Weekly

CANADA SIKH TIMES

6 - 12 August, 2023 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 1 Issue 10

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Canada Announces Invitations for Newcomers with Experience in the Trades

Canada's Express Entry system is now tailored to provide a streamlined and efficient pathway for individuals with expertise in critical fields. By prioritizing the invitation of skilled newcomers with experience in the trades, Canada aims to meet the increasing demand for talent and fill key positions that contribute to the nation's economic growth and advancement.

Today, the Honourable Marc Miller, the new Minister of Immigration, Refugees and Citizenship, announced the first trades round for category-based selection will open this week. This focus on candidates with trades expertise—including carpentry, plumbing, and welding—will help Canada's construction sector."

ਵਿਸ਼ਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਦਿਆਂ ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਸੱਤ ਤ਼ਗਮੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮੇ, ਇੱਕ ਚਾਂਦੀ ਤ਼ਗਮਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਤ਼ਗਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਚ ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਗਮਪ੍ਰੀਤ ਬੀਸਲਾ ਨੇ ਇੱਕ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਂਸੀ ਤ਼ਗਮਾ, ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਇੱਕ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਾਂਦੀ ਤ਼ਗਮਾ, ਅਮਨ ਸੈਣੀ ਨੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਂਸੀ ਤ਼ਗਮਾ, ਤਨੀਸ਼ਾ ਵਰਮਾ ਨੇ ਇੱਕ ਕਾਂਸੀ ਤ਼ਗਮਾ ਜਿੱਤ ਕੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਸੰਗਮਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੰਪਾਊਂਡ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮਾ ਅਤੇ ਅਮਨ ਸੈਣੀ ਨੇ ਮਿਕਸ ਟੀਮ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤ਼ਗਮਾ ਤੇ ਇਕ ਕਾਂਸੀ ਤ਼ਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਡੀ ਜਿੱਤ ਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ ਮੀਤ ਹੇਅਰ ਵਲੋਂ ਟਵੀਟ ਕਰ ਕੇ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥

ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਲ ਵੀ ਨਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਆਮਦ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ 'ਚ ਜਾ ਚਹੁੰ ਪਾਸੇ ਖੇੜੇ ਅਤੇ ਸਰਬਤ੍ਰ ਸੁੱਖ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਪਰ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਉਦਮ ਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਉਸਦੇ ਦਰਸਾਏ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਸਾਰੂ ਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੋਚ ਰੱਖ ਕੇ ਨਵੀਨ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕੀਏ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ **ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥** ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਵੇਹਲੇ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਸਾਕਾ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ

ਸਾਕਾ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਕ-ਸੰਮਤ ਅਤੇ ਸਾਕੇ ਬਹੁ ਵਚਨ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।ਸਾਕਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਐਸਾ ਕਰਮ ਜੋ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰਹਿਣ ਲਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਾਕਾ 21 ਫਰਵਰੀ ਸੰਨ 1921 ਨੂੰ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਉਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਧਰਮ ਦੇ ਬਾਨੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ˝ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ˝ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮਹਾਨ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਦਿੜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਪ ਵੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਕੁਰਬਾਨੀ ਆ ਦੇਣੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਹੀਦੀ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਅਸਹਿ ਤਸੀਹੇ ਦੇ ਕੇ ਸਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਂਕ ਵਿਚ ਸਹੀਦ ਕੀਤਾ। ਦਸਵੇਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹ ਕੇ ਚਮਕੌਰ ਦੇ ਘਮਸਾਣ ਦੇ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਸਹੀਦ ਹੋਏ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਬਾਬਾ ਫਤਿਹ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਾਬਾ ਜੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮੁਗਲ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ ਤੇ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਵਿਸਵਾਸ ਨੂੰ ਆਂਚ ਨਹੀ ਲੱਗਣ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਤੋ ਬਾਅਦ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਤੇ ਹੋਰ ਅਣਗਿਣਤ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਦਿੜ ਤਾ ਨਾਲ ਚਲਦਿਆ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖੇ ਤਿਹਾਏ ਰਹਿੰਦਿਆ ਵੀ ਉਨਾਂ ਸਿੱਖੀ ਸਿਦਕ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰੇ ਦੁਖਾਂਤ ਦੇ ਉਸ ਕਹਿਰੀ ਸਮੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ ਸਬੰਧਿਤ ਜਗਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਲਕਿ ਉਸ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਗੁਰੂ ਮਰਿਆਦਾ ਬਹਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਸੀ।ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਹੰਤ ਨਰੈਣ ਦਾਸ ਤੇ ਉਸ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਮਹੰਤ ਸਾਧੂ ਰਾਮ ਤੇ ਕਿਸਨ ਰਾਮ ਨੇ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਚ ਮੱਸੇ ਰੰਗੜ ਵਾਲੇ ਸਮੇ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਤੋ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹਲਾਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਕੇਵਲ ਉਥੇ ਨਾਚੀਆ ਦਾ ਨਾਚ ਸੀ ਬਲਕਿ ਉਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਦਰਸਨ ਕਰਨ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਔਰਤਾ ਦੀ ਇਜੱਤ ਵੀ ਮਹਿਫੂਜ ਨਹੀ ਸੀ ਰਹੀ।ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋ ਬਾਅਦ 26ਜਨਵਰੀ 1921 ਨੂੰ ਸ਼ੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਜਨਰਲ ਇਜਲਾਸ ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਿਸੇਸ ਗੁਰਮਤਾ ਪਾਸ ਕਰਕੇ 4,5,6 ਮਾਰਚ 1921 ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠ ਸੱਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਤਾ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਥਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾ ਤੇ ਮਹੰਤ ਨਰੈਣ ਦਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਮਹੰਤ ਨਰੈਣ ਦਾਸ ਨੂੰ ਸੁਧਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਬਹਾਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਸ ਪੰਥਕ ਇਕੱਠ ਦੀ ਸੁਹ ਮਹੰਤ ਨਰੈਣੂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਵਿਉਂਤ ਘੜ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਾ ਦੇ ਉਸ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਗੁਰਮਤਿ ਸੁਧਾਰਕਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਗੋਲੀ ਸਿੱਕਾ, ਟਕੂਏ, ਪਿਸਤੌਲਾ, ਬੰਦੂਕਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪੀਪਿਆ ਤੇ ਲੱਕੜਾ ਦਾ ਜਖੀਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ । ਨਰੈਣੂ ਦੇ ਇਸ ਕਾਰੇ ਦੀ ਸੂਹ ਜਦੋ ਗੁਰਸਿੱਖਾ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚੀ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੇ 17 ਫਰਵਰੀ 1921 ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੀਟਿੰਗ ਸੱਦ ਕੇ ਇਹ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਕਿ 19 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਭਾਈ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਧਾਰੋਵਾਲੀ ਤੇ ਭਾਈ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਝੱਬਰ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ ਦੀ ਅਜਾਦੀ ਲਈ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦੇਣਗੇ ਮਿਥੇ ਸਮੇ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਸੋਧ ਕੇ ਲਾਡਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਗੁਰਧਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਭਾਈ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਜਥਾ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆਂ। ਮਹੰਤ ਨਰੈਣੂ ਨੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਾਰੇ ਗੇਟ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਤਮਈ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਮੀਂਹ ਦੀ ਤਰਾ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ । ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਬੈਠੇ ਭਾਈ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅਧਮੋਇਆ ਕਰਨ ਤੋ ਮਗਰੋ ਜੰਡ ਨਾਲ ਪੁੱਠਾ ਲਮਕਾ ਕੇ ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਸਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਵਨ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਗੋਲੀਆਂ ਲੰਘੀਆਂ।ਇਸ ਤਰਾ ਜਦੋ ਭਾਈ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਲਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸ਼ਹੀਦ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਸਾੜਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇ ਉਥੇ ਇਕ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਸਿੱਖ ਬੱਚਾ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਬਲਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਉਪਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਸਾਰੇ ਪੰਥ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਸੰਗਤ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਪੁੱਜਣੀ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਹ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦਿਆਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੋਪੀਆਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮੁੜ ਉੱਥੇ ਗੁਰਮਰਿਯਾਦਾ ਬਹਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਈ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਿਦਕ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੇ ਪੰਥ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਿੱਖਾ ਦੀ ਰੋਜਾਨਾ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ ਝਾਰਖੰਡ**

31-year-old Manjit Singh is one of 16 people named as recipients of the Carnegie Hero Fund, an award given to those who risked serious injury or death to save others. Each individual, including Singh, will receive the Carnegie Medal, one of North America's highest honors for civilian heroism. Manjeet Singh saved two children in 2020 in Fresno, California, USA.

SIKH HERITAGE

EcoSikh's Summer 3rd Youth Camp - An Environmental Leadership training Camp in Maryland, USA

The campers are learning what Sikhi and Gurbani teaches about nature care and about organic farming and various aspects of nature care! They had field trips to green building, Q&A with governmental representatives. They are interacting with experts on renewable energy, sustainable farming, water conservation/ management and climate solutions. These children will have the capacity to emerge as green leaders of tomorrow!

Canadian university ranks better than every school except Harvard

The University of Toronto has just landed in an impressive position on yet another ranking of academic institutions, placing before such esteemed schools as Oxford and Yale Universities, and after only Harvard. The annual index, which comes from the British scientific journal Nature, examines how various research hubs measure up when it comes to their work in the sciences. And for 2023, U of T performed better than all other schools in the country, and many in the world. When it came to all natural and health sciences, Toronto's top university was named the 19th best as far as research output, with other Canadian institutions trailing behind at 64th (McGill), 70th (UBC), or worse.

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ?

a. 36 b. 37
c. 35 d. 34

2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ?

a. 5 b. 6
c. 7 d. 10

3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ?

a. 11 b. 14
c. 17 d. 15

4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ?

a. 3 b. 4
c. 5 d. 6

5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਭੱਟ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਹੈ?

a. 6 b. 10
c. 15 d. 11

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

Explore the World with
Amar Holidays Pvt. Ltd.

Gurpreet Singh
Director
(India) : +91 9810210366
(Canada) : +1 778 970 6660
(Whatsapp Call Only)

AMAR HOLIDAYS PVT. LTD.
Amar Tour & Travels (Since 1998)
Call For Domestic & International Ticket & Tour Packages Also
Best Deals For : USA, CANADA, EUROPE, LONDON, AUSTRALIA & NEW ZELAND, WORLD WIDE HOTEL BOOKING
E-mail : gurpreet@amarholidays.com
Website : www.amarholidays.com

Ready to embark on unforgettable adventures? Look no further! *Amar Holiday* is here to turn your wanderlust into reality. With our exceptional travel services and expertise, we are committed to curating the most extraordinary experiences just for you. Get ready to create memories that will last a lifetime!

HEALTH

Practical Tips for Improving Emotional Resilience

Taranpreet Singh CA

Introduction:

How do you collect yourself after a stressful event? Emotional resilience is when you are able to calm your frantic mind after encountering a negative experience. It is intrinsic motivation, an inner force by which we can hold ourselves through all the downsides of life. Just like other aspects of our persona, for example Emotional Intelligence and Social intelligence, emotional resilience is a trait that is there since birth and continues to develop throughout life. Improving emotional resilience is essential for maintaining mental well-being and effectively coping with life's challenges. Here are some practical tips to enhance your emotional resilience:

1. Build a Supportive Network
2. Practice Mindfulness and Meditation
3. Focus on Positive Thinking
4. Cultivate Gratitude
5. Learn from Adversity
6. Set Realistic Goals
7. Develop Problem-Solving Skills
8. Have Resilient Role Models
9. Engage in Activities that Bring Joy
10. Accept and Embrace Change

Conclusion

Remember, building emotional resilience is a gradual process. Be patient with yourself and allow time to integrate these practices into your life. Embrace setbacks as opportunities for growth and continue to work on nurturing your emotional well-being.

ਕਰਮ ਕਾਂਡ

ਗੁਰੂ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਬਿਬੇਕੀ ਸਾਨੂੰ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਬਿਬੇਕ ਗਵਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾ ਸਮਝੀ, ਸਿਰਫ਼ ਰਸਮ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਹੋਣਾ ਸੀ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ, ਉਲਟਾ ਦੁਸ਼ਕਰਮ ਕਮਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਦਾ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਕੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਤੀਰਥ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਕੇ ਚੁੱਭੀਆਂ, ਮਨ ਆਪਣੇ ਭਰਮਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਬੇਕ ਸੀ ਦਿੱਤਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਬਿਬੇਕੀ ਕਹਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਗੁਰੂ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਸੱਚ ਚੰਦਰਮਾ, ਮੱਸਿਆ ਪੁਨਿਆ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਪੰਚਮੀ ਦਸਮੀ ਅਤੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਮਨਾਕੇ, ਗੁਰੂ ਦਰ ਨੂੰ ਮੰਦਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਸੀ ਬਿਬੇਕ ਦੀ ਮੱਤ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਰਸਮਾਂ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਦੱਸਣਾ ਸੀ ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾਂ ਹੋਈਐ, ਕੰਧਾਂ ਝੂਠ ਦਿਆਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਨਾਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ, ਪੂਜਦੇ ਹਾਂ ਵੱਡ ਵਡੇਰੇ, ਪੀੜੀ ਨਵੀਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਕਹੇ "ਮਨਿੰਦਰ" ਛੱਡ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨੂੰ, ਆ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਬਣੀਏ।

– ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਨ (ਔਰੰਗਾਬਾਦ)

Canadian dollar strengthens as oil prices rally.

SIKH MATRIMONIALS

Looking for Gursikh match for Arora Sikh non working girl 32/B Com Diploma BSIM NIIT MBA/HR from Mohali Pb. Contact +91 99585 77337

Alliance for Sikh Boy 32 years height 6 feet B Tech in ECE from Mumbai and MBET (Canada) Citizen of Canada and Good Job in MNC WhatsApp 9962824084.

Alliance for Sikh Boy 31 years height 6 feet B Tech from Manipal India and Masters in Artificial intelligence from Waterloo University (Canada) Canada PR and Very Good Job in US MNC WhatsApp profile with photo 9892750587

ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਉਮਰ 33 ਸਾਲ Canada PR ਲੜਕੇ ਲਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜੀ (ਕਿਸੀ ਵੀ ਜਾਤ ਦੀ) ਕੋਈ ਡਿਮਾਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੀ, ਬੱਚੀ ਦੀ Profile WhatsApp 'ਤੇ ਭੇਜੋ ਜੀ +15132015113

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

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Davinder Singh Designer: Pavit Singh
Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Manmeet Kaur (UK), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)

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