

CANADA SIKH TIMES

4 - 10 June, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 1

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

ਸੰਤਾ ਕੇ ਕਾਰਜਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ ਹਰਿ ਕੰਮੁ ਕਰਾਵਹਿ ਆਇਆ ਰਾਮ ॥

The Lord Himself has stood up to resolve the affairs of the Saints;
He has come to complete their tasks.

We are delighted to announce the launch of our brand-new weekly newspaper, Canada Sikh Times! Packed with insightful articles, captivating stories, and latest Sikh news, our publication aims to bring you the most comprehensive coverage of local, national, and global Sikh events.

Here at Canada Sikh Times, we understand the importance of staying informed and connected to the world around us. That's why we have meticulously curated a team of talented writers who are dedicated to delivering accurate, engaging, and thought-provoking content that matters to you.



With our weekly format, you can look forward to receiving your copy online every Sunday morning, ensuring you start your week with a fresh perspective and a wealth of knowledge. You can enjoy leisurely over a cup of coffee while sitting in your backyard on a sunny day.

Thank you for your support, and we look forward to bringing you the very best in journalism with Canada Sikh Times. Together, let's embark on this exciting journey of staying informed, inspired, and connected.

- Chief Editor

ਸਪਤਾਹਿਕ ਪੱਤਰ 'ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼' ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੰਕ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸੂਝਵਾਨ ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਹਿਤ ਆਨਲਾਈਨ ਲੋਕਅਰਪਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਬੇਹਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਮਹਿਜ਼ ਇਕ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੇਖ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੋਹਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਾਡਾ ਮੂਲ ਉਦੇਸ਼ ਸਥਾਨਕ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼' ਅਧੀਨ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ, ਲੇਖਕਾਂ, ਡਿਜ਼ਾਈਨਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ, ਸਟੀਕ ਅਤੇ ਤੱਥ-ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਸਪਤਾਹਿਕ ਪੱਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਅੱਨਲਾਈਨ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਤਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਕ-ਅਧਿਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਇਸ ਨਵੀਨ ਉਪਰਾਲੇ ਨੂੰ ਪਾਠਕ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਪੱਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੋਧਾਂ ਬਾਬਤ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਭੇਜਣਗੇ। - ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

WORLD NEWS

ਸਾਰਾਗੜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ

ਸਾਰਾਗੜੀ ਦੀ ਜੰਗ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਗੌਰਵਸ਼ਾਲੀ ਪੰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੰਗ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਜੰਗ ਵਿਚ 21 ਬਹਾਦਰ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਅਫਰੀਕੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬੜੀ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ।

21 ਮਈ, ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਹੈਰੀਟੇਜ ਮਿਊਜ਼ਿਅਮ, ਮਿਸਿਸਾਗਾ ਵਿਖੇ ਸਾਰਾਗੜੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ 125-126 ਸਾਲਾ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫੌਜ ਦੇ ਵਫ਼ਦ ਬਿਗੇਡੀਅਰ ਜੋਨ ਕੈਡਲਸ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੁੱਜੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰਾਗੜੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਗੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੋਸਨ ਅਤੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਸ.ਜੇ. ਮਿਨਹਾਸ ਵੀ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਫ਼ਦ ਅਤੇ ਸ. ਗੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੋਸਨ ਨੇ 50ਵੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਰਾਗੜੀ ਗੈਲਰੀ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜੰਗ 'ਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਹਵਲਦਾਰ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ, ਸ਼ਹੀਦ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਲਾਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮਿਸ਼ਨ ਸਾਰਾਗੜੀ ਕਾਫ਼ੀਟੇਬਲ ਕਿਤਾਬ ਲੋਕਅਰਪਣ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਪਰੰਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਮਾਲਟਨ ਵਿਖੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਕਾਰਵਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਲੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਫ਼ਦ, ਸਾਰਾਗੜੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁੱਲ ਮਨੋਰਥ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਦਲੇਰੀ, ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਵਫ਼ਦਾਦਾਰੀ ਤੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਬ੍ਰੰਪਟਨ ਦੇ ਐਮ.ਪੀ. ਰੂਬੀ ਸਹੇਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਇਸ ਸੂਰਬੀਰਤਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਰੱਖੀ ਗਈ। ਬ੍ਰੰਪਟਨ ਦੇ ਮੇਅਰ ਪੈਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰਾਉਨ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਹਰਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਵੀ ਸਿਟੀ ਹਾਲ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਜਜਬੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

SIKH ACHIEVERS

Kanwaljeet Singh Anand



The Inspiring Work of a Distinguished Medical Expert and Humanitarian Kanwaljeet S. Anand is a distinguished Paediatrician, Researcher, and Humanitarian who is currently a Professor of Pediatrics (Pediatric Critical Care) and Anesthesiology, Perioperative and Pain Medicine at Stanford

University School of Medicine. Dr. Anand completed his medical education at M.G.M. Medical College in India, followed by a Ph.D. degree from the University of Oxford as a Rhodes Scholar and a post-doctoral fellowship at Harvard Medical School. He is considered a world authority on pain/stress in newborns and

pain management in infants, recognized with several awards for his research, including from the British Paediatric Association, the American Academy of Pediatrics, and the International Association for the Study of Pain (IASP).

Dr. Anand founded the Harmony Health Clinic, the largest charitable medical and dental clinic in Little Rock. He has been recognized for his community service with awards such as the Father Joseph Biltz Award and the Dr. Martin Luther King "Salute to Greatness" Individual Award, Windermere Honorary Lectureship Award, the Nils Rosén von Rosenstein Award, the Nightingale Excellence Award, and an Honorary Doctorate from the University of Örebro in Sweden.

In addition to his academic and humanitarian work, Dr. Anand holds numerous administrative appointments and serves on several boards, advisory committees, and professional organizations. He is a member of Bio-X, the Maternal & Child Health Research Institute (MCHRI), and the Wu Tsai Neurosciences Institute, among others. He also serves as Editor for the journal Pediatric Research.

PROMISING ACHIEVERS

Prasanjeet Kaur

UPSC Topper Biography



A citizen of Jammu's border region of Poonch named Prasanjeet Kaur has demonstrated that no matter the situation, if one works hard, success is not far away. In the Union Public Service Commission's (UPSC) national civil services test, Prasanjeet Kaur earned the 11th-best score in the entire nation.

Sikh Siblings Shine with Gold Medals at Karate World Championship in Dubai



In a moment of pride for the Sikh community, two siblings from Halqa Majitha, Amritsar have brought home Gold Medals at the Karate World Championship held in Dubai. Japleen Kaur, a 12-year-old 7th grader, and Angadbir Singh, a 9-year-old karate enthusiast, have showcased their exceptional talent on a global platform.

The family members, expressed immense pride in their accomplishments, emphasizing the significance of their victory for Punjab and India. These Sikh siblings credited their success to the dedicated coach, Amritpal Singh, while Angadbir also envisions a future as a renowned karate coach himself. Let us applaud these Sikh Siblings for making a mark worldwide, inspiring others to reach new heights of excellence. Their achievements stand as a testament to the indomitable spirit and talent present within the Sikh community.

ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਮੇਰੀ ਦਸਤਾਰ ਮੇਰੀ ਪਹਿਚਾਨ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਛੜਹਿ ॥

ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਤੇ ਮੇਰੀ ਦਸਤਾਰ ਮੇਰੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭੁਮਿਕਾ
ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਰੱਬ ਦੀ
ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਸਤਾਰ ਨੂੰ ਤਾਜ ਵਾੰਗ
ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ
ਵਿੱਚ ਸਰਜਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ
ਮੇਰੇ ਕੇਸ ਤੇ ਮੇਰੀ ਦਸਤਾਰ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕ
ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ
ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ
ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਮੈਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਸਤਾਰ ਦੇਖਦੀ
ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦ
ਮਾਤਾ ਸੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਦੀ ਬੇਟੀ ਹਾਂ।



ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੌਰ (11 ਸਾਲ) ਸਪੁੱਤਰੀ ਸ. ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੁਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

The Benefits of Getting Enough Sleep

Dr. Taranpreet Singh

Introduction:

Sleep is an essential aspect of maintaining overall health and well-being. Alongside nutrition and exercise, prioritizing sleep is one of the foundational pillars of health. This article highlights the numerous benefits that come with getting enough sleep. By understanding the positive impacts of sufficient sleep, individuals can prioritize and optimize their sleep habits for improved physical, mental, and emotional well-being.

1. Enhanced Cognitive Function
2. Improved Mood and Emotional Well-being
3. Strengthened Immune System

4. Optimal Physical Health
5. Enhanced Mental Health and Well-being
6. Increased Energy and Productivity
7. Reduced Risk of Chronic Conditions

Conclusion

The benefits of getting enough sleep extend far beyond feeling well-rested. While individual sleep needs may vary, research generally suggests that aiming for 7 to 9 hours of sleep per night is optimal for promoting overall well-being. Quality sleep positively impacts cognitive function, emotional well-being, immune system strength, physical health, and overall productivity. By recognizing the importance of sleep and adopting healthy sleep habits, individuals can reap the rewards of improved well-being and lead healthier, more fulfilling lives.

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh girl 27/5'3"/ BTech India/PG Canada/ Business Analyst at Canada/ PR in Canada/ Father Tax Advocate, Mother Home Maker/ Seeking Well Educated Gursikh Non Trimmer Boy from US, Canada . Whatsapp + 91 9818649459

Gursikh Amritdhari girl 30 years/ 5'4"/ MTech(CSE)MBAIT+HR/Fair/ Assistant Professor in Reputed College Amritsar/ Father Retd. Principal/ Mother MA B.Ed/ Upper Middle Class/ Mobile 8054014214

Gursikh Amritdhari girl wearing Keski 29/5'2"/ PG Vancouver BTech India / Inventory Auditor/ Canada PR/ seeking Amritdhari Boy/ Mobile +91:9357136811

Gursikh Amritdhari Boy CA Qualified working with MNC Gurugram/ 29/5'6"/ Own House in Gurugram/ Father Freelance Photographer/ Mother Home Maker/ Brother married well employed. Mobile + 91 9013787414

Advertising space is now open for your brand to shine!

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. ਮ 2. ਮ 3. ਮ 4. ਮ 5. ਮ

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Davinder Singh Designer: Pavit Singh

Advisory Board:

Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), S. Harminder Singh (USA), Manmeet Kaur (London), S. Taranpreet Singh (India)