Weekly

CANADA SIKH TIMES

10 - 16 September, 2023 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 1 Issue 15

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Sikhs' dedication to help others comes in for praise from Australian MP

A video has recently gone viral on social media in which Australian Member of Parliament Brad Battin can be seen appreciating and praising the Sikh community. In the video, the Australian MP said, "Whenever there are disasters and emergencies, Sikhs turn up with food and support." The MP said that during the bushfires "Sikhs ensured food to the firefighters to protect others". Battin retweeted the video on his X (Twitter) handle, "The Sikh community have much to offer. The volunteering, support for those in need and commitment to humanitarian causes is above and beyond. We thank them for their service in Vic including at disasters like our major bushfires, floods and even their support for feeding locals."

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਵਨ ਸਰੂਪ ਛਾਪਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੈੱਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਵਨ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕੈਲੇਫ਼ੋਰਨੀਆ ਦੇ ਟਰੇਸੀ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਥੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਅੰਤ੍ਰਿੰਗ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਵਿਚ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਐਡਵੋਕੇਟ ਧਾਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਵਰਗੀ ਸ. ਦੀਦਾਰ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਵਲੋਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਯੂਬਾਸਿਟੀ ਵਿਖੇ 14.5 ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਥੇ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਰੰਭੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਿੱਖ ਸ. ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸ. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹੇਗਾ।

ਝੂਰਨਾ !

ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦਾ ਮਤ ਭੇਦ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਪਰਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦੂਜਾ ਮਨੁੱਖ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚੇ, ਮੇਰੀ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਮਿਲਾਏ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪੁਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹੀ ਆਖ਼ਰੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਬੜਾ ਕੀਮਤੀ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: **ਬੰਦੇ ਖੋਜੁ ਦਿਲ ਹਰ ਰੋਜ ਨਾ ਫਿਰੁ ਪਰੇਸਾਨੀ ਮਾਹਿ॥** ਭਾਵ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਵੈ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਝੂਰਦੇ ਸਿੱਖ ਆਪਸ ਵਿਚ ਹੀ ਮਤ-ਭੇਦਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਵਲ ਰੁਚਿਤ ਹਨ ਬਜਾਇ ਇਹਦੇ ਕਿ **ਪ੍ਰਭ ਕੇ ਸੇਵਕ ਦੂਖ ਨ ਝੂਰਨ॥** ਮਹਾਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਈਰਖਾ ਤੇ ਝੂਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਿਆਂ ਆਤਮਕ ਸੋਝੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਨ ਵਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ।।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ

- ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਰਾਂਚੀ, ਝਾਰਖੰਡ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਨਾ, ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ, ਵੰਡ ਛਕਣਾ, ਤਿਨ ਲਾਸਾਨੀ ਥੰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਰਚਨਾ ਤੇ ਪਰਉਕਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਬ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਹੀ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ, ਸਿਦਕ, ਸੰਤੋਖ, ਖਿਮਾ ਤੇ "**ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ**" ਵਰਗੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਲਕ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਣ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਜੋ ਰੁਤਬਾ ਤੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਕਾਰ ਤੇ ਪਰਸਵਾਰਥ ਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਰੱਬ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ: **ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ॥ ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਬਾਹ ਲੁਡਾਈਐ॥** (ਅੰਗ ੨੬)

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਬਾਬਾ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਬਹੁਤਾ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਦਾਚਾਰ, ਨੇਕੀ ਤੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਓ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦਭਾਵ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

"ਭਾਈ ਘਨੱਈਏ" ਵਾਂਗ ਤਨ, ਮਨ ਜਾਂ ਧੰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ, ਸਫਲ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੰਜੀਦਗੀ ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਦਰਵੇਸ਼, ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਖਮ ਪੈਂਡੇਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ "ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ" ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਮਹਾਨ ਕਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਨਵ-ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ। ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਕਿਰਤ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਓਹੀ ਅਸਲ ਸੇਵਕ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਕਸਉਟੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ, ਸ਼ੋਹਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਈ ਹੈ।

ਅੱਜ, ਇੱਕੀਵੀਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਮਿਸ਼ਾਲ "ਖਾਲਸਾ-ਏਡ" ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ, ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ "ਖਾਲਸਾ-ਏਡ" ਨੂੰ ਜਾਨ ਤੇ ਖੇਡ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਨੇ: **ਸੇਵਾ ਕਰੀ ਜੇ ਕਿਛੁ ਹੋਵੈ ਆਪਣਾ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਤੁਮਾਰਾ॥** (ਅੰਗ ੬੩੪)

ਹਉਮੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਜੋ ਆਪਣਾ ਤਨ ਮਨ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅਰਪਿਤ ਕਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ॥ ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ॥ ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ॥ (ਅੰਗ ੨੮੬)

ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ, ਸੁਆਰਥ-ਰਹਿਤ, ਸੱਚੇ ਦਿਲੋ ਸੇਵਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੀਏ। ਭੁਲਾਂ ਚੁੱਕਾਂ ਦੀ ਖਿਮਾਂ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

- ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਰਾਂਚੀ, ਝਾਰਖੰਡ

Canada has been ranked the second best country in the world

Canada has come out on top in a new report ranking the best countries in the world. The ranking scored the perceptions of 87 countries based on a survey of over 17,000 people worldwide and was published by US News & World Report on September 6.

According to US News, respondents had to connect the countries to several attributes within 10 subrankings, including power, cultural influence, heritage, and social purpose. Switzerland took the top spot for the second year in a row.

"The small Central European country finished first in the open for business subranking. But it's also in the top 10 in four other subrankings and ranks first in the attribute assessing perceptions of a country's safety," stated US News. This year, Canada overtook Germany as the second-best country in the world, moving up one spot from third place in 2022.

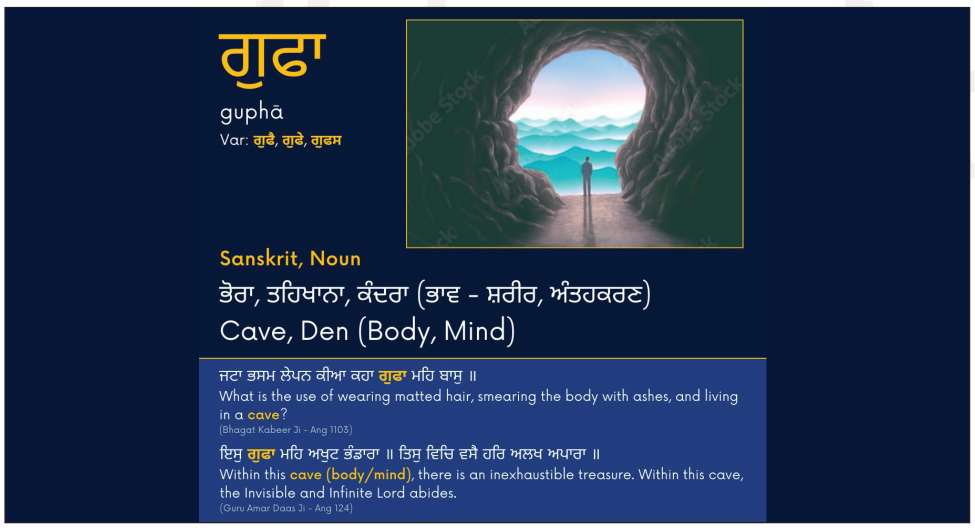
SIKH HERITAGE

New Sign of Dallas Cowboys (Football Team)

Sikhs in America have been working for decades to let Americans know who we are. And while the integration of Sikhi in public school course requirements creates greater change, it is relatively slow. Now people in Texas, who love football, will see this and have a sense of understanding of who we are.

Memorable Coins on 150 years of Singh Sabha Movement

International Institute for Gurmat Studies and Sangeet Academy, Mata Sundri College New Delhi. Memorable Coins on 150 years of Singh Sabha Movement (1873-2023) presented to all participants by AAO BANIYE GURSIKH PYARA TV SHOW TEAM.



◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ?

a. ਜੈਤਸਰੀ b. ਤਿਲੰਗ
c. ਬਿਲਾਵਲ d. ਸੋਰਠਿ

2. Which Indian-origin Sikh has become the first Tuban-Wearing Mayor in the UK ?

a. S. Jasbir Singh Virdi b. S. Amrik Singh Virg
c. S. Jaswant Singh Virdi d. S. Kalyan Singh

3. Which Sikh Girl from Jammu has qualified UPSC Civil Services Exam 2022 with All India Rank 11?

a. Amrit Kaur b. Prasanjit Kaur
c. Dalbir Kaur d. Jagjit Kaur

4. Name the British Sikh twin brothers who have become the IBF lightweight and bantamweight Muay Thai World Champions.

a. Jarnail Singh & Jabarjang Singh
b. Jarnail Singh & Jagjit Singh
c. Jabarjang Singh & Amarjeet Singh
d. Amarjeet Singh & Kuldeep Singh

(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

Building Resilience in Challenging Times

Taranpreet Singh CA

Introduction:

In today's fast-paced world, we all encounter challenges and stressors that can take a toll on our mental and emotional well-being. Whether it's a global crisis, personal setbacks, or everyday stress, building resilience is a key component of maintaining good health.

Resilience empowers us to adapt, overcome adversity, and thrive despite life's difficulties. In this article, we will explore strategies to build resilience and bolster your mental and emotional health during challenging times.

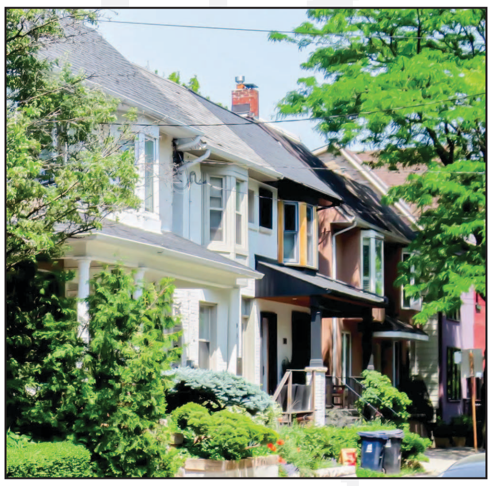
The following tips can help you face hardships with more confidence, better cope with these tumultuous times, and make it through to the brighter, more hopeful days ahead.

1. Practice Acceptance
2. Build social connections
3. Practice self-care
4. Make family/parenting adjustments at home
5. Limit news/media consumption
6. Real-Life Examples of Resilience: Learn from individuals
7. Seeking Professional Help
8. Make adjustments at work
9. Engage in valued activities
10. Try to maintain a hopeful outlook

Conclusion

Building resilience is a journey, not a destination. By incorporating the strategies and principles outlined in this article into your life, you can enhance your mental and emotional well-being. Embrace challenges as opportunities for growth, and you'll find yourself better equipped to navigate life's twists and turns with grace and strength. Remember, you have the power to build resilience, and in doing so, you can fortify your health and well-being in the face of any challenge.

People are Buying Property with Friends and Family to Afford a home in Canada



With housing affordability becoming a distant dream, more people in Canada are buying homes with their friends and family. From August 10 to 21, Royal LePage conducted an online survey of 501 Canadian adults who co-own a home with someone other than their spouse. Participants could co-own with a spouse, but only those who co-own with someone other than their spouse qualified for the survey. According to the study, 76 per cent of Canadian home co-owners say a lack of housing affordability pushed them to consider the option. Living situations vary significantly across co-owner groups- 44% of co-owners share their home, while 19% don't.

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 24/ 5'4"/In Canada on work permit/ PG certificates from Niagara and Cambrain Colleges.Amrithdhari Educated Girl preferred. Contact+91 7814407019.

Gursikh girl 30 / 5'2'"/BTech/ Working Canada /115K/Parents Banker/ Sikh boy in Canada preferred/ Contact +91 98186-49459 CST-F-93/19

Vegetarian, Non-Cutter/Non-Drinker Match Having Faith In Guru Granth Sahib Only For Gursikh Boy Done B. E. (Cs) From Delhi College Of Engineering 31/175, Earning Us $250000/- Pa Working In Usa. Please Contact Father +91 9953438686

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

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