

CANADA SIKH TIMES

20 - 26 April 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 16

● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

ਮੁਹਾਲੀ ਦੀ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ 'ਚ ਮਿਲੀ ਥਾਂ



ਬੀਸੀਸੀਆਈ ਮਹਿਲਾ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੌਰੇ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਮਹਿਲਾ ਟੀ-20 ਟੀਮ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੁਹਾਲੀ ਦੀ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਸੀਨੀਅਰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਪੰਜ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਟੀ-20 ਸੀਰੀਜ਼ ਖੇਡਣੀ

ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਟੀ-20 ਮੈਚ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਮੋਹਾਲੀ ਫੇਜ਼-5 ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਿਹਤਰ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਸੀਨੀਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਬਤ ਉਸ ਦੇ ਕੋਚ ਨਾਗੇਸ਼ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਖਿਲਾਫ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਦਾ ਪਿਤਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਹਾਲੀ ਨੇੜੇ ਬਲੌਂਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਧੀ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਕਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਿਤਾ ਨੇ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸਦਕਾ ਅੱਜ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਇਸ ਮੁਕਾਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ।

'Significant risk': Popular Brampton Restaurants Given Warnings

Multiple Brampton restaurants have been given stern warnings following Peel Public Health inspections in the last week (April 11-17) that found a number of food safety issues. Peel Region said establishments



were inspected in accordance with the Ontario Food Premises Regulation. Inspectors routinely check local restaurants, cocktail bars/beverage rooms, bakeries and takeout food establishments, according to Peel Public Health. "Our public health inspectors use education to help businesses comply with legislation," Peel Region said in an online statement. "When needed, we also use enforcement." Some well-known establishments in Peel that were given warnings recently — including one that was forced to close — have since received green passes and have re-opened.

ਸਿੱਖ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਦੂਤ ਵਾਨੀ ਰਾਓ ਦਾ ਰੋਮ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਵਾਗਤ

ਇਟਲੀ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਰੋਮ ਸਥਿਤ ਭਾਰਤੀ ਅੰਬੈਸੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅੰਬੈਸਡਰ (ਰਾਜਦੂਤ) ਮੈਡਮ ਵਾਨੀ ਰਾਓ ਨੂੰ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਇਟਲੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਸਿੱਖ ਕਮਨਿਊਟੀ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਵੱਲੋਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀ ਆਇਆ ਆਖਿਆ ਗਿਆ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡਮ



ਵਾਨੀ ਰਾਓ ਨੇ ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ 28ਵੇਂ ਰਾਜਦੂਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਟਲੀ ਰਹਿੰਦੇ ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਪਲੇਠੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੰਡੀਅਨ ਸਿੱਖ ਕਮਨਿਊਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਮਿਲੇ ਵਫ਼ਦ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਦੂਤ ਨੂੰ

ਇਟਲੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਦਿਆਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਮੈਡਮ ਵਾਨੀ ਰਾਓ ਤੀਜੀ ਔਰਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਟਲੀ ਵਿਖੇ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਦੂਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ

ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਇਟਲੀ ਵਿਚਾਲੇ ਵਪਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵਪਾਰਕ ਸਾਂਝਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੱਲ ਤੋਰਿਆ ਹੈ।

DESH VIDESH



ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ? - 2

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਵਿਛੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਹ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ (ਧਨ) ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਤੀ (ਪਿਰਿ) ਬਣਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਇਉਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

ਧਨ ਕਹੈ ਤੂੰ ਵਸੁ ਮੈ ਨਾਲੇ॥ ਪ੍ਰਿਅ ਸੁਖਵਾਸੀ ਬਾਲ ਗੁਪਾਲੇ॥

ਤੁਝੈ ਬਿਨਾ ਹਉ ਕਿਤ ਹੀ ਨ ਲੇਖੈ ਵਚਨੁ ਦੇਹਿ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਸਾ ਹੇ॥ (ਅੰਕ ੧੦੭੩)

ਜਿਸ ਮੌਤ ਪਾਸੋਂ ਲੋਕੀ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਮਰ ਗਏ ਲਈ 'ਸੱਚਖੰਡ ਨਿਵਾਸ ਕੀਤਾ' ਜਾਂ 'ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਿਆ' ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਸਬਦ ਹਨ। ਸਚਖੰਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਕ ਉੱਚਾ ਆਤਮਿਕ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਲੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 'ਚੜ੍ਹਾਈ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਮਰਨ ਪਰ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਲੋਕ-ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਮੌਤ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਹੈ। ♦♦

ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਡਾ. ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ ਨੇ 30ਵਾਂ ਤੇ ਦੇਵ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਨੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ 340ਵਾਂ ਰੈਂਕ



ਯੂਪੀਐੱਸਸੀ (ਸੀਐੱਸਐੱਸਈ) ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਾ. ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ ਨੇ 30ਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ 340ਵਾਂ ਰੈਂਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਗੁੱਡ ਅਰਥ ਕਾਲੋਨੀ ਵਾਸੀ ਡਾ. ਗੁਰਲੀਨ ਕੌਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਨਵਾਂਸ਼ਹਿਰ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਦੇਵ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਪਬਲਿਕ ਸਰਵਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਸੈਕਟਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਾ. ਗੁਰਲੀਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਦਕਾ ਅੱਜ ਇਸ ਮੰਜਿਲ ਤੱਕ ਪੁੱਜੇ ਹਨ।

ਯੂਪੀਐੱਸਸੀ (ਸੀਐੱਸਐੱਸਈ) 2023 ਦੇ ਐਲਾਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ 340ਵਾਂ ਰੈਂਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਪਬਲਿਕ ਸਿਵਲ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਸੈਕਟਰੀ (ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ) ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਦੇਵ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਨੇ 2020 ਪੀਸੀਐੱਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਰੈਂਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਈਆਈਟੀ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਰ ਕੇ ਇੰਡੀਅਨ ਫਾਰੈਸਟ ਸਰਵਿਸ 2018 ਵਿੱਚ 12ਵਾਂ ਰੈਂਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਦੇਵ ਦਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਿਤਾ ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਆਸ਼ਟ ਤੇ ਮਾਤਾ ਡਾ. ਰਾਜਵੰਤ ਕੌਰ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ।

How NRI can save TDS on selling immovable property in India - 2

Angad Pal Singh, CA



Taxability of Sale of Immovable Property by NRI

Let's understand this by an example, Rohit (NRI Seller) is selling an immovable property located in India to Sohita (Indian Buyer). Assuming that the residential status of both parties is indisputable.

Now the first question arises whether Rohit, the NRI seller, will have to pay tax in India on this transaction? Yes, he will have to. Why?

An immovable property qualifies as a capital asset as per definition under Section 2(14) of the Act. As per section 45 of the Act, Capital Gain is the profit or gains arising from transfer of a capital asset.

As per section 2(47) of the Act, "Transfer in relation to Capital Asset, includes the sale, exchange or relinquishment of the asset or the extinguishment of any rights therein or the compulsory acquisition thereof under any law."

As per section 9 of the Act, "The following incomes shall be deemed to accrue or arise in India:

"All income accruing or arising, whether directly or indirectly, through or from any business connection in India, or through or from any property in India, or through or from any asset or source of income in India, or through the transfer of a capital asset situated in India."

Hence, the sale of an immovable property in India by anyone including a non-resident results in capital gain which shall be taxable in India.

Computation of Capital Gain and Tax thereon

To compute how much tax is to be levied on the given transaction one more ground needs to be established:- Whether the asset is a Long Term Capital Asset or a Short Term Capital Asset.

As per the third proviso to Section 2(42A) of Act, in case of an immovable property, being land or building or both, the Capital asset held by an assessee for not more than 24 months immediately preceding the date of its transfer is a Short term capital asset.

(Continued)

HERITAGE

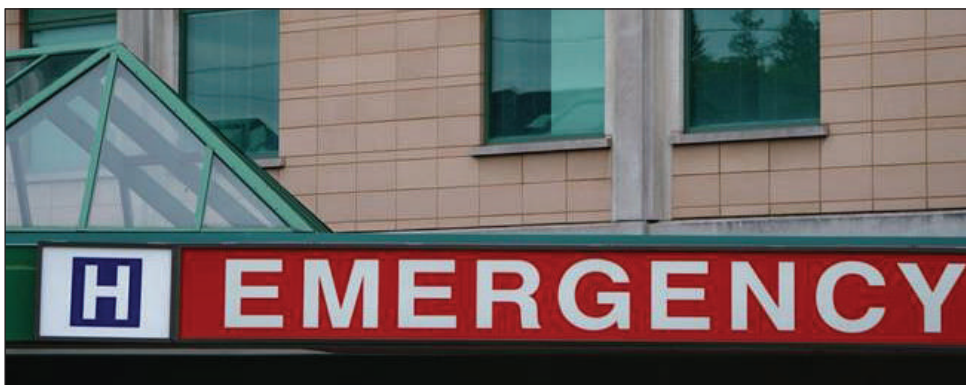
ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਲਾਈ ਪਾਬੰਦੀ



ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਲਾਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਦੋ ਹੋਰ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ 1 ਜਨਵਰੀ, 2023 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਾਗੂ

ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ 1 ਜਨਵਰੀ, 2027 ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਐਲਾਨ ਅਗਲੇ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ 2024-25 ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਬਜਟ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ 'ਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਘਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਕੰਪਨੀ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕੇਗਾ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਤੇ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟਸ (ਪੀਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ) 'ਤੇ ਇਸ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ 65,000 ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਭੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ 6 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧਾ!



ਇੱਕ ਵਿਚੋਲੇ ਵੱਲੋਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ 65,000 ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਭੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੇ ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਵਰਕਰਜ਼ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਕਾਊਂਸਿਲ ਆਫ ਹਾਸਪਿਟਲ ਯੂਨੀਅਨਜ਼-ਕਿਊਪ (ਓਸੀਐਚਯੂ-ਸੀਯੂਪੀਏ) ਤੇ ਐਸਈਆਈਯੂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਊਪ ਨੇ ਇੱਕ ਰਲੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਤੇ ਡੈਂਟਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੀਕੈਂਡ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਛੂਤ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਜਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵੀ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸੂਚਨਾ

ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਅਤਿ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਸ਼ੋਅ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਟਾਈਮ ਟੀਵੀ ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਦਸ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਕੁਇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਂਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 110 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ 'ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ' ਸੰਗਤਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੋਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਜੈਸੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵੀਰ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦਸਵੀਂ ਵਰੇਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਦੁਪਿਹਰ 3 ਵਜੇ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਸੀ ਬਲਾਕ, ਹਰੀ ਨਗਰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਇਸ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਉਸਾਰੂ 'ਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੁਝਾਵ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ

◆◆ ਰੋਸ਼ੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

- ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਕਿਲੋ ਸਨ?
 - 52
 - 15
 - 20
 - 8
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮੱਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨੇ ਮਹੀਨੇ ਰਹੇ?
 - ਢਾਈ ਮਹੀਨੇ
 - ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ
 - 8 ਮਹੀਨੇ
 - 2 ਮਹੀਨੇ
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਕੌਣ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
 - ਭਾਈ ਬਾਲਾ
 - ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ
 - ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ
 - ਕਾਜ਼ੀ/ਪੀਰ ਰੂਕਮੁੰਦੀਨ
- ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ 1710 ਤੋਂ 1716 ਤੱਕ ਕਿੰਨੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ?
 - ਸਿਰਫ ਇੱਕ
 - ਪੰਜ
 - ਚਾਰ
 - ਅੱਠ
- ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜਧਾਨੀ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਲੱਗੇ?
 - 35 ਸਾਲ
 - 5 ਸਾਲ
 - 13-15 ਸਾਲ
 - 70-80 ਸਾਲ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

CAREER COUNSELLING

*Process to Plan
The Life*

Narinder Pal Singh



FIVE STEPS PROCESS TO PLAN LIFE

A simple 5-step process to “leap-frog” over kick start your life.

Concept Of Boiling Frog – Place a FROG in hot water that’s slowly brought up to boiling point. Frog won’t notice the subtle change in temperature. The frog doesn’t leap out and ultimately perishes when the water gets too hot.

This is how many of us approach our lives. We become too comfortable - trapped in situations that are less than ideal. We adjust, telling ourselves it’s not that bad. But over a period of time, we find ourselves in a situation that’s damaging to our wellbeing. And above all, isn’t making us happy. Sticking with the frog theme, there’s a concept of leap-frogging which can help us here. In children’s games, leap-frogging is about jumping over obstacles to get ahead. In life, it means recognizing stagnation and make a decisive move to skip part it.

A simple process can help you to realize if you need to jump out of the pot:

Self Reflection – Take time each month to reflect on your current situation. Are you growing, or stagnating? Write down what’s working and what’s not.

Seek External Perspective – Sometimes, we’re too close to a situation to see it clearly. Talk to trusted friends or a coach or mentor. Their external viewpoint can shed light on areas you may be missing.

Set Clear Boundaries – Always define your limits i.e. working hours, the way you allow others to treat you, or the sacrifices you’re willing to make in a relationship etc.

Envision Your Desired Outcome – Aim for the best i.e. job, relationship, or situation would make you happiest.

Take The Leap - Once you’ve identified the need for change and set a course, jump! Whether it’s applying ➡

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)



Ayurveda as Supportive Cancer Treatment - 2

Ayurvedic medicine includes the use of many different plant-based products that may have anticancer properties. Ayurvedic approach to cancer treatment as supportive care is an effective alternative to conventional Western therapies. Agni Rasayana is a promising ayurvedic formulation for cancer treatment. It helps maintain whole-body balance, comfort, and beyond. It is an herbal blend of Withania somnifera, Semecarpus Anacardium, and Curcumin processed with juice Cannabis sativa. Together, these ingredients help boost the ECS by working to promote the healthy activity and balance of endocannabinoid compounds, endocannabinoid receptors, and enzymes.

For Cancer treatment contact:
- www.svasthvida.com, 91-9914321828

➡ for a new job, enrolling in a course, seeking therapy, or ending a toxic relationship.

AVOID THE GRADUAL HEAT OF THE POT.

LISTEN TO YOUR INTUITION.

BE PREPARED TO LEAP OUT FOR BETTER &
MORE FULFILLING SITUATIONS.



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

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. A

2. B

3. D

4. A

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)