈਂਬਲੀ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਾਰੋਵਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਅਰੋੜਾ 2013 'ਚ ਸੂਬਾਈ ਅਸੈਂਬਲੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਖ ਮੈਂਬਰ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਈਸਾਈ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਲੀਲ ਤਾਹਿਰ ਸਿੰਧੂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਮੰਡਲ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਖਲੀਲ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿਭਾਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਲਾਂਘੇ ਲਈ ਅੰਬੈਸਡਰ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਫ਼ਰਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਛੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਨਾਲ 15 ਭਗਤਾਂ, 11 ਭੱਟਾਂ ਤੇ 3 ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਛੇ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੱਕ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਭਲੇ ਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਸਭ ਸਿਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਉ ਗ੍ਰੰਥ॥ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪਾਵਨ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਥਾਪ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਵਡਮੁੱਲੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਚਾਰਣ-ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਰ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਪ੍ਰਚਾਰੀਏ, ਨਾ ਕਿ ਗੁਰੂਆ, ਭਗਤਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਚਰਿਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜੁੜੀਆਂ ਕਥਾ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਬੈਠੀਏ। ਅਜੋਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ 'ਚ ਲੋੜ ਹੈ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸੇਧ ਲੈਣ ਦੀ, ਜੋ ਪਾਵਨ ਗ੍ਰੰਥ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ 'ਚੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕੌਮ ਦਾ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਹਿਬ ਦੇ ਸਰਬ-ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਂਹੀ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਾਹ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

DESH VIDESH

ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ

– ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਭਾਟੀਆ (ਯਮੁਨਾਨਗਰ)

ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ 'ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ' ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ- ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਧਰਤੀ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਅਤੇ UNO ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ।

16ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੰਤ ਕਵੀ ਰਹੀਮ ਜੀ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ- ਰਹਿਮਨ ਪਾਣੀ ਰਾਖੀਏ, ਬਿਨ ਪਾਣੀ ਸਭ ਸੂਨ। ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿਤਾ/ ਦੇਵਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ, ਗਲੀਆਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਉਸ ਦੇਵਤਾ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਨਹਾਉਣ, ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ, ਕਾਰਾਂ ਧੋਣ, ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਟਪਕਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ- ਇਕ ਬੂੰਦ ਅਨਮੋਲ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਟੈਂਕੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਾਣੀ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਹੀ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੇਠਾਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰਾਂ 'ਚ ਲੱਗੇ ਨਲਕੇ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ। ਤਲਾਬ ਅਸੀਂ ਭਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਦਿਨੋਂ- ਦਿਨ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁੰਭਕਰਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹਾਂ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਵੇਰਾ। ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਚਾਈ ਗਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ- ਇਕ ਬੂੰਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵੀ ਬੰਦ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕੇਗਾ? ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੱਲਤ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ (ਸਿਰਫ 2 ਗਲਾਸ) ਦੀ ਕੀਮਤ 15-20 ਰੁਪਏ ਚੁਕਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ ਬਲਕਿ ਅੱਜ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਹੈ। ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਜਾਰਡਨ ਵਿਚਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਨੋਂ- ਦਿਨ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਤੋਂ 15-20 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਕਰੇਗੀ, ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ 10-15 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਲਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ, ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਅਸੀਂ ਹਾਂ।ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤਿ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ, ਉੱਥੇ ਅੱਜ ਹਰਿਆਲੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੋਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਸਮੁੱਚਾ ਜਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੋ: 9416276357

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda Potli treatment in joints pain

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

Ayurveda offers several natural remedies and lifestyle practices that may help manage asthma symptoms. Some common Ayurvedic approaches include:

1. **Dietary adjustments:** Consuming warm, cooked foods and avoiding cold, heavy, or processed foods. Incorporating ginger, turmeric, garlic, and honey into the diet may also be beneficial.
2. **Herbal supplements:** Herbs like tulsi (holy basil), ginger, turmeric, licorice, and ashwagandha are often used in Ayurveda to support respiratory health and alleviate asthma symptoms.
3. **Breathing exercises:** Pranayama techniques, such as Anulom Vilom (alternate nostril breathing) and Kapalbhati (skull shining breath), can help strengthen the respiratory system and improve lung function.
4. **Yoga:** Certain yoga asanas (postures) like Bhujangasana (cobra pose), Ardha Matsyendrasana (half spinal twist), and Dhanurasana (bow pose) may help improve breathing capacity and reduce asthma symptoms.
5. **Ayurvedic oils:** Massaging the chest and back with herbal oils like eucalyptus or camphor oil can provide relief from congestion and ease breathing difficulties.

For More information contact:
www.svasthvida.com, 91-9914321828

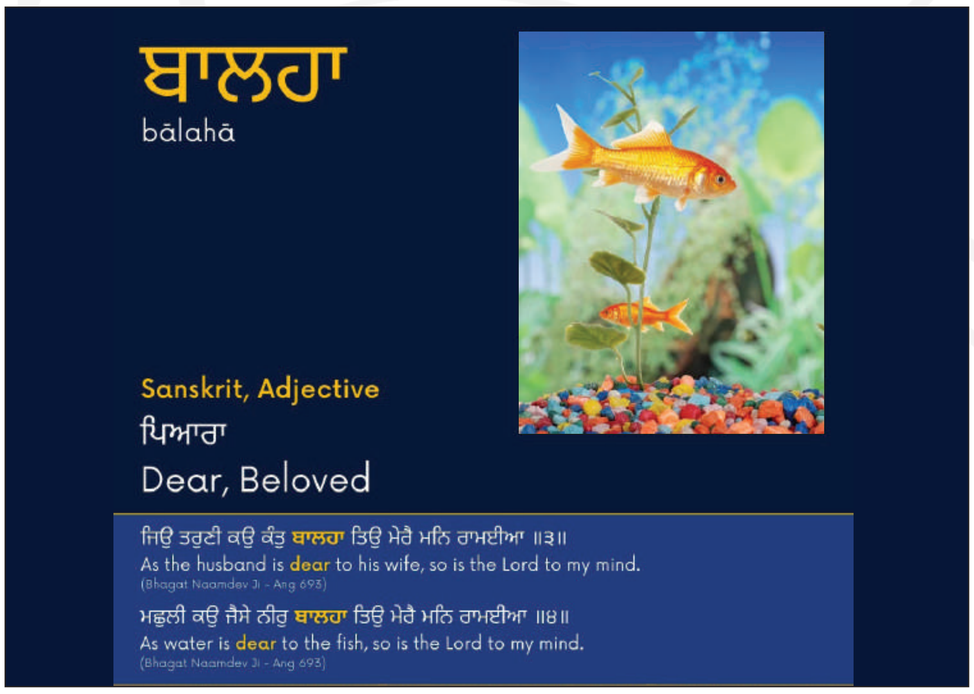
HERITAGE

ਅਨਮੋਲ ਗਗਨ ਮਾਨ ਨੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਜਿੱਤਿਆ 'ਵੂਮੈਨ ਟੂਰਿਜਮ ਮਨਿਸਟਰ ਆਫ਼ ਯੀਅਰ' ਐਵਾਰਡ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਮੰਤਰੀ ਅਨਮੋਲ ਗਗਨ ਮਾਨ ਨੇ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਰਲਿਨ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਸਨਅਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ 'ਵੂਮੈਨ ਟੂਰਿਜਮ ਮਨਿਸਟਰ ਆਫ਼ ਯੀਅਰ' ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਨੇ ਫਾਰਮ ਤੇ ਰੂਰਲ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਣ 'ਚ ਵੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਬੋਰਿਸ ਬਰਲਿਨ (ਆਈਟੀਬੀ ਬਰਲਿਨ) ਤੇ 'ਦਿ ਪੈਸੇਫਿਕ ਏਰੀਆ ਟਰੈਵਲ ਰਾਈਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ' (ਪਾਟਵਾ) ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਸ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਸਨਅਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ।

ਬੈਂਕ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ 5 ਫੀਸਦੀ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੀਤਾ ਐਲਾਨ

ਬੈਂਕ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫਿਰ 5 ਫੀਸਦੀ ਉੱਤੇ ਹੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਨੇ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬੈਂਕ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਐਲਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਊਜ਼ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਗਵਰਨਰ ਟਿੱਫ ਮੈਕਲਮ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਹਿੰਗਾਈ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਅਰਥਚਾਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਕੀਮਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਿਹੜਾ ਗੁੱਝਾ ਦਬਾਅ ਹੈ ਉਹ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰਿਸਕ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਵਿਆਜ਼ ਦਰਾਂ ਕਾਰਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਰਥਚਾਰਾ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਵੇਗਾ।



Ludhiana: PAU hopes to boost agriculture with AI

40 crore alloted to the Punjab Agricultural University (PAU) in the state budget will boost the varsity initiatives to lead the country in developing agricultural technologies with the use of artificial intelligence (AI), vice-chancellor Satbir Singh Gosal shared during a press conference on Wednesday. The varsity in February had sent a proposal on the use of AI tools and machine learning in agriculture to decrease input application and increase productivity. It was in response to ministry of education's invitation to top 100 institutions regarding application of AI in their respective fields. PAU and Tamil Nadu Agricultural University were two institutions eligible for the field of agriculture. Varsity officials expect a positive response within a week.

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਏ 'ਤਾਤ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

a. ਗੁੱਸਾ b. ਗਰਮ
c. ਈਰਖਾ d. A ਅਤੇ C ਦੋਵੇਂ

2. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ ਕੀ ਨਾਮ ਸੀ?

a. ਮੁਖਲਿਸਗੜ b. ਲੋਹਗੜ੍ਹ
c. ਸਮਾਨਾ d. ਕਰਨਾਲ

3. ਇਕ ਨਵੀ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਭਾਈ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਕਿਤਨੇ ਖੂਹ ਮੋਜੂਦ ਹਨ?

a. 72 b. 85
c. 90 d. 93

4. ਲਾਲ ਕਿਲੇ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸਮੇ ਕੱਚੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਪਲਾਇਰ ਕੌਣ ਸੀ?

a. ਭਾਈ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰਾ b. ਭਾਈ ਮਖੱਣ ਸ਼ਾਹ ਲੁਬਾਣਾ
c. ਅਸਮਦ ਖਾਂ d. ਜਹਿਦ ਖਾਂ

5. ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਣਜਾਰਾ, ਵਣਜਾਰੇ ਅਤੇ ਵਣਜਾਰਿਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕੁਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਇਆ ਹੈ?

a. 81 b. 85
c. 88 d. 97

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

ਵਿਸ਼ਵ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ’ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਰੈਂਕਫ਼ਰਟ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਮੀਨਾਰ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ, ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੱਖਾਂ, ਜੁਝਾਰੂ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਜਦੋਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੀਸਰੇ ਪਹਿਰੇ ਵਿਚ “ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿਤੇ” ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਬਰਾਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਔਰਤ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਵਾਏ। 8 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਇਸਤਰੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਰਸੇ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਰੈਂਕਫ਼ਰਟ ਜਰਮਨੀ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਵ ਇਸਤਰੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੈਮੀਨਾਰ ਰਖਿਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁਲਾਰਿਆ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਭਾਈ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਗੁਰਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁਰਾਇਆ, ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਅਨੂਪ ਸਿੰਘ, ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ, ਸਮੂਹ ਸੰਗਤਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਕੇਂਦਰੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਨੇ ਔਰਤ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਦਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਨਾਇਆ

ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਭਵਨ ਵਿਦਿਆ ਕੇਂਦਰ, ਸੈਕਟਰ 28-ਏ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਅੰਦਰ ਕੇਂਦਰੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਦਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਹਾੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਰਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਪਰੰਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਰਾਣੀ ਸਦਾ ਕੌਰ, ਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਾ, ਸੋਫੀਆ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਦੀ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰ ਹਿਤ ਨਿਭਾਈ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉੱਘੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਕੇ ਵਿਦਵਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੱਤਾ।

SIKH MATRIMONIALS

GursikhDoctorGirl34/5’2”/OnstudyVisainUK/Contact +91 98151 02213

Gursikh Boy 33/5’10”/MBA/Business / Earning 6 Figures/ Moving to Canada as PR holder/Contact +91 8076484616

Gursikh Amritdhari girl 30/5’3” /Masters USA/Software Developer/San Francisco/Package USD 125000/ Contact +91 7428742265

ਪੰਨਾ 3 ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. C 2. B 3. B 4. A 5. C

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

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

email: canadasikhtimes@gmail.com, M: +1 437 673 7555