Weekly

# CANADA SIKH TIMES

27 April - 3 May 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 17

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

## ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਹੈਰੀਟੇਜ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਸ਼ੁਰੂ

ਬਟਵੀਲਡ ਹੈਰੀਟੇਜ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਇਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਖੋਲ੍ਹੀ ਗਈ ਹੈ। ਲੀਸੇਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਪੂਰੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸੰਘਰਸ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲੈਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਕਾਊਂਟੀ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ’ਤੇ ਲੈਸਟਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਡਿਸਪਲੇਅ, ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇਗਾ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੱਧਕਾਲੀਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਿਲੱਖਣ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਯੋਗਦਾਨ, ਬਹਾਦਰੀ, ਅਧਿਆਮਿਕਤਾ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

## Alberta is the 4th-Happiest Province in Canada

Alberta, known for its breathtaking landscapes and vibrant cities, has secured the fourth spot in a ranking of the happiest provinces in Canada. While challenges persist, including issues like air quality and mental health, Albertans continue to find reasons to maintain their optimism. A recent study conducted by Lucky Days analyzed eight key quality-of-life metrics, scoring them out of 10. The report gathered data from various sources, including the government of Canada. Alberta's overall happiness score stands at 4.73, placing it in the top five provinces, but far from the number-one ranking Quebec, which claimed the top spot with a score of 8.63.

## This Dreamy Cherry Blossom Trail near Toronto Just Bloomed

Looking for a magical place to see some cherry blossoms? You'll want to hop in your car and head to this enchanting trail near Toronto. Cherry blossoms are finally opening in and around Toronto and it's a magical sight to see. According to the High Park Nature Centre, the cherry blossoms are in peak bloom and are expected to last for four to ten days.

While High Park is a popular spot to see these spring flowers, this gorgeous cherry blossom trail just outside of Toronto is worth a road trip. Featuring a tunnel of pink blooms, you'll feel like you've stepped into a floral dreamland at this spot.

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥

Spencer Smith Park in Burlington, Ontario is home to a dreamy trail lined with about 40 cherry blossom trees. You can wander beneath a canopy of pink petals and take in the stunning lake views. It's a gorgeous spot to snap some dreamy photos. On May 11, 2024, the Burlington Performing Arts Centre is hosting a Sakura Festival in celebration of these springtime blooms. You can enjoy activities like face painting, a karate demonstration, artwork, dance performances and more.

# DESH VIDESH

## ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕੀਰਤਨੀਏ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖ਼ਾਲਸਾ

– ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਉਪਮਾ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੜ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਜੇ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਲੜ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖ਼ਾਲਸਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪਹਿਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਖ਼ਾਲਸਾ ਦਾ ਜਨਮ 12 ਅਪਰੈਲ 1958 ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਜੰਡਵਾਲਾ ਭੀਮਸ਼ਾਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਵਿਚ ਚੰਨਣ ਸਿੰਘ ਤੇ ਗੁਰਦੇਵ ਕੌਰ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ।

1958 ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਮੰਡਾਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਮੰਡ ਖੇਤਰ ’ਚ ਜ਼ਮੀਨ ਅਲਾਟ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਥੇ ਆ ਵਸਿਆ। ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ‘ਪੰਜਾਬੀ ਦਰਬਾਰ’ ਵਿਚ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਵੰਸ਼ ’ਚੋਂ ਭਾਈ ਲਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈ ਸਮੁੰਦ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਸੰਤਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭਾਈ ਚਾਂਦ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਰਾਗੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਗਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ’ਚ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਸੱਥਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਗਾਥਾਵਾਂ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ੌਕ ਵੇਖ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਨਾਜ਼ ਕੋਲ ਦਾਖ਼ਲਾ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਸੁਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਜਾਚਿਆ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ 1976 ਵਿਚ ਪਾਸ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਗੀ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬੰਗਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਰੋਹਤਕ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਏ। ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੇ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਡਿਊਟੀ ਕੀਤੀ। 1978 ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿੱਲੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੰਡਕਟਰ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ। ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਬੁੱਢਾ ਜੋਹੜ (ਰਾਜਸਥਾਨ) ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ।

1979 ਵਿਚ ਭਾਈ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਕ ਰਾਗੀ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਹ 1985 ਤੱਕ ਭਾਈ ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਰਾਗੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। 1986 ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਰਾਗੀ ਜਥਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਭਾਈ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਸਹਾਇਕ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਤਬਲੇ ’ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। 1987 ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ‘ਬਲੈਕ ਥੰਡਰ’ ਦੌਰਾਨ ਪੁਲੀਸ ਤਸ਼ੱਦਦ ਵੀ ਝੱਲਣਾ ਪਿਆ।...

(ਬਾਕੀ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ)

## How NRI can save TDS on selling immovable property in India - 3

Angad Pal Singh, CA

Hence, it implies that if the difference between the Purchase Date of Property and the Sale Agreement is more than 2 Years then it is considered a Long Term Capital Asset and if the said period is less than or equal to 2 years, it qualifies as a Short Term Capital Asset. The Capital Gain arising on transfer of Long Term Capital Asset is referred to as Long Term Capital Gain (LTCG) and the capital gain arising on transfer of Short Term Capital Asset is referred to as Short Term Capital Gain (STCG).

What is the need for bifurcation of Long Term and Short Term Capital Gain?

**Difference between Tax rates:** LTCG is charged @ 20% plus surcharge plus education cess. On the contrary, Short term Capital Gain (STCG) is charged @ 30% plus surcharge plus education cess.

1. Indexation benefits can be availed under LTCG but the same cannot be availed for calculating STCG.
2. Exemptions under sections 54, 54EC and 54EF of the Income Tax Act can only be claimed against LTCG.

The Capital Gain/Loss is computed by deducting Cost or Indexed Cost, as the case may be, from the Sale Proceeds.

Indexed Cost is a concept to give the benefit of inflation given by the government which allows a higher cost to be deducted for the purpose of calculation of Capital gain in case of Long Term Capital Gain and this higher cost is calculated on the basis of Cost Inflation Index(CII).

In our example let's say, Rohit purchased the immovable property at Rs. 40 lakhs on 01-Apr- 2008 and now he is selling it to Sohit for Rs. 1.5 crores on 22-Feb-2023. Now the LTCG will be calculated as follows:

Indexed Cost = 40,00,000 X 331/137 = 96,64,234

Long Term Capital Gain = 1,50,00,000 – 96,64,234 = 53,35,766

Tax Liability = 53,35,766 X 20% = 10,67,153 (+) Surcharge (+) Cess as applicable

(Continued)

# HERITAGE

## ਸਫਲ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ ਸ਼ੈਪਰਟਨ ਦਾ ਵਿਸਾਖੀ ਮੇਲਾ

ਬੀਤੇ ਦਿਨੀ ਅਸਟ੍ਰੇਲਿਆ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸੂਬੇ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਕਸਬੇ ਸ਼ੈਪਰਟਨ ਵਿੱਖੇ ਸਿੰਘ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸਾਖੀ ਮੇਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਲੀਬਾਲ, ਸੰਗੀਤਕ ਕੁਰਸੀ, ਗਤਕਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਮੇਲੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਆਕਰਸ਼ਣ ਨਾਮੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਜੱਸਾ ਪੱਟੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੱਸਾ ਪੱਟੀ ਨੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਪਰਟਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਸ਼ੇਨ ਸਲੀ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਸੈਮ ਬਿਰਲ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘਾ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਰਦਾਈ, ਫਰੂਟ ਚਾਟ ਦਾ ਵੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ।

## ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕੈਂਪ ’ਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਫ਼ਰੈਂਕਫੋਰਟ ਵਿਖੇ 100 ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਲਿਆ ਭਾਗ

ਜਰਮਨੀ’ ਦੇ ਫ਼ਰੈਂਕਫ਼ੋਰਟ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਛੁਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੱਤ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਫਰੈਂਕਫੋਰਟ ਵਲੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰਮਤਿ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭਰਪੂਰ ਲਾਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ, ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿੱਖ ਦਸਤਾਰ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਪਿਤ ਹੁੰਦਿਆਂ 15 ਰੋਜ਼ਾ ਗੁਰਮਤਿ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ 100 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ 4 ਵਰਗਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਵਰਗ 4-6 ਸਾਲ, ਦੂਜਾ 7-10 ਸਾਲ, ਤੀਜਾ 11-14 ਸਾਲ ਅਤੇ ਚੌਥਾ 15-20 ਸਾਲ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਲਿਟਰੇਚਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

## 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 ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 110 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ‘ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ’ ਸੰਗਤਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੋਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪ ਜੈਸੇ ਸੂਝਵਾਨ ਵੀਰ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਇਕ 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 ਮੋਕੇ ਆਪਣੇ ਉਸਾਰੂ ’ਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੁਝਾਵ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ
ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਟੀਮ

## ◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

**1. ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰੇ ਦੇ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਖੂਹ ਸਨ?**

a. 24 b. 55
c. 15 d. 44

**2. ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਮੀਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸਨ?**

a. 500 ਘੋੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ b. ਸੋਨੇ ਦੇ ਹਾਰਾਂ ਨਾਲ
c. ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ d. ਖੂਹ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ

**3. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਕੋਲ ਕਿਤਨੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰ ਸਨ?**

a. 6 ਹਜ਼ਾਰ b. 10 ਹਜ਼ਾਰ
c. 50 ਹਜ਼ਾਰ d. 22 ਹਜ਼ਾਰ

**4. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਕਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ?**

a. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ b. ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ
c. ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ d. ਮਾਧੋ ਦਾਸ ਬੈਰਾਗੀ

**5. ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰੇ ਦਾ ਜਨਮ ਤੇ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ?**

a. 1570-1645 b. 1580-1680
c. 1610-1700 d. 1600-1720

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 ’ਤੇ)

## HEALTH

### *Ayurved and Gynaec Diseases....*

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

Ayurveda offers a comprehensive approach to managing various gynecological diseases and conditions. Some common gynecological issues that Ayurveda addresses include:

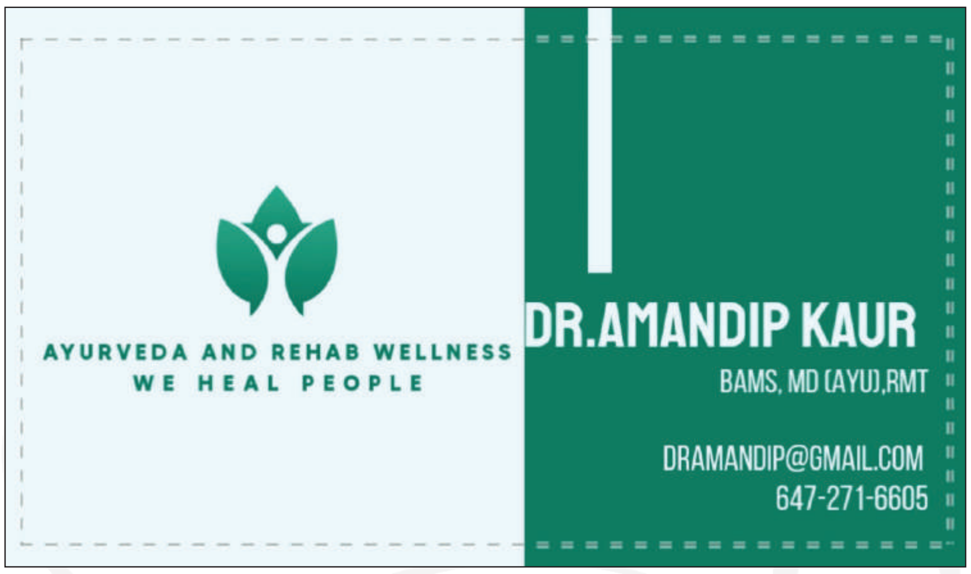
1. **Menstrual Disorders:** Ayurvedic treatments aim to regulate menstrual cycles, alleviate symptoms like pain and heavy bleeding, and restore hormonal balance.
2. **Polycystic Ovary Syndrome (PCOS):** Ayurvedic remedies focus on reducing insulin resistance, balancing hormones, and improving ovarian function to manage PCOS symptoms.
3. **Uterine Fibroids:** Ayurvedic therapies aim to shrink fibroids, relieve associated symptoms like heavy bleeding and pelvic pain, and prevent recurrence.
4. **Endometriosis:** Ayurvedic approaches target inflammation reduction, hormone balancing, and pain relief to manage endometriosis symptoms and improve quality of life.
5. **Infertility:** Ayurveda offers treatments to enhance reproductive health, improve egg quality and sperm count, and address underlying factors contributing to infertility.
6. **Menopausal Symptoms:** Ayurvedic remedies aim to alleviate hot flashes, mood swings, vaginal dryness, and other menopausal symptoms through hormone balancing and lifestyle modifications.

Ayurvedic treatments typically involve a combination of dietary changes, herbal supplements, detoxification therapies, yoga, and meditation practices tailored to individual needs.

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

## ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰਦੋਫਰਾਲਾ ਨੇ 530ਵੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ’ਚ ਬਣਾਇਆ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ

ਲੰਡਨ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਕ ’ਤੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰਦੋਫਰਾਲਾ ਨੇ ਆਪਣੀ 530ਵੀਂ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾ ਲੈ ਕੇ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਤੇ 10 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਖੜ ਕੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਸਿੱਖ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੌਂਸਲਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਕੁਲਵੀਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਨਾਲ 42 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜ ਕੇ ਲੰਡਨ ਮੈਰਾਥਨ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ £7429 ਪੌਂਡ (ਸਾਢੇ ਸੱਤ ਲੱਖ ਰੁਪਏ) ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਮੈਰਾਥਨ ਗਰੀਨਚ ਪਾਰਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਬਕਿੰਘਮ ਪੈਲਸ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਮਾਪਤ ਹੋਈ।




## SIKH MATRIMONIALS

Gursikh girl 30/5'3"/Bcom, BEd /on work visa in Canada/ two brothers/ one is PR in Canada/ Contact +91 9971576271

Gursikh Boy 28/5'10"/BTech/PG course from Toronto/ Canada PR/Father Advocate Delhi HC, Mother Retired from SBI/Contact +91 9810396775

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

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