Weekly

CANADA SIKH TIMES

13 - 19 April 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 15

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗੇਜ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ 30 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਕ੍ਰਿਸਟੀਆ ਫਰੀਲੈਂਡ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗੇਜ ਉੱਤੇ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਲਈ 30 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਪਹਿਲੀ ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਡਾਊਨਪੇਮੈਂਟ ਘਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੀਮਤ ਦਾ 20 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਮਾਰਗੇਜ ਉਤਾਰਨ ਲਈ 25 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰੀਲੈਂਡ ਨੇ ਆਖਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਯੰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਦਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਮਾਰਗੇਜ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰੀ ਕਿਸ਼ਤ ਹੋਰ ਸੁਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਕ 14 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹੈ ਅਵਤਾਰ ਦਿਹਾੜਾ

ਸਿਰਫ਼ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪੰਥਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਗੁਆਂਢੀ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਮੇਤ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਭਾਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਗੁਰਪੁਰਬ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦਿਹਾੜੇ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮਨਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ ਵਲੋਂ ਉਸਾਰੇ ਗਏ ਬਹੁ-ਕਰੋੜੀ ਅਜੂਬੇ 'ਉੱਚਾ ਦਰ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦਾ' ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮੌਕੇ 14 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਰਪਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਐਲਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਜਾਗਰੂਕ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ 'ਕੱਤਕ ਨਹੀਂ ਵੈਸਾਖ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਸਮਾਗਮ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੋਸਟਰ ਲਾ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

What is the Solar Eclipse?

A solar eclipse occurs when the Moon passes between Earth and the Sun, thereby obscuring the view of the Sun from a small part of Earth, totally or partially. Such an alignment occurs approximately every six months, during the eclipse season in its new moon phase, when the Moon's orbital plane is closest to the plane of Earth's orbit. In a total eclipse, the disk of the Sun is fully obscured by the Moon. In partial and annular eclipses, only part of the Sun is obscured. Unlike a lunar eclipse, which may be viewed from anywhere on the night side of Earth, a solar eclipse can only be viewed from a relatively small area of the world. As such, although total solar eclipses occur somewhere on Earth every 18 months on average, they recur at any given place only once every 360 to 410 years. If the Moon were in a perfectly circular orbit and in the same orbital plane as Earth, there would be total solar eclipses once a month, at every new moon. Instead, because the Moon's orbit is tilted at about 5 degrees to Earth's orbit, its shadow usually misses Earth. Solar (and lunar) eclipses therefore happen only during eclipse seasons, resulting in at least two, and up to five, solar eclipses each year, no more than two of which can be total.

DESH VIDESH

ਪਤਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

– ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਭਾਟੀਆ (ਯਮੁਨਾਨਗਰ)

ਅੱਜ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ’ਤੇ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਚਿੱਕਚਿਕ ਹੋ ਗਈ! ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲ ਆਇਆ। ਸੋਚਿਆ, ਮੈਂ ਇਸ ਔਰਤ ਨਾਲ ਕਦੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਤਾ ਨਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚਾਹ ਦੇ ਸਟਾਲ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚਾਹ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਟੂਲ ’ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੀਣ ਲੱਗਿਆ। ਪਿੱਛਿਓਂ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ, “ਬੇਟਾ, ਤੁਸੀਂ ਐਨੀ ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਚਾਹ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ?” ਮੈਂ ਗਰਦਨ ਘੁਮਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਟੂਲ ’ਤੇ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੈਠਾ ਸੀ।

“ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਏਨੇ ਠੰਡ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਬੈਠੇ ਹੋ ਬੁਜ਼ਰਗੋ” ਮੈਂ ਵੀ ਸਵਾਲੀਆ ਲਹਿਜੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ। ਬੁਜ਼ਰਗ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ, ਨਾ ਘਰ ਵਾਲੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਪਰ ਤੂੰ ਤਾਂ ਵਿਆਹਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪੁੱਤਰ। ਘਰਵਾਲੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ, ਬਾਬਾ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੱਕ-ਚਿੱਕ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਗਰਮ ਚਾਹ ਦੀ ਚੁਸਕੀ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਕੁੜੱਤਣ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਪਤਨੀ ਜੀਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ”? ਸੁਣ ਬੇਟਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਗਿਆਂ 8 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਉਂਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਹੁਣ ਉਹ ਚਲੀ ਗਈ ਤੇ ਕੰਬਖ਼ਤ ਭੁਲਿਆਂ ਨਹੀ ਭੁੱਲਦੀ। ਘਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਪੈਂਦਾ, ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਚ ਮਸਤ ਹਨ ਆਲੀਸ਼ਾਨ ਘਰ, ਦੌਲਤ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਦੇ ਬਿਨਾ ਮੌਜ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੇ ਕਿਤੇ, ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਸਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਮੇਰੇ ਦਿੱਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੀ ਵੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਬੇਜਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਤੂੰ ਸਿਆਣਾ ਬਣ ਪੁੱਤਰ, ਜਾਹ! ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੀਅ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ ਸਾਗਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ, ਬੁਜ਼ਰਗ ਵੱਲ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮਾਰੀ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤੇ, ਘਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਦੂਰੋਂ ਦੇਖਿਆ, ਹੰਝੂ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਹੀ ਖੜੀ ਸੀ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ? ਜੈਕਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਈ, ਜੇ ਠੰਡ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ?

ਤੂੰ ਵੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵੈਟਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ’ਤੇ ਖੜੀ ਹੈਂ?

ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਸੀ! ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਪਤਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਚਾਚਾ, ਤਾਊ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਨੂੰ ਬਲਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪ ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੱਸ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਜੋ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਾਫੀ ਹੈ। ◆◆

How NRI can save TDS on selling immovable property in India

Angad Pal Singh, CA

Are you an NRI facing huge TDS on sale of your immovable property located in India? If yes, this article is for you to read.

The word “Act” in this article refers to the Indian Income Tax Act, 1961.

As an NRI, if you are selling a property located in India, you would have faced an assertion from the buyer that they shall deduct from your sale proceeds, a tax equal to 20% + surcharge + education cess of the entire sales consideration.

This article is aimed to help you understand whether you are liable for such a taxation and how you can avoid deduction of such an enormous TDS amount.

At the outset, you first need to assess whether or not you are an NRI. For that, the Act governs the criteria for determining the residential status of a person. A brief summary of the same is as follows:

As per section 115C of the Act, Non-Resident Indian (NRI) means an individual being a citizen of India or a Person of Indian Origin (PIO) who is not a “resident”.

In Explanation to clause (e) of section 115C of the Act, A person shall be deemed to be of Indian origin if he, or either of his parents or any of his grandparents, was born in undivided India.

As per section 6 of the Act, Any Person who stays in India in a Previous year for at least 182 days, or Any Person who stays in India for at least 365 days in preceding 4 years (prior to previous year) & stays for at least 60 days in the Previous year is a Resident

Exception – If a person(being a citizen of India, or a person of Indian origin) who being outside India, comes on a visit to India in any previous year then 60 days will be substituted as 182 days, however, if the total income from other than foreign sources exceeds 15 lakh during the previous year then 60 days will be substituted as 120 days. Topics to be covered:

1. Taxability of Sale of Immovable Property by NRI
2. Computation of Capital Gain and Tax thereon
3. TDS on the Transaction
4. Lower Deduction Certificate (LDC)
5. Conclusion

(Continued)

HERITAGE

ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ?

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਮੌਤ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੁਦਾਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ ਇਸ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜੂਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਦਾ ਪ੍ਰਸਤੀ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਦਾ ਨਾ ਜੀਵਨ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਖੜ ਜਾਣ ਦਾ ਨਾਂ ਮੌਤ ਹੈ ।ਪਰ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ:

ਘਲੇ ਆਵਹਿ ਨਾਨਕਾ ਸਦੇ ਉਠੀ ਜਾਹਿ॥ (ਅੰਕ ੧੨੩੯)

ਜਦ ਤਕ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਸ਼ਰੀਰ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ਤੇ ਅਮਰ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ ਕੀ ਹੈ? ਨਾਸਤਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ- 'ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਮਰ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।' ਆਸਤਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ- 'ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਰਨ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੌ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।'

ਮੌਤ ਕਿਤਨੀ ਅਜੀਬ ਹੈ? ਜਿਹੜੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਉਸਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੂਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਘਰ ਕੀ ਨਾਰਿ ਬਹੁਤ ਹਿਤੁ ਜਾ ਸਿਉ ਸਦਾ ਰਹਤ ਸੰਗ ਲਾਗੀ॥
ਜਬ ਹੀ ਹੰਸ ਤਜੀ ਇਹ ਕਾਂਇਆ ਪ੍ਰੇਤ ਪ੍ਰੇਤ ਕਰਿ ਭਾਗੀ॥ (ਅੰਕ ੬੩੪)

ਜਿਸ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਸਾਂਭ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿਓ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਦਿਓ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੌਤ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤੇ ਕੰਗਾਲ, ਮੂਰਖ ਤੇ ਪੰਡਤ, ਪਾਪੀ ਤੇ ਧਰਮੀ ਸਭ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਥਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਕਦੇ ਕੋਈ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਆਦਮੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਉਂ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਰੋਜ਼ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਤੇ ਅਰਬਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਚੋ ਕੁਝ ਕੁ ਹਸਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਇਤਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਭੋਗ ਕੇ ਮਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਜਾ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਰਨਾ, ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾਲ, ਜੰਗ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗਣਾ, ਧਰਮ ਨੇਕੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਣਾ।

ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕਾਰਨ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ- ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੇ ਹਨ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ- (੧) ਇਸ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਕਿ ਮਰਨ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (੨) ਇਸਤ੍ਰੀ, ਪੁੱਤਰਾਂ, ਸਾਕਾਂ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਖਿਆਲ। (੩) ਭੋਗ ਬਿਲਾਸ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਚਿਤ ਹੋਣਾ। (੪) ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਤਮ ਦਰਦਨਾਕ ਦਸ਼ਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਦੱਸ ਕੇ, ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਲਈ ਮੌਤ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹਨ:

ਜਨਮ ਮਰਨ ਕੇ ਮਿਟੇ ਅੰਦੇਸੇ॥ ਸਾਧੂ ਕੇ ਪੂਰਨ ਉਪਦੇਸੈ॥
ਭਉ ਚੂਕਾ ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਬਸੇ॥ ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਨ ਤੇ ਖੈ ਨਸੈ॥
(ਅੰਕ ੨੮੭)

(ਬਾਕੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰ)

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਇਕ ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਨੂੰ ਕਥਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

a. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ
b. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਮੁਚੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ
c. ਅਨਮਤੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ
d. ਇਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ

2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਅਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ?

a. ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ b. ਰਬੀ ਗੁਣ
c. ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਲ d. A ਅਤੇ B ਦੋਵੇਂ

3. ਸਾਡੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਸੱਚ ਹੈ?

a. ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ 7129 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 10 ਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ
b. ਕੁਲ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ 12 ਕਰੋੜ
c. ਯੂ ਕੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ
d. ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੱਚ ਹਨ

4. What does 'Darshan' means as per Sikh philosophy?

a. Imbibing the Message b. Glimpse
c. Living the Shabad d. A & C Both

4. Sikh principles promote which of the following?

a. Plurism b. Democracy
c. Diversity d. All of these

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

Ayurveda as Supportive Cancer Treatment

Cancer is caused due to the mutation in the cells, which divide uncontrollably, so as to form an abnormal mass of cells inside the body. Nausea, loss of appetite, constipation, and fatigue are common problems in cancer patients undergoing chemo and radiation therapy. Adjunct treatment with herbo-mineral and metallic Ayurvedic drugs appears to have a significant effect on reducing the toxic side effects of chemotherapy drugs in cancer patients. Ayurvedic treatment should be given simultaneously from the beginning of chemotherapy to have the desired effect. Ayurvedic medicines are helpful for preventing or suppressing various tumors.

According to Ayurved cancer as Granthi and Arbud which is a manifestation of chronic inflammatory neoplasm.

Ayurveda defines cancer as a chronic imbalance of Tridosha (pathophysiological entities), dhatus (tissue), and Triguna (mental qualities) and can be treated without any side effect. Ayurvedic herbs help total healing, reduces the side effects and cancer-associated complications. Andrographis paniculata, Withania somnifera, Phyllanthus niruri, Piper longum, Tinospora cordifolia, and Semecarpus anacardium are helpful in the treatment of various cancers. Curcumin, Cannabis, Calotropis gigantean, Nigella sativa, Picrorrhiza kurroa, Rubia cordifolia, etc. are various plants having scientific evidence of anticancer property.

The cannabinoids from the Cannabis sativa plant, have been promising results in cancer treatment. CBD and THC can be helpful in treating nausea and vomiting from cancer chemotherapy and also efficient in cancer pain management. Cannabinoids along with other Ayurvedic herbs may slow growth and reduce the spread of some forms of cancer.

The main difference between Western and Ayurvedic treatment of cancer is that Ayurveda doesn't have any aggressive body treatments. Ayurveda stimulates the self-healing abilities of the body. Ayurveda has a wide range of therapies and herbs to purify and support body tissues for natural recovery. The treatment agenda starts at balancing the Tridosha's and Triguna's. The mind-body approach of Ayurveda can help a patient to recover and prevent serious chronic diseases. In all the stages, Ayurveda can provide extensive knowledge of herbs and treatment strategies. During chemotherapy and/or radiotherapy, Ayurveda can help to reduce the side effects of the treatment as well as assist the body in its recovery process.

Panch Karma therapies are recommended to activate the body's self-healing ability, calm the Doshas and Gunas and remove excess Kapha and toxins from the body. Depending on the cause (Dosha), the site of the tumor, and the strength of the patient, large parts of the body channels are cleansed and the Dhatus nourished and revitalized with herbs, diet, and Yogic supports. After chemotherapy Pancha Karma will be beneficial for the recovery of both body and mind.

(Continued)

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 27/6ft.B.Com (DU) USA Green Card holder/ ND, NT/Family Business/ Sister Pursuing Masters in USA/ Contact +91 9810064036

Gursikh girl 26/5'2"/ Zoology Hons./ BEd. University of Windsor/Teacher in Ontario/Parents in Govt. Service/ Contact +91 9910229922

Gursikh Boy 28/5' / BTech /Masters / On work Permit Canada/ 60000 CAD / Mother School Principal, Father Business/ Contact +1 (519) 992-0989

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. D 2. D 3. D 4. D 5. D

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