

CANADA SIKH TIMES

2 - 8 March 2025

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 3 Issue 9

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

Teghbir Singh Enters Asia & India Books of Records



Teghbir Singh, a 5-year-old from Rupnagar, has made history by securing a place in the Asia Book of Records (ABR) and India Book of Records (IBR) as the youngest to scale Mount Kilimanjaro and Mount Everest Base Camp within a year. Teghbir reached Everest Base Camp in Nepal in April 2024 and summited Mount Kilimanjaro, Africa's highest peak (19,340 ft), in August 2024. Despite challenges like low oxygen and extreme cold (-10°C), he successfully completed both treks. He was honored at the ABR and IBR headquarters in Faridabad. He credits his success to his coach, Bikramjit Singh Ghuman, his family, and Shiwalik Public School, Ropar, where he is a 1st standard student. His remarkable achievement has inspired young adventurers and brought pride to Punjab. His journey reflects determination, resilience, and passion at such a young age.

ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ 'ਵੱਕਾਰੀ ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਤਾਜਪੋਸ਼ੀ ਮੈਡਲ' ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਪਰਵਾਸੀ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਲਈ "ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਤਾਜਪੋਸ਼ੀ ਮੈਡਲ" ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਮੈਡਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਬਰੈਂਪਟਨ ਈਸਟ ਦੇ ਐਮਪੀ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸੈਣੀ ਨੇ ਇਹ ਮਾਣ ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ, ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਸੰਨ 2000 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਵਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਰਵਾਸੀ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪ, ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰਸਾਰਣ, ਪੰਜਾਬੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫਿਲਮ ਅਕੈਡਮੀ ਅਵਾਰਡ, ਅਨਹਦ ਸ਼ਰਧਾ ਚੈਨਲ, ਪਰਵਾਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੇਵਾ ਫੂਡ ਬੈਂਕ, ਬਰੈਂਪਟਨ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੈਰਿਟੀ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਕਿੰਗ ਚਾਰਲਸ ਤਾਜਪੋਸ਼ੀ ਮੈਡਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਟੁੱਟ ਸਮਰਪਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ।



ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਚਰਚੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤਕ

ਮੌਗਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਮਾਣੂਕੇ ਗਿੱਲ ਦੇ ਇਕ ਕਲਾਕਾਰ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਬੁੱਤ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਬੁੱਤ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ 25 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਾਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੁੱਤ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਿਆਕ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਕਲਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਬੁੱਤ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੁੱਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ 1-1.5 ਮਹੀਨਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਲਾਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। 2012 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਜਾਇਬਘਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਹਾਨ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਜਰਨੈਲਾਂ, ਯੋਧਿਆਂ ਦੇ ਬੁੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਧੂ ਮੁਸੇਵਾਲਾ,



ਸੰਦੀਪ ਨੌਜਵਾਨ ਅੰਬੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਬੁੱਤ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਤ ਦੀ ਲਾਗਤ 1-2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

The Limits of AI in Judging Faith: A Counterpoint

- Dr. Devinder Pal Singh*



Recently, following news (in Punjabi) was published in Canada Sikh Times, Vol. 3. No. 8, 23 Feb. -1st March 2025. p. 3 (Column 1). "Grok AI has called Sikhism the best religion in the world: A post on the social media platform 'X' is going viral, in which a user named Gurkaran Gill asked a question to 'Grok,' the artificial intelligence (AI) platform created by Elon Musk, the world's richest person. The question was, 'If you had to choose a religious supremacy to rule over the Earth, which would you pick from Sikhism, Christianity, Islam, Judaism, Hinduism, or any other major religious group?'

Grok's interesting response was, 'That's a tough question. If I had to choose a religion to take charge of the Earth, I would pick Sikhism because it embodies the fundamental human values like equality, rejection of caste discrimination, and service to humanity. This religion does not focus on dominating people of other faiths but emphasizes living in harmony with them.' In this new technological era, the fact that AI has described Sikhism as mature and complete is a matter of great pride for Sikhs."

In response to the above news, I would like to opine that while the viral post on 'X' suggests that Grok, an AI developed by xAI, singled out Sikhism as the ideal religion to govern the Earth due to its values of equality, rejection of caste discrimination, and emphasis on service to humanity, this portrayal raises several points of contention. First, attributing such a definitive judgment to an AI like Grok oversimplifies its capabilities and purpose. AI systems, even advanced ones, are designed to process data and provide reasoned responses based on patterns and inputs, not to possess the nuanced understanding or moral authority to declare one religion superior to others. The response credited to Grok seems more like a tailored output reflecting either the phrasing of the question or the biases of the user interpreting it, rather than an objective evaluation.

Moreover, the claim that Sikhism stands out uniquely for values like equality and service to humanity overlooks similar principles found in other major religions. For instance, Christianity emphasizes love for one's neighbor

and charity, Islam promotes social justice and community welfare, and Buddhism advocates compassion and non-discrimination. To elevate Sikhism above these faiths based on a single AI response ignores the complexity and shared ethical foundations across religious traditions, reducing a profound question to a superficial endorsement.

Additionally, the excitement surrounding this statement as a source of pride for Sikhs, while understandable, risks misrepresenting the intent of AI technology. Grok's purpose, as developed by xAI, is to assist and provide helpful answers, not to serve as an arbiter of religious supremacy. The viral nature of the post may amplify a cherry-picked response, potentially fueling division rather than fostering the harmony Sikhism itself champions. In a diverse world, suggesting any religion, however admirable, as the sole candidate to "rule" Earth contradicts the pluralistic reality that no single belief system can universally address humanity's varied needs and perspectives.

In conclusion, while Sikhism's principles are indeed commendable, the narrative that Grok AI crowned it the "best" religion is likely an exaggeration or misinterpretation of a hypothetical answer. Such claims should be approached with skepticism, recognizing AI's limitations and the richness of all faiths rather than celebrating a supposed technological stamp of approval.

* Center for Understanding Sikhism, Mississauga, Ontario, Canada

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Match required for 28 years old boy height 5 feet 8 inches working with a reputed airline as aeronautical engineer. Canada PR holder. +91 9971863565 (India)

Gursikh boy, MSc, Award-Winning Science Journalist, Smart, Handsome, Spiritual, Ambitious, Whole family settled in London for 27 years, 5ft3/Feb91. 00447789177298.

Gursikh boy working as aeronautical engineer in Canada Calgary. Height 5 feet 8 inches date of birth 26.01.96. Earning 1,00,000 CAD per annum. Canada PR holder, WhatsApp no. 9971863565

HERITAGE

ਟਰੰਪ ਵਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ-ਮੈਕਸੀਕੋ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਟਾਲਿਆ



ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ-ਮੈਕਸੀਕੋ 'ਤੇ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਕਸੀਕੋ ਨੂੰ ਛੋਟ ਮਿਲੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਵੀ ਨਰਮੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵੀ 2 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਜਵਾਬੀ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਾਗੂ ਕਰਨ 'ਚ ਵਿਲੰਬ ਕੀਤਾ। ਨਵੇਂ ਆਰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ, 25% ਟੈਰਿਫ਼ ਤੋਂ ਆਟੋ ਪਾਰਟਸ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਗੇ, ਜਦਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਨਰਜੀ ਉਤਪਾਦ 10% ਟੈਰਿਫ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਣਗੇ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਰ ਡੱਗ ਫੋਰਡ ਨੇ ਟਰੰਪ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਅਮਰੀਕਾ ਸਾਰੇ ਟੈਰਿਫ਼ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਯਾਤ ਕਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ। ਉਥੇ ਹੀ, ਅਮਰੀਕੀ ਵਪਾਰ ਸਕੱਤਰ ਹਾਵਰਡ ਲੁਟਨਿਕ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਟੈਰਿਫ਼ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੈਠਕ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ।

ਵੀਰ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਤਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਦੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ



ਵੀਰ ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਭੈਣ ਜੀ ਨੇ ਪੁੱਤਰ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਤਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਾਬੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਸ ਪਲ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, “ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ” ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਨਵ-ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੇ ਨੂੰ “ਅਗਾਹਾ ਕੁ ਤ੍ਰਾਖਿ” ਪੁਸਤਕ ਭੇਟ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਗੁਰਮਤਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਹਿਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੱਜਣ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਉਜਲ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

Canadian Passport Can Now Be Obtained for Free!

The Canadian passport can now be obtained for free if not delivered within 30 days. Inspired by business models like pizza delivery guarantees, the government now waives renewal fees for delayed passports. Minister Terry Beech highlighted the convenience of the new online system, eliminating the need for office visits, childcare arrangements, and parking fees. A 2024 pilot benefited 1,000 Canadians, and the service is now expanding nationwide.

ਡਾ. ਅਮਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ



ਡਾ. ਅਮਰਪਾਲ ਸਿੰਘ (ਰਿਟਾ. ਆਈ.ਏ.ਐਸ) ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ। 1993 ਬੈਚ ਦੇ ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ ਅਤੇ 2008 ਬੈਚ ਦੇ ਆਈ.ਏ.ਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਅਮਰਪਾਲ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨਾਭਾ ਸ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਯੂ.ਟੀ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਈਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੋਰਡ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਮੂਲਹੋਚਾ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਧਾਉਣ, ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਾਥ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਚਾ ਚੁੱਕਣ, ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਪਰਲੀਨ ਕੌਰ ਬਰਾੜ, ਉਪ ਸਕੱਤਰ ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੰਘ, ਕੰਟਰੋਲਰ ਲਵਿਸ਼ ਚਾਵਲਾ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਿੱਖ ਨੇ ਅਜ ਪੜਾਈ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਹੈ?
 - a. ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ
 - b. ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨਾਲ
 - c. ਪਾਖੰਡਾਂ ਨਾਲ
 - d. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ
2. ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਖੀ ਹੈ?
 - a. ਜੋ ਰੋਜ਼ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ
 - b. ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ
 - c. ਜੋ ਗੁਰਪੁਰਬ ਤੇ ਲੰਗਰ ਸਟਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ
 - d. ਜੋ ਗੋਲਕ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ
3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ‘ਗਗਨ ਮੈਂ ਬਾਲ ਰਵਿ ਚੰਦ ਦੀਪਕ’ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਆਰਤੀ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ?
 - a. ਕਿਸੀ ਨਦੀ ਦੀ
 - b. ਕਿਸੀ ਮੂਰਤੀ ਦੀ
 - c. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ
 - d. ਕਿਸੀ ਵੀ ਨਹੀਂ
4. In the first 13 pages of Guru Granth Sahib which Bani of Nitnem has the word ਸਹਸ word appears?
 - a. Japji
 - b. Japji & Sohila
 - c. Sopurakh
 - d. Sohila & Soda

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Ayurvedic Longevity Secrets

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)



Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, offers a unique approach called “rasayana,” or rejuvenation, aimed at promoting longevity and healthy aging. According to Ayurveda, the universal cycles of creation, continuation, and decline manifest in human life as a continual process of generation, sustenance, and degeneration. While this process is inevitable, Ayurveda teaches that it can be slowed by aligning our circadian rhythms with natural cycles—such as day and night, seasonal changes, lunar phases, and the body’s functional cycles—to optimize health and extend the lifespan.

The Role of Circadian Rhythms in Aging and Longevity

Circadian rhythms are fundamental in influencing aging (degeneration) and longevity (generation and sustenance) through several key mechanisms:

- 1. Metabolism:** The circadian system controls metabolic functions, including glucose homeostasis (balance) and lipid metabolism. Disruption of these rhythms can lead to metabolic disorders that are associated with accelerated aging.
- 2. Hormone Production:** Circadian clocks regulate the production of hormones like melatonin and cortisol, which play essential roles in sleep, stress response, and overall health.
- 3. Cellular Repair:** Many cellular repair processes, including DNA repair, are regulated by circadian rhythms. Proper functioning of these repair mechanisms is essential for preventing age-related cellular damage.

Ayurveda offers sophisticated techniques for synchronizing circadian rhythms to effectively reduce:

Metabolic Stress, Psychological Stress, Oxidative Stress

These reductions are believed to support healthy aging and promote a longer health span.

Key Ayurvedic Principles for Promoting Longevity

Here are some simple yet profound Ayurvedic practices that can enhance health and longevity.

- 1. Follow Natural Rhythms**—aligning with nature’s cycles helps regulate bodily functions—Wake up around sunrise, Go to bed by 10 PM & Eat your largest meal at midday, when digestion is strongest.
- 2. Eat a Proper Diet**—Eat fresh, organic, seasonal, and locally sourced foods, Include all six tastes (sweet, sour, salty, pungent, bitter, and astringent) in meals & Favor warm, cooked foods over raw or cold items
- 3. Herbal Support**—certain herbs are renowned for their rejuvenating properties—Ashwagandha for stress relief and vitality, Amalaki (Indian gooseberry) for antioxidant support & Shatavari for reproductive health
- 4. Mind-Body Practices**—Consistently balance work, sleep, meals, and play, Practice yoga and meditation regularly to reduce stress & Engage in pranayama (breathing exercises) to enhance prana (life force).
- 5. Daily Self-Care Routine**—Abhyanga (self-massage with warm oil) to nourish tissues and calm the nervous system, Oil pulling for oral health & Tongue scraping to remove toxins.
- 6. Building Ojas**—Ojas is “vital energy” defined by Ayurveda and is crucial for longevity. Practices that build ojas include: Consuming ghee and almonds, Ensuring adequate rest & Managing stress through meditation

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

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਤਰ:

1. D

2. B

3. D

4. B

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)