Weekly

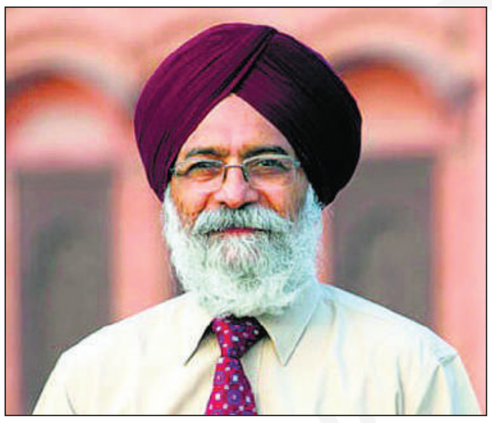
CANADA SIKH TIMES

11 - 17 May 2024 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 2 Issue 19

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

ਅਲਵਿਦਾ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਾਤਰ

ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਜਗਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਾਰਾ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ



ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਵੀ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਾਤਰ 11 ਮਈ ਨੂੰ ਇਸ ਫ਼ਾਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਗਏ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਿਕ 79 ਸਾਲਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਵੀ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਾਤਰ ਨੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲਏ ਹਨ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਾਤਰ ਦਾ ਜਨਮ 14 ਜਨਵਰੀ 1941 ਨੂੰ ਜਲੰਧਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਪੱਤੜ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਕੈਡਮੀ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਠਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਾਵਿ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਰਫ਼, ਬਿਰਖ ਅਰਜ਼ ਕਰੇ, ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਸੁਲਗਦੀ ਵਰਨਮਾਲਾ, ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ, ਪਤਝੜ ਦੀ ਪਜ਼ੇਬ ਅਤੇ ਸਰਜ਼ਮੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਸਨ ਅਤੇ 2012 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਦਮਸ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ ਸਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸੋਗ ਦੀ ਲਹਿਰ ਹੈ।

Access to Electricity is an Important Human Right - World Bank

Speaking at the World Bank Group Meetings on April 17, 2024, Mr. Ajay Banga emphasised that without electricity there can be no solution to poverty, growth, or development. Thus, it is portrayed as the foundation for creating jobs and capabilities in Africa. He mentioned that 600 million people in Africa lack access to electricity, describing it as unacceptable. Ajay Banga stressed the World Bank's commitment to connecting 250 million Africans out of about 600 million Africans who currently do not have access to electricity to affordable energy by 2030, with the African Development Bank's (AfDB) President, Akinwumi Adesina, pledging the bank's commitment connect additional 50 million Africans to electricity. He explained that this commitment involves collaborations with key stakeholders and institutions across the continent.

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਮੁੰਬਈ ਦੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਯੂਨਿਟੀ ਕਰੇਗੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਰਥਕ ਮਦਦ

ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ 1 ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਰੇਹੜੀ ’ਤੇ ਰੋਲ ਵੇਚਣ ਦੀ ਵੀਡੀਉ ਜਨਤਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੰਬਈ ਸਥਿਤ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੀ ਵਰੋਸਾਈ ਖ਼ਾਲਸਾ ਯੂਨਿਟੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਈ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਅਕਾਲੀ ਆਗੂ ਸ. ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਹੌਂਸਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਯੂਨਿਟੀ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਥਕ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ. ਬਾਵਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਯੂਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ, ਇਸਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਹੌਂਸਲੇ ਨੂੰ ਸਜਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਖਾਲਸਾ ਯੂਨਿਟੀ ਵਿਚ ਮੁੰਬਈ ਦੇ 50 ਦੇ ਕਰੀਬ ਧਨਾਢ ਸਿੱਖ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।

DESH VIDESH

ਹਉਮੈ ਕੀ ਹੈ?

- ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ (ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ)

ਹਉਮੈ ਦਾ ਆਮ ਅਰਥ ਹੈ ਹੰਕਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਦਾ ਵਿੱਚ ਮੈਂ- ਮੇਰੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦੀ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀਵ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਭਰਮ ਵੀ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਜਬ ਲਗੁ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰੈ॥ ਤਬ ਲਗੁ ਕਾਜੁ ਏਕੁ ਨਹੀ ਸਰੈ॥ (ਅੰਗ 1160)

ਇਸ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੰਦਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਦੀ ਹਨੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਨਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣਾ ਆਤਮਕ ਜੀਵਨ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਧਾਰ ਕੇ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵਿੱਚ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਭ ਲਹਿਰ ਦਾ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਰ ਪਾਸੇ ਦੌੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਮੋਹ ਮਮਤਾ ਦੀ ਬੇੜੀ ਨੂੰ ਪੈਰੀ ਬੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਲਾਲਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਫਾਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ-ਧਨ, ਪਰ-ਤਨ ਹਿਰਨ ਦੀ ਬਿਆਧ ਜੇ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਮੈ ਮੇਰੀ ਤੋਂ! ਅਤੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਕੇ ਇਹੋ ਮੈਂ- ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਦਰ ਦਰ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰ ਕਰਾਉਂਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਐਵੇਂ ਹੀ ਵਿਅਰਥ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਰੰਕ ਦਾ ਰੰਕ ਹੀ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਪੱਲੇ ਕੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਜੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਪੜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਵੈ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਾ ਪ੍ਰਸਤੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹੰਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਭਾਉ ਮਿਟਾ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਵਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ◆

ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹਰਕੀਰਤ ਸੰਧੂ ਬਣਿਆ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਟੀਚਰ

ਰਾਜਪੁਰਾ ਰੋਡ ’ਤੇ ਸਥਿਤ ਪਿੰਡ ਨਰੜੂ ਵਾਸੀ ਹਰਕੀਰਤ ਸੰਧੂ (19) ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਐਡਮਿੰਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਸਤੰਬਰ 2023 ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਮੈਸਟਰ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਟਿਊਟਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮਈ 2024 ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਟੀਚਰ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

How NRI can save TDS on selling immovable property in India - 5

Angad Pal Singh, CA

Is there a method to avoid such blockage? Yes, there is. To avoid deduction of tax of a higher amount, another viable method is to apply for a Lower Deduction Certificate.

Lower Deduction Certificate

Section 197 of the Act provides that the person whose tax is being deducted can apply to the income tax authorities for a certificate of lower deduction of tax by justifying the same with the supporting documents. Upon such issuance, the buyer shall be liable to deduct TDS at the rate mentioned in the said certificate.

In simpler words, it is the certificate issued by the IT Department on behalf of the seller to the buyer certifying to deduct the required tax only.

It is a certificate which is applied upfront before completing the transaction through an online process on the TRACES website by filing Form 13 stating detailed computation with supporting documents. Within a few days the officer will either accept or reject the application and issue the certificate in case of acceptance of the application.

Conditions for Application of LDC: (1) The certificate is buyer-specific, the buyer must be identified by the seller and agreed to enter into a sales agreement. (2) The buyer must possess a TAN number.

Conclusion

The department has kept higher rates of TDS in case of NRIs in order to protect the interest of the revenue. The NRIs are usually out of radar and the recovery of tax is difficult if they fail to pay their due taxes in India. Hence, with an upfront huge tax deduction at the time of earning an income, the NRIs are induced to file their tax returns in order to claim the refund of the excess tax.

However, the mechanism of lower deduction certificates helps protect the interest of revenue vis-a-vis avoiding the undue capital blocking of the taxpayer.

India has entered into Double Taxation Avoidance Agreement (DTAA) with several countries, if your current residing country is one of them then, the rates as specified in such DTAA or the Indian Income tax Act, whichever is more beneficial to the NRI will be applicable for taxing the capital gains.

- 9911515363, caangadpalsingh@bicaps.net.in

HERITAGE

Canadian Dental Care Plan for Seniors

- Mr. Arvind Mehta

Seniors in Canada 65+ can now apply for Canadian dental care plan (CDCP) a federal government program for canadians who don't have access to dental insurance with adjusted yearly family income under $90000.

All the eligible seniors 65+ can now apply online by visiting Govt.of canada CDCP from 01 May 2024 by providing their basic details of DOB,SIN,Full name, address and clicking yes or no of CRA tax return and its notice of assessment 2023 along with same information about their spouse CDCP covers wide range of oral health care services as well as cleaning also CDCP has tied up with sun life insurance and once your online application is approved, insurance company will send a welcome package with your member card and coverage start date. The following income criteria is adopted to reimburse the cost of oral care treatment:

* Adjusted family net income below $70000, 100% of eligible oral care.
* Adjusted family net income between $70000 and 79999,60% of eligible oral care.
* Between $80000 and $89999,40% of eligible oral care.

ਬੈਲਜੀਅਮ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਬੈਲਜੀਅਮ ਦੇ ਈਪਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਖੇ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਦੀ 325ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗਾਂ 'ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਿੱਖ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਪੂਰਤ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਥੇ ਸਿੱਖਜ਼ ਔਨ ਵੈਸਟਰਨ ਫ਼ਰੰਟ ਵੱਲੋਂ ਫਲੈਂਡਰ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਇਮਾਰਤ 'ਚ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਆਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ ਉਪਰੰਤ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ 'ਚ ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਹਜੂਰ ਸਾਹਿਬ ਨਾਂਦੇੜ ਦੇ ਹਜੂਰੀ ਰਾਗੀ ਜਥੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਤੀ ਸਾਜਾਂ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਬਾਬਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਭਾਈ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਥਾ ਕੀਤੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਮੋਤੀ ਨਗਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ 'ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ' ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਇਕ ਕੁਇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਸਭ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਤੇ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਜਲਦੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ 3 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਭਾਈ ਲੱਖੀ ਸ਼ਾਹ ਵਣਜਾਰਾ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਏਕੜ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਸੀ?

a. 20 ਰੁਪਏ b. 11 ਰੁਪਏ
c. 5 ਰੁਪਏ d. 1 ਰੁਪਏ-

2. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਨੂੰ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜਧਾਨੀ ਬਨਾਉਣ ਦੇ ਬਾਦ ਥਨੇਸਰ ਵਿੱਚ ਹਲੀਮੀ ਰਾਜ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੇਹੜੀ ਮੀਨਾਰ ਬਨਵਾਈ?

a. ਖਾਲਸਾ ਮੀਨਾਰ- b. ਅਕਾਲ ਬੁੰਗਾ
c. ਅਕਾਲ ਤਖਤ d. ਕੁਤੁਬ ਮੀਨਾਰ

3. ਥਨੇਸਰ ਵਿੱਚ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੇ?

a. 2 ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ b. 10 ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ
c. 7 ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ- d. 5 ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ

4. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਹਾਦਰ ਦਾ ਰਾਜ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਰਾਜ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਸੀ?

a. 10 ਗੁਨਾ b. 4 ਗੁਨਾ-
c. 5 ਗੁਨਾ d. 8 ਗੁਨਾ

5. Which was the world's powerful army during 18th century?

a. British Army b. Russian Army
c. Sikh Army d. Mughal Army-

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Epilepsy and Ayurved

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

Ayurveda offers holistic approaches to managing epilepsy, focusing on balancing the body's doshas (Vata, Pitta, and Kapha), improving overall health, and reducing seizure frequency. Here are some Ayurvedic strategies commonly used for epilepsy:

1. **Herbal Remedies:** Certain herbs like Brahmi (Bacopa monnieri), Shankhpushpi (Convolvulus pluricaulis), Jatamansi (Nardostachys jatamansi), and Ashwagandha (Withania somnifera) are believed to have calming and neuroprotective effects, potentially reducing seizure activity.
2. **Dietary Changes:** Ayurveda emphasizes a balanced diet that supports overall health and balances the doshas. Avoiding trigger foods and incorporating nourishing, easy-to-digest foods can be beneficial.
3. **Lifestyle Modifications:** Practicing stress-reduction techniques like meditation, yoga, and pranayama (breathing exercises) can help manage stress levels, which may contribute to seizure activity.
4. **Panchakarma Therapy:** Panchakarma, Ayurvedic detoxification procedures, may be recommended to eliminate toxins from the body and restore balance.
5. **Nasya Therapy:** Administering medicated oils or powders through the nasal passage (Nasya) is believed to have neurological benefits and may be used in the management of epilepsy.
6. **Vata Pacifying Measures:** Epilepsy is often associated with imbalances in Vata dosha. Ayurvedic treatments aimed at pacifying Vata, such as oil massages (Abhyanga) and warm oil baths (Snehana), may be beneficial.

It's essential to work with a qualified Ayurvedic practitioner who can assess your unique constitution and condition, as well as monitor your progress over time. Ayurvedic treatments for epilepsy are often individualized based on the person's specific imbalances and needs. Additionally, it's important to continue any conventional medical treatment for epilepsy .

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

ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਸ਼ਾਹਬਾਦ ਬਣੀ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੀ ਵਾਈਸ ਕੈਪਟਨ

ਸ਼ਾਹਬਾਦ ਮਾਰਕੰਡਾ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਐਫਆਈਐਚ ਪ੍ਰੋ ਲੀਗ 2023-24 ਲਈ ਮੁੜ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦਾ ਉਪ-ਕਪਤਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਉਪ-ਕਪਤਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੋਚ ਯਨੇਕ ਸ਼ਪਮੇਨ ਨੇ ਸੌਂਪੀ ਸੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਚ ਸ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੇ ਨਵਨੀਤ ਕੌਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਈ ਨਾਮਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦਿੱਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜਸਜੀਤ ਕੌਰ, ਰਿਤੂ ਰਾਣੀ, ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਣੀ ਰਾਮਪਾਲ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy B Arch & Interior Designing, PG from Ottawa, Working in Ottawa , Canada. Father Businessman. Contact +91 7011216363

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

Sikh girl 31/5'/ B.Tech /Canada PR/ Tech Advisor/ Parents Retd Govt official in Mohali SAS Nagar Contact +91 98157 75166

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. D 2. A 3. C 4. B 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), Mamta Kaur (India), Taranpreet Singh (India), Harman Singh (Canada)

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