

CANADA SIKH TIMES

3 - 9 February 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 5

● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

Sikh Regiment Wins Best Marching Contingent Award



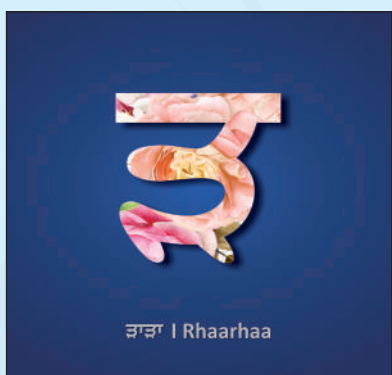
An online poll was conducted by MyGov for the citizens to vote for their favourite Tableaux from States/UTs, Ministries/Departments, and the Marching contingents. In a stunning display of discipline, precision, and martial tradition, the Sikh Regiment has been adjudged the Best Marching Contingent Judges choice award from Services this year. Their immaculate drill and resplendent uniforms have once again caught the attention of judges and spectators alike, leading to this prestigious recognition. Competing closely was the Rajputana Rifles Regiment, which has been selected as the People's choice award. Known for their valor and historical significance in the annals of Indian military history, the Rajputana Rifles showcased their skill with an equally impressive march.

ਜਾਅਲੀ ਕਾਲਜਾਂ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ



ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਅਲੀ ਕਾਲਜਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਹੱਈਆ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ। ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਗਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਟਡੀ ਪਰਮਿਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਏ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਆਖੀ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਜਾਅਲੀ ਕਾਲਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਫੀਸਾਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਰੌਡ ਕਾਲਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਲਾਜ਼ਿਆਂ 'ਚ 2 ਕਮਰਿਆਂ ਜਿੰਨੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲਜ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸਹੂਲਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਕਾਲਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਾਲਜਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕਸਣ ਲਈ ਹੁਣ ਦੇਵੇਂ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਹੱਈਆ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ।

ੜਾੜਾ ੜਾੜਿ ਮਿਟੈ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ॥



ੜਾੜਾ | Rhaarhaa

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਕ ਮਤਭੇਦ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਟਕਰਾਵ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਗੋਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਘਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ੜਾੜਾ ੜਾੜਿ ਮਿਟੈ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ॥ (ਇੱਥੇ ਸਾਧੂ ਦਾ ਅਰਥ ਗਿਆਨ ਹੈ)

ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਤੇ ਸੋਝੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਔਗਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਤਭੇਦ ਸਿਫਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਜਾਤਾਂ-ਪਾਤਾਂ, ਨਸਲ ਤੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ 'ਚੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ “ਏਕੁ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ” ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੋ ਰਾਹ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਤਭੇਦ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣਾ? ਆਓ ਸਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੱਖਰ-ਦਰ-ਅੱਖਰ ਉਸਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਈਰਖਾ, ਮਤਭੇਦ ਤੇ ਟਕਰਾਵ ਮੁਕਤ ਬਣਾਈਏ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਝਾਘਿ 'ਚੋਂ

DESH VIDESH



A Humble Submission to Ponder Upon

- Pritpal Singh*

Every year thousands of devotees participate in Nagar Kirtan. In this regard, Kindly ponder on following few important issues...

1. In the evening, just feel what you have gained after participation.
2. Do you devote equal time next day in Gurmat Samagam listening Katha, Kirtan, Gurbani path ?
3. How much we have spent on food stall organised by us? Do we realise that instead of food stall, this money if we have invested on educating poor, brilliant child who could have built his/her career and remembering us, blessing us throughout his/her life?
4. Is your food stall is impediment to passage which cause inconvenience to others?
If so, then it's contrary to your daily prayer...Nanak Naam Chardikala, Tere Bhane Sarbat da Bhala.
5. Don't you remember Bhagat Puran Singh, eminent environmentis while emitting vehicles pollution at Nagar Kirtan or simply satisfying yourself by donating him for his noble cause/mission ?
6. Besides participation in Centrally organised Nagar Kirtan, you are also participating in Local Gurudwara organised Nagar Kirtan. Haven't you ever thought that repeated Nagar Kirtan is sheer wastage of money which could have been saved for other noble cause/charity ?

Do one task today. Ask the public about ideals of Guru Nanak and you will feel surprised hearing their

replies especially about Guru's principles....Garib da mooh, Guru di Golak.

....Guru Garib Niwas..

I still remember how devotional was Nagar Kirtan in maryada during my childhood time. I have few expectations from you and sincerely seeking your cooperation, if you can.

1. There should be only ONE Nagar Kirtan for one occasion stopping all others.
2. There shouldn't be any vehicle in Nagar Kirtan.
3. Every devotee must walk alongwith, together and not standing/watching on road side.
4. Volume of loud speakers should be within range and so shouldn't create noise pollution.
5. Crackers to be completely banned.
6. Langar should be of healthy and hygienic food only.
7. Maintaining cleanliness is everyone prime duty. The route should be so nicely maintained after pass out, look like route is never used.
8. Time schedule be strictly implemented. Leaders, Organisers should be near the Palki and shouldn't be on fore front.

I am habitual in writing my feelings with a motive to create awareness and suggestive remedies. If you have similar feelings, do share this with others.

REMEMBER THAT FOLLOWING GURU IDEALS
IS TRULY WORSHIPPING GURU SAHIB.

I expect same from you all. I feel happy if at least one of you understand my write-up and I will really feel supported. Waheguru bless us wisdom...

* Former Chief Manager, Punjab & Sind Bank, New Delhi

UK's Thetford Museum gets about 200k Pound Grant to Mark the legacy of Punjab's last Maharajah Duleep Singh



A museum in the UK has been awarded nearly 200,000 pounds in grant by the National Lottery Heritage Fund to mark the legacy of Maharajah Duleep Singh, the last ruler of the Sikh empire. The museum was founded in 1924 by Prince Frederick Duleep Singh, the son of Maharajah Duleep Singh. The museum is now starting a two-year project to showcase "the

fascinating history of the Duleep Singh family", said Robyn Llewellyn, the director of England, Midlands and East for the National Lottery Heritage Fund. The museum will also exhibit the family's items, such as Duleep Singh's walking stick, which was given to him by King Edward VII when he was Prince of Wales. The project has received further funding from the Thetford Town Council community grant, the Friends of Thetford Museum, Norfolk County Council and Arts Council England.

HERITAGE

Tableaux Depicting Punjab's History
Get Warm Welcome

Tableaux depicting the glorious history of Punjab travelled in various states of Punjab. These tableaux include a portrayal of Jallianwala Bagh incident, Sardar Bhagat Singh, Sukhdev, Kartar Singh Sarabha, Shaheed Udham Singh, Baba Sohan Singh Bhakna, Lala Lajpat Rai, Lala Hardiyal, Sardar Ajit Singh, Baba Kharak Singh, Madan Lal Dhingra and Dr. Diwan Singh Kalepani, besides other great personalities. Similarly, a life-size statue of Mai Bhago- great Sikh woman warrior- was displayed to emphasise women empowerment. Likewise, Mai Bhago Armed Forces Preparatory Institute for Girls has displayed portraits of successful girls who have earned fame in various fields. Similarly, a glimpse of the rich heritage and civilisation of Punjab has been presented through the third tableau.

ਡਡੁਰੀ

ḍaḍurī

Sindhi, Adjective
ਅੱਧ ਪਕੀ
Half-ripe, Semi-ripe

ਹਰੀ ਨਾਹੀ ਨਹ ਡਡੁਰੀ ਪਕੀ ਵਡਣਹਾਰ ॥
The Reaper does not look upon any as unripe, half-ripe or fully ripe.
ਲੈ ਲੈ ਦਾਤ ਪਹੁੰਤਿਆ ਲਾਵੇ ਕਰਿ ਤਈਆਰੁ ॥
Picking up and wielding their sickles, the harvesters arrive.
ਜਾ ਹੋਆ ਹੁਕਮੁ ਕਿਰਸਾਣ ਦਾ ਤਾ ਲੁਟਿ ਮਿਣਿਆ ਖੇਤਾਰੁ ॥੨॥
When the landlord gives the order, they cut and measure the crop.
(Guru Arjun Dev Ji - Ang 45)

ਐਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਰੀਨਿਊ ਕਰਨ ਬਾਬਤ
ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਐਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ 'ਤੇ ਇਕ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਤਹਿਤ ਐਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਹੁਣ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਿਨਿਊ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਭਾਰਤੀ ਆਈ. ਟੀ. ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵੀਜ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ 29 ਜਨਵਰੀ 2024 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ। ਦਰਅਸਲ 2004 ਤੱਕ ਐਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਿਨਿਊ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ 2004 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਈਗਰੈਂਟ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀਜ਼ਾ ਰਿਨਿਊ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਪਰਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਐਚ-1ਬੀ ਵੀਜ਼ੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਿਨਿਊ ਹੋਣਗੇ। ਯਾਨੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਈਗਰੈਂਟ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੀਜ਼ਾ ਰਿਨਿਊ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਪਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ।



◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

- ਲਹਿੰਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਤੇ ਉਰਦੂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਲਿਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
 - ਗੁਰਮੁਖੀ
 - ਸ਼ਾਹਮੁਖੀ
 - ਉਰਦੂ
 - ਦੇਵਨਾਗਰੀ
- ਚੱਡ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਲਿਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
 - ਉਰਦੂ
 - ਸ਼ਾਹਮੁਖੀ
 - ਗੁਰਮੁਖੀ
 - ਦੇਵਨਾਗਰੀ
- ‘ਹਰੀ ਨਾਹੀ ਨਹਿ ਡਡੁਰੀ ਪਕੀ ਵਡਣਹਾਰ’ ਬਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਤੁਕ ਵਿਚ ਡਡੁਰੀ ਸ਼ਬਦ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੈ?
 - ਹਿੰਦੀ
 - ਗੁਜਰਾਤੀ
 - ਸਿੰਧੀ
 - ਬੰਗਾਲੀ
- Which type of ‘Janeu’ (a sacred thread) Guru Nanak Sahib asked from Brahmin?
 - With Cotton of Compassion
 - With Thread of Contentment
 - With knot of Character
 - All of these

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

CAREER COUNSELLING

Few tips to become Good Leader

Narinder Pal Singh



Lead with heart: If you don't have a heart that beats with the right speed with your people, you can't call yourself a leader

Good Leader Inspires Optimism: When leading a team, especially during a crisis, managing oneself and being in absolute control of one's own emotions and reactions is the bare minimum requirement of a leader

Devil Lies in Detail: As a person grows up the ladder, people will tell everything that he/ she would feel good hearing. Good leaders cut the clutter, flattery, and jazz and focus on the details.

Compassion Over Competence: No one wants to see the cranial capability or the intellectual capability of a CEO. Beyond intellectual prowess, employees seek a leader's compassion and understanding.

Be a Responsible Leader: Put your accountability ahead of everyone else's. "If the decision is right, the credit goes to the team; if the decision is wrong, I am responsible as the leader".

NO ONE CAN MAKE YOU FEEL INFERIOR WITHOUT YOUR CONSENT

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗੋਲਡਨ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤਾ ਬੰਦ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੇ ਆਪਣਾ ਗੋਲਡਨ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਲਈ ਸਥਾਈ ਵੀਜ਼ਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਕੀਮ ਅਮੀਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। 2012 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਇਸ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 50 ਲੱਖ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਭਾਵ ਲਗਭਗ 27 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਸਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਗੋਲਡਨ ਵੀਜ਼ਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਕਿ ਇਹ ਸਕੀਮ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਹੁਣ ਗੋਲਡਨ ਵੀਜ਼ਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵੀਜ਼ੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

www.svasthvida.com

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 Boy 28/5'11"/ M.Eng Univ. Of Windsor, Canada/ Quality Engineer Package 50000\$CAD./ PR holder/ Contact+91 8171651165

Gursikh Boy 28/5'4"/Post Graduate from Universty of Fraser Valley/ Working with OnActuate Consulting Inc.in Vancouver, Canada/ Contact +91 9213844777

Required Gursikh Tee Totler boy for Khatri divorcee girl 1984/5'-4"/M.A B.ed/ Teacher having son 14 yrs 8307633828

Sikh Girl 37/5'5" Msc. Mphil. PhD. Working as Assistant Professor in Jalandhar. One sister Doctor and married, brother govt. employee and married. Father gazetted officer retd. and mother teacher. +91 7760426764

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. B 2. C 3. C 4. 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)