

CANADA SIKH TIMES

30 March - 5 April 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 13

● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਵਧਾਇਆ ਮਾਣ ਮਹਿਲਾ ਅੰਡਰ-19 ਟੀਮ 'ਚ ਹੋਈ ਚੋਣ



ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਸਮੇਤ 15 ਮੈਂਬਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਮਹਿਲਾ ਅੰਡਰ-19 ਟੀਮ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਮ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਮੂਲ ਦੀ ਹਸਰਤ ਗਿੱਲ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ

ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਟੀ-20 ਵੂਮੈਨ ਬਿਗ ਬੈਸ ਲੀਗ ਵਿਚ ਸਫਲ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਰਤ ਗਿੱਲ ਹੁਣ ਅਪਣੇ ਪਲੇਠੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਆਲ-ਰਾਊਂਡਰ ਹਸਰਤ ਗਿੱਲ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ (ਸੀਜ਼ਨ 2021/22) ਵਿਚ ਮੈਲਬੌਰਨ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਲੱਬ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ 26 ਵਿਕਟ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਸਰਬੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਲੀਗ 2023-2024 ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਸਰਬੋਤਮ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਸਰਤ ਗਿੱਲ ਨੂੰ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੈਲਬੌਰਨ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ 'ਚ 'ਮੋਸਟ ਵੇਲੂਏਬਲ ਪਲੇਅਰ' ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਸਰਤ ਇਹ ਵੱਕਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਹਸਰਤ ਗਿੱਲ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

Two Punjab Police Constables to join Army as Commissioned Officers

Two dedicated and hardworking constables of Punjab Police have made it to the Indian Army, and are now set to be posted as commissioned officers.



The other Punjab police constable Lovepreet Singh (24) who has cleared the Services Selection Board (SSB) interview is the son of a serving subedar in Defence Security Corps' 28 Ammunition Company at Kupwara. The duo was posted in 7th India Reserve Battalion (IRB) of Punjab police before being picked among the constables for subsequent training for the newly formed the newly formed Sadak Surakhya Force (SSF). While Lovepreet joined the SSF after its formal launch on February 1, Anmol opted out after his selection in Officers Training Academy (OTA), Chennai.

Kindness, Humility and Equality: Sikh Tradition of Sewa - 2

Recognise the divine

Sewa promotes the idea that everyone is equal in the eyes of the divine, and serving others is a way to break down societal hierarchies. Sikhs are taught to see the presence of God in everyone and everything. This concept is beautifully integrated into the practice of Sewa. When engaging in selfless service, try to recognise the "divine spark" within the person you are helping. This recognition transforms Sewa into a sacred act, and a direct expression of devotion to the divine present in all.

The langar – a central aspect of Sikhism where a free meal is served to all – exemplifies this principle. By serving food without discrimination, Sikhs embody the belief that everyone, regardless of background or faith, is a manifestation of the divine.

Be humble

At the heart of Sewa is the principle of humility. Sikhism teaches us that true service requires people to shed their ego and approach every act of kindness with a sense of humility. By humbling oneself, individuals acknowledge the interconnectedness of all beings and recognise that each person, regardless of their social status or background, deserves respect and compassion.

Humbleness in Sewa is not just a superficial display but a genuine acknowledgment of the equality of all human beings. The intent of doing Sewa is rooted in compassion, kindness, and selfless dedication to serving humanity.

(Continued)

- Jaswinder Singh

Courtesy: The Guardian (website)

DESH VIDESH

Tenants' rent should count toward their Credit Score, the Federal Government says- but it won't force the move



The federal government is calling on banks, credit bureaus, landlords and financial technology firms to include rent payments in credit scores in a bid to help Canadians secure better mortgage rates. But officials say they won't yet enforce the practice, and one critic expects the move will have little impact on affordability.

In a pair of announcements on Wednesday in advance of April's budget, federal officials introduced the new clause to their "mortgage charter" — which was first introduced in the fall — as well as other supports for renters.

Along with the previously announced clauses — such as homeowners being contacted four to six months ahead of mortgage renewals — federal officials say the charter will now include the expectation that monthly rent payments can be used to raise a person's credit rating.

It's a move that David Hulchanski, a housing expert at the University of Toronto, sees as relatively toothless. Along with the voluntary nature of implementation, he noted that credit scores were less pervasive of a barrier to homeownership than the sheer cost of homes today compared with income levels.

In Toronto, the average rental listing has soared to \$3,312 for a two-bedroom, according to rentals.ca — a cost that gnaws at renters' ability to save for a purchase. To put down 20 per cent on the average GTA condo — at \$710,124 — would require more than \$140,000. Even at what would currently be a low rate of five per cent, that would mean a bill of around \$3,300 monthly.



ਹੋਲੀ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ?

- ਇੰਦਰ ਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕਸ਼ਮੀਰੀ



- ਬੱਚਾ:** ਵੀਰ ਜੀ ਹੋਲੀ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ?
- ਵੀਰ ਜੀ:** ਨਹੀਂ ਬੇਟਾ ਹੋਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਦਾ ਦੂਰ ਦਾ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਹੋਲਾ ਮਹਲਾ ਮਨਾਉਂਦੇ ਨੇ।
- ਬੱਚਾ:** ਪਰ ਹੋਲੀ ਤੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਰੰਗ ਸੁਟੇ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਜੀ ਹੋਲਾ ਮਹਲਾ ਦਸ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੇ ਵੀ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਰੰਗ ਹੀ ਲਾਉਂਦੇ ਨੇ? ਫਿਰ ਫਰਕ ਕੀ ਹੋਇਆ?
- ਵੀਰ ਜੀ:** ਨਹੀਂ ਬੇਟਾ ਕੁੱਝ ਅੰਜਾਣ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਉਹੀ ਰੰਗ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਸੂਰਬੀਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਲਾ ਮਹਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਸਤਰ ਚਲਾਉਣੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ:** ਪਰ ਮੈਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਵੰਡਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਥਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਕਰਦੇ ਨੇ, ਕਿਆ ਉਹ ਵੀ ਗੁਰਮਤਿ ਤੋਂ ਅੰਝਾਣ ਨੇ?
- ਵੀਰ ਜੀ:** ਹਾਂ ਬੇਟਾ ਜੀ ਗਲ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੁੱਝ ਪਰਚਾਕਾਂ ਨੇ ਸਚ ਮੁੱਚ ਕੌਮ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਖਿੱਲੀ ਉਡਾਂਦੇ ਫਿਰਧੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਾ:** ਪਰ ਵੀਰ ਜੀ ਕੀਰਤਨੀ ਸਿੰਘ ਤਾਂ “ਹੋਲੀ” ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ “ਹੋਲੀ ਕੀਨੀ ਸੰਤ ਸੇਵ ਰੰਗੁ ਲਾਗਾ ਅਤਾ ਲਾਲ ਦੇਵ॥” ਗਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਂ ਹੋਲੀ ਦੀ ਗਲ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਗਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?
- ਵੀਰ ਜੀ:** ਬੇਟਾ ਜੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਹੀ ਅਰਥ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਹੋਲੀ, ਦੀਵਾਲੀ, ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੇ ਸਮਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਮੌਕੇ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਭਟਕਣਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਕੇ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਦੀ, ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੀ “ਹੋਲੀ” ਆਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਸੀ “ਹੋਲੀ” ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੋਲੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰੀ ਰੰਗ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ “ਗੁਣਾਂ ਰੂਪਾ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਰੰਗ” ਹੀ ਐਸਾ ਰੰਗ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਲ ਰੰਗ “ਸੇਵਾ, ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ” ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ:** ਵੀਰ ਜੀ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਲੀ ਤੇ ਹੋਲਾ ਮਹਲਾ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।
- ਵੀਰ ਜੀ:** ਬੇਟਾ ਜੀ ਧੰਨਵਾਦ ਵਾਲੀ ਗਲ ਤਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਇਹੀ ਗਲ ਆਪ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋਗੇ ਤੇ ਸਮਝਾਉਗੇ।



HERITAGE

ਅਮਰੀਕਾ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖ-ਡੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ
ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ

ਸਾਬਕਾ ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ ਫੂਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਲੋਂ 6 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖ-ਡੇ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਥੇ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਰਦਾਰ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਇਨਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ। ਜਿਥੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਵਖਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਦੁਬਈ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਬੁਰਜ ਖਲੀਫ਼ਾ ਦੇ ਉਪਰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸਾਨੀ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ
ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਦੇ ਬਦਲੇ ਨਿਯਮ

ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੋਸਟ-ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ (PGWP) ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ

ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੁਣ 3-ਸਾਲ ਦੇ PGWP ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ ਕੋਰਸ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੁਣ PGWP ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਿਸਟੈਂਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ PGWP ਵੈਧਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਾਅ 31 ਅਗਸਤ, 2024 ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਵਾ

hāvā
Var: ਹਾਵੈ, ਹਾਵੇ

Punjabi, Noun
ਹਾਉਕਾ, ਪਛਤਾਵਾ, ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ
Sigh, Regret, Grief, Pain of separation

ਜਿਤੁ ਵੇਲਾ ਵਿਸਰਹਿ ਤਾ ਲਾਗੈ ਹਾਵਾ ॥੧॥
The moment I forget You, I am stricken with regret.
(Guru Arjan Dev Ji - Ang 563)

ਪਾਣੀ ਅੰਨੁ ਨ ਭਾਵੈ ਮਰੀਐ ਹਾਵੈ ਬਿਨੁ ਪਿਰ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ॥
I have no desire for food or water, and I am dying from the pain of separation.
Without my Husband Lord, how can I find peace?
(Guru Amar Das Ji - Ang 244)

Ontario School Boards sue
Social-Media Giants

Four of Canada's largest school boards are suing the companies behind social-media platforms Facebook, Instagram, SnapChat and TikTok,



accusing them of negligently designing products that disrupt learning and rewire student behaviour while leaving educators to manage the fallout. In four separate statements of claim filed on Wednesday in Ontario's Superior Court of Justice, the Toronto District School Board, the Toronto Catholic District School Board, the Ottawa-Carleton District School Board and the Peel District School Board accused social-media companies of employing "exploitative business practices" and choosing to "maximize profits" at the expense of the mental health and well-being of students.

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

a. 14 ਅਪ੍ਰੈਲ	b. 20 ਨਵੰਬਰ
c. 1 ਅਪ੍ਰੈਲ	d. 5 ਜਨਵਰੀ
2. ਖਾਲਸਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਿਵਸ ਤੇ ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ ਪੁਰਬ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

a. 14 ਅਪ੍ਰੈਲ	b. 13 ਅਪ੍ਰੈਲ
c. 1 ਅਪ੍ਰੈਲ	d. 15 ਅਪ੍ਰੈਲ
3. ਕਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

a. ਈਰਖਾ	b. ਦੁੱਖ
c. ਡਰ	d. ਇਹ ਸਭ
4. ਕਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਦਸਵੰਧ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ?

a. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ	b. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ
c. ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ	d. ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ
5. ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਲਹਿਰ ਦੇ ਮੋਢੀ ਭਾਈ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ?

a. ਲਾਹੌਰ	b. ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
c. ਕਪੂਰਥਲਾ	d. ਸ਼ਿਮਲਾ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

**Ayurvedic advice for infertility**

Ayurveda offers holistic approaches to address infertility, focusing on balancing the body's energies (doshas), improving overall health, and enhancing reproductive function. Here are some general Ayurvedic tips:

- 1. Dietary Adjustments:** Consume nourishing foods that support reproductive health, such as whole grains, fresh fruits and vegetables, nuts, seeds, and dairy products. Avoid processed foods, refined sugars, and excessive caffeine.
- 2. Herbal Remedies:** Certain herbs like Shatavari, Ashwagandha, and Gokshura are known to support reproductive health and hormonal balance. However, it's essential to consult with an Ayurvedic practitioner for proper dosage and guidance.
- 3. Lifestyle Modifications:** Maintain a healthy lifestyle by incorporating regular exercise, stress-reducing practices like yoga and meditation, and getting adequate sleep. Avoid habits like smoking and excessive alcohol consumption.
- 4. Detoxification:** Ayurveda recommends periodic detoxification to eliminate toxins from the body. Panchakarma, a series of cleansing therapies, may be beneficial in restoring balance and improving fertility.
- 5. Stress Management:** Chronic stress can impact fertility. Practice stress-relief techniques like deep breathing exercises, spending time in nature, and engaging in activities you enjoy.
- 6. Ayurvedic Massage:** Abhyanga, a form of Ayurvedic massage using warm herbal oils, can help improve circulation, reduce stress, and balance hormones, thus supporting fertility.

Ayurveda takes a holistic approach to health, focusing on the mind-body connection and promoting overall well-being rather than just treating symptoms. Patience and consistency with Ayurvedic practices are key to achieving optimal results in addressing infertility.

www.svasthvida.com



Svasthvida
Doctor Consultation | Ayurvedic Medicines | Panchkarma Therapies

Authentic, Result Oriented, Holistic & 100% Natural Kerala Ayurvedic Treatments for:



Bone & Joint Care

- Neck & Back Pain
- Frozen Shoulder
- Slip Disc
- Sciatica
- Spondylitis
- Arthritis
- Knee Pain
- Ankylosing



Neurology

- Paralysis
- Multiple Sclerosis
- Alzheimer's Disease
- Parkinsonism
- Mental Stress
- Migraine
- Headache
- Depression



Women's Care

- Menopausal Syndrome
- Menstrual Problems
- Leucorrhoea
- Infertility
- P.C.O.D



General Health

- Sinusitis
- Rhinitis
- Asthma
- Fever
- Common Cold



Skin Care

- Acne/ Pimples
- Psoriasis
- Urticaria
- Hair Fall/ Dandruff
- Other Skin Diseases



Kidney Care

- Stones
- Renal Failure
- Nephritic Syndrome
- Diabetic Nephropathy



Anorectal

- Constipation
- Fissure
- Fistula
- Piles

- B.P.
- Obesity
- Diabetes
- Rejuvenation
- Detoxification
- Sexual Problems



Dr. Bhupinder Singh Arora
(M.D. (Ayurveda) & Founder Of Svasthvida)



CONNECT WITH US
+91 99143 21828
info@svasthvida.com

B-78 FLAT, NEAR BACHAT BHAWAN, RANJIT AVENUE, AMRITSAR, PUNJAB 143001

SIKH MATRIMONIALS

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

Gursikh girl 28/5'7"/MBA/PGD NIAGARA COLLEGE, TORONTO/Working on Study Permit/ Contact+91 99888 76028

Gursikh Boy 34/5'11"/Masters from Montreal Canada/ PR holder/ Software Developer/Father Business Mother Retired Teacher Contact +91 98108 20046

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

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. A

2. A

3. D

4. C

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)