Weekly

CANADA SIKH TIMES

3 - 9 September, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 14

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Singapore's National University Appoints British Professor Jasjit Singh for Sikh Studies

In an effort to foster an understanding of Sikh beliefs and practices, the Faculty of Arts and Social Sciences (FASS) of the National University of Singapore (NUS) and the Central Sikh Gurdwara Board (CSGB) have appointed Associate Professor Jasjit Singh as the inaugural CSGB visiting professor, according to the statement released by NUS. His appointment was announced at the official launch of the CSGB Visiting Professorship in Sikh Studies, which Minister for Education, Chan Chun Sing, attended as Guest of Honour.

Associate Professor Singh is an expert in Sikh studies from the School of Philosophy, Religion and the History of Science at the University of Leeds, UK.

Additionally, Singh will deliver guest lectures for the 'South Asia in Singapore' and 'World Religions' undergraduate courses, broadening the student's exposure to Sikhism's rich tapestry, reported Khalsavox.

ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਬਣੇ ਆਈਆਈਟੀ-ਮੰਡੀ ਦੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਕੰਵਲ ਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 25 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਮੰਡੀ ਦੇ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਗਵਰਨਰਜ਼ (BoG) ਦਾ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਢਿੱਲੋਂ ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਆਈਆਈਟੀ ਰੁੜਕੀ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਪ੍ਰੇਮ ਵ੍ਰਤ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਗੇ।

ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫੌਜੀ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਰਵਰੀ 2019 ਵਿੱਚ ਬਾਲਾਕੋਟ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਗਸਤ 2019 ਵਿੱਚ ਧਾਰਾ 370 ਅਤੇ 35A ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆਪ ਨੇ 15 ਕੋਰ (ਤਕਰੀਬਨ 4-5 ਲੱਖ ਫੌਜੀਆਂ) ਦੀ ਅਗੁਵਾਈ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਡੀਜੀ ਡਿਫੈਂਸ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਏਜੰਸੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

31 ਜਨਵਰੀ, 2022 ਵਿੱਚ ਉਹ ਫੌਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਲੈਫ. ਜਨ. ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਐਮਐਸਸੀ, ਐਮਫਿਲ ਅਤੇ ਪੀਐਚਡੀ ਸਮੇਤ ਪਰਮ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ, ਉੱਤਮ ਯੁੱਧ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ, ਯੁੱਧ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ ਆਦਿ ਕਈ ਡਿਗਰੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਜੁਗਤੀ

ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕੰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਮਿਹਨਤ-ਉਦਮ ਸਦਕਾ ਜੋ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੋਕਾ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਯੁੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਕ ਸੁੱਖ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ: ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਤਾਂ ਜੀਵਣ ਪਦਵੀ ਪਾਹਿ॥ ਜਿਸ ਉਪਰੰਤ ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਆਤਮਕ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਅਸਲ ਸੁੱਖ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਔਖਤਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਆ ਜਾਏ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ

ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਮ- ਪੁਰਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚੀ- ਸੁੱਚੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਪ੍ਰੀਤ ਦੁਆਰਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਯਾਦ ਤੇ ਸਿਫ਼ਤ- ਸਲਾਹ ਦੁਆਰਾ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕ- ਸੁਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।ਉਹ ਨਿਰਮਾਤਾ, ਖਿਮਾ, ਨਿਰ-ਅਭਿਮਾਨਤਾ, ਦਇਆ, ਸੇਵਾ, ਮਾਖਿਓਂ-ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਸਬਰ- ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਮੂਰਤ ਸਨ।

ਜਨਮ

ਜਦੋਂ ਬੀਬੀ ਮਰੀਅਮ ਜਵਾਨ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੌਲਵੀ ਵਜੀਹੁੱਦੀਨ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੇਖ਼ ਸ਼ਈਬ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜਮਾਲੁੱਦੀਨ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸਦੇ ਘਰ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ,ਸੰਨ 1173 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰੀਕ ਨੂੰ,ਫਰੀਦੁਦੀਨ ਮਸਊਦ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ,ਦੋ ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਏ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਚਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ "ਹਜ਼ਰਤ ਸ਼ੇਖ਼ ਫ਼ਰੀਦੁੱਦੀਨ ਮਸਊਦ ਗੰਜ-ਇ- ਸ਼ੱਕਰ "ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ - 4 ਸ਼ਬਦ ਤੇ 112 ਸ਼ਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ। (ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿਚ- 2 ਸ਼ਬਦ ਅੰਗ 488, ਸੂਹੀ ਰਾਗ ਵਿਚ- 2 ਸ਼ਬਦ ਅੰਗ 794) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਭਾਗ ਵਿਚ "ਸ਼ਲੋਕ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ" ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ 130 ਸ਼ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 18 ਸ਼ਲੋਕ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਹਨ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ 4, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ 5, ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ 1, ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ 8 ਸ਼ਲੋਕ)। ਇਹ ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਘਾੜਨ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੇ ਸਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਾਤਮਕ ਭਿੰਨ-ਭੇਦ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਆਈ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਚਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਹੈ।ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਦੁਖੀ ਤੇ ਖ਼ੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹਨ । ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੌਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵੱਸ਼ ਆਵੇਗੀ,ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ।

ਜਿਤੁ ਦਿਹਾੜੈ ਧਨ ਵਰੀ ਸਾਹੇ ਲਏ ਲਿਖਾਇ॥
ਮਲਕੁ ਜਿ ਕੰਨੀ ਸੁਣੀਦਾ ਮੁਹੁ ਦਖਾਲੇ ਆਇ॥
ਜਿੰਦੁ ਨਿਮਾਣੀ ਕਢੀਐ ਹਡਾ ਕੂ ਕੜਕਾਇ॥
ਸਾਹੇ ਲਿਖੇ ਨ ਚਲਨੀ ਜਿੰਦੂ ਕੂੰ ਸਮਝਾਇ॥ (ਅੰਗ 1377)

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ, ਝਾਰਖੰਡ

Panj Pyare

Guru Gobind Singh was proclaimed Guru of the Sikhs upon the death of his father, Guru Tegh Bahadur, who refused to convert to Islam. At this time in history, Sikhs seeking escape from persecution by Muslims often returned to Hindu practice. To preserve the culture, Guru Gobind Singh at a meeting of the community asked for five men willing to surrender their lives for him and the cause. With great reluctance by nearly everyone, eventually, five volunteers stepped forward and were initiated into the khalsa—the special group of Sikh warriors.

The original five beloved Panj Pyare played a vital role in the shaping Sikh history and defining Sikhism. These spiritual warriors vowed not only to fight adversaries on the battlefield but to combat the inner enemy, egoism, with humility through service to humanity and efforts to abolish caste. They performed the original Amrit Sanchar (Sikh initiation ceremony), baptizing Guru Gobind Singh and about 80,000 others on the festival of Vaisakhi in 1699.

Each of the five Panj Pyare is revered and carefully studied to this day. All five Panj Pyare fought beside Guru Gobind Singh and the Khalsa in the siege of Anand Purin and helped the guru to escape from the battle of Chamkaur in December 1705.

Names of panj pyare are: **Bhai Daya Singh Ji, Bhai Dharam Singh Ji, Bhai Himmat Singh Ji, Bhai Maukam Singh Ji, Bhai Saheb Singh Ji**

- Gurjot Kaur, Sikh Education Belgium

Kanwarpreet Kaur clinches World Record for being the 'Youngest Champion in Judo'

Its a matter of pride to share with you all that a daughter from the Sikh community namely Kanwarpreet Kaur has successfully clinched the official World Record for being the 'Youngest Champion in Judo' for both Junior and Senior Categories in the Commonwealth Judo Championship at Port Elizabeth, South Africa. Let us leave a message congratulating Kanwarpreet Kaur for this tremendous achievement.

SIKH HERITAGE

ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਿਆਨੀ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ

ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਿਆਨੀ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ (64) 27 ਅਗਸਤ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਸਸਕਾਰ 28 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਸਾਹਿਬ ਨੇੜਲੇ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ 'ਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗਿਆਨੀ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਚਲਾਣੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਮੇਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਆਗੂਆਂ ਵਲੋਂ ਡੂੰਘੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Canadian Government investing $219 million to bring high-speed Internet

All Canadians need access to reliable high-speed Internet, no matter where they live. The governments of Canada and Ontario are taking action to bring high-speed Internet access to unserved and underserved communities across Ontario. Today, the Honourable Anita Anand, President of the Treasury Board, and the Honourable Filomena Tassi, Minister responsible for the Federal Economic Development Agency for Southern Ontario, on behalf of the Honourable Gudie Hutchings, Minister of Rural Economic Development and Minister responsible for the Atlantic Canada Opportunities Agency, together with the Honourable Kinga Surma, Ontario's Minister of Infrastructure, and Donna Skelly, Member of Provincial Parliament for Flamborough–Glanbrook, announced over $219 million in combined federal and provincial funding for Rogers to bring high-speed Internet access to more than 66,000 households in over 300 Ontario communities, including over 600 Indigenous households.

ਭਾਗਠ

bhāgaṭha

Var: ਭਾਗਠਿ, ਭਾਗਠੜੇ, ਭਾਗਠੁ

Sanskrit, Adjective

ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ, ਧੰਨਵਾਨ

Fortunate, Blessed, Wealthy, Happy

ਭਾਗਠੜੇ ਹਰਿ ਸੰਤ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਜਿਨ੍ ਘਰਿ ਧਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ॥
Your Saints are very fortunate; their homes are filled with the wealth of the Lord's Name.
(Guru Arjun Dev Ji - Ang 748)

ਭਾਗਠੁ ਸਚਾ ਸੋਇ ਹੈ ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਤਰਿ ॥
How very fortunate are those who have the wealth of the Lord deep within the heart.
(Guru Arjun Dev Ji - Ang 396)

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?

   a. ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਗੇਟ b. ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹਾ
   c. ਕੁਤੁਬ ਮੀਨਾਰ d. ਮੋਰੀ ਗੇਟ

2. ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ?

   a. ਇਕਾਦਸ਼ੀ b. ਕਰਵਾ ਚੌਥ
   c. ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ d. ਔਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲਾ

3. 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਨੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੰਥ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

   a. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰ b. ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ
   c. ਮਨਮਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ d. ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਮ

4. ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਹਿਬ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ?

   a. ਜੈਤਸਰੀ b. ਤਿਲੰਗ
   c. ਬਿਲਾਵਲ d. ਸੋਰਠ

5. ਕਿਸ ਸਿੱਖ ਨੋਜਵਾਨ ਨੇ 2023 ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਖੇ ਯੂ.ਐਸ. ਮੇਰੀਨ ਕਾਰਪਸ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ ਰਹਿੰਦਿਆ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

(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

Researchers Reveal Six Essential Foods to Combat Cardiovascular Disease Risk

by McMaster University

A study spearheaded by McMaster University and Hamilton Health Sciences researchers at the Population Research Health Institute (PHRI) has found that not eating enough of six key foods in combination is associated with a higher risk of cardiovascular disease (CVD) in adults.

Consuming fruits, vegetables, legumes, nuts, fish and whole-fat dairy products is key to lowering the risk of CVD, including heart attacks and strokes. The study also found that a healthy diet can be achieved in various ways, such as including moderate amounts of whole grains or unprocessed meats.

A Global Perspective on Diet and Health

Previous and similar research has focused on Western countries and diets that combined harmful, ultra-processed foods with nutrient-dense foods. This research was global in scope and focused on foods commonly considered to be healthy.

A Focus on Protective Foods

"We were unique in that focus. The other diet scores combined foods considered to be harmful – such as processed and ultra-processed foods – with foods and nutrients believed to be protective of one's health," said first author Andrew Mente, PHRI scientist and assistant professor at McMaster's Department of Health Research Methods, Evidence, and Impact.

Recommendations for a Healthy Diet

The Pure Healthy Diet Score recommends an average daily intake of: Fruits at two to three servings; vegetables at two to three servings; nuts at one serving; and dairy at two servings. The score also includes three to four weekly servings of legumes and two to three weekly servings of fish. Possible substitutes included whole grains at one serving daily, and unprocessed red meat or poultry at one serving daily.

Around 15000 of Indian Tech Workers Moved to Canada

It seems like Canada is quite the hotspot for Indian tech workers as thousands have moved to the country. According to a recent report by The Technology Councils of North America (TECNA) and Canada's Tech Network (CTN), India was the country with the most tech workers who moved to Canada between April 2022 and March 2023.

According to a report by IANS, Canada's immigration-friendly national policy and labour cost advantage attracted more than 32,000 tech workers, with 15,097 coming from India and 1,808 from Nigeria. A total of 1,900 tech workers from all over the world moved to Mississauga and 959 to Montreal between April 2022 and March 2023, according to migration data.

SIKH MATRIMONIALS

Match for divorcee sikh Khatri boy 45/5'-10"/Ph. d/ well settled own business in USA, USA Citizenship, No caste bar, issuless prefer 94162 -76357

Gursikh Boy 28/6'1 "/Bachelor in International hospitality & tourism.Working in Spicejet Airlines. One sister in Netherlands. Contact+91 8745041812

Gursikh Boy 27/ 5'10"/BSc in Nautical Science/ Second officer in Merchant Navy/ Brother & Sister in law Amritdhari working in Canada IT industry.Family well educated in New Delhi. Contact +91 88102 30637

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. C 2. D 3. D 4. D 5. Jaskirat Singh

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