

CANADA SIKH TIMES

17 - 23 September, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 16

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

New Parents and Grandparents Sponsorship 2023 To Open In October



Beginning on 10 October 2023, IRCC will start sending invitationstoapply to 24,200 prospective sponsors, with the goal of receiving up to 15,000 complete applications. These invitations will be sent over the period of two weeks starting on October 10, 2023.

Instead of opening a new interest to sponsor form, IRCC will send invitations to apply to arbitrarily selected potential sponsors from the remaining 2020 pool of submissions. This strategy was utilized for the 2021 and 2022 intakes. So if you submitted an interest to sponsor form in 2020 but did not receive an invitation to apply in 2021 or 2022, please check the email account you provided in 2020.

Those invited to apply for the 2023 intake will have to submit their applications electronically via the Permanent Residence Portal or the Representative Permanent Residence Portal.

ਵਾ ਕੈ ਹਾਥਿ ਸਮਰਥ



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਆਗਮਨ ਸਮੇਂ ਛੱਲ, ਫਰੇਬ, ਠੱਗੀ, ਠੋਰੀ ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਰਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਰ ਨੁਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਪ-ਅਪਰਾਧ, ਜੁਲਮ, ਐਸ਼-ਇਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁੱਝ ਲੱਭਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੇ ਰਾਖੇ ਰਾਜੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਸੋਚ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਵੈ ਮਾਣ, ਅਣਖ-ਗੈਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਹੀ ਗਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਨਾਨਕਿ ਰਾਜੁ ਚਲਾਇਆ ਸਚੁ ਕੋਟੁ ਸਤਾਣੀ ਨੀਵ

ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਉੱਘੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਪ੍ਰੇ. ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੇ. ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਪ੍ਰੇ. ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ (91) ਦਾ 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਲੇਖਕ ਪ੍ਰੇ. ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰ ਨੇ ਆਪਣਾ ਵਿੱਦਿਆਕ ਸਫਰ ਰਾਮਗੜੀਆ ਕਾਲਜ, ਫਗਵਾੜਾ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਆਰੰਭਿਆ। ਉਪਰੰਤ ਲਾਇਲਪੁਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਗੁਜਰਾਂਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਟੈਕਸਟ ਬੁਕ ਬੋਰਡ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵੀ ਰਹੇ। ਆਪ ਨਮਿੱਤ ਪਾਠ ਦਾ ਭੋਗ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਅਰਦਾਸ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਭਾਈ ਰਣਪੀਰ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਹੋਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਅਲਾਹਾਬਾਦ ਬੈਂਕ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਲੋਕ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ, ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਸਮੇਤ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ।



ਦੈ॥ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹੀ ਰੱਖੀ ਜਿਹੜਾ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਭੈ-ਭਾਵਨੀ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਬੈਠਣਾ, ਸੰਤੋਖ, ਪੀਰਜ, ਖਿਮਾਂ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਣੀ, ਭਾਵ ਰੱਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੁਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਚੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਬਤ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਵਾ ਕੈ ਹਾਥਿ ਸਮਰਥ ਤੇ ਕਾਰਨ ਕਰਨੈ ਜੋਗ॥ ਇਥੇ ਇਕ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਰਬ ਜੀ ਦੀ ਸਤਿਆ ਦਾ ਵਾਸ ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਥੀ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਜੁ ਸਵਾਰੀਐ॥ ਦੇ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਖਿ 'ਚੋ

DESH VIDESH



ਨਾਨਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਏਕੁ ਹੈ
ਦੂਜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਹਿ ॥

- ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਮਿਲਕ (ਰਾਮਪੁਰ)

ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹੀ ਸੇਖਣ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਦਿਆਂ ਜੀਵ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜੇ ਵੀ ਸਨ, ਪਨਾਢ ਵੀ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਸੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਿਸਦੀ ਇਹ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਉਸ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ “ਨਾਮ” ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਤੇਰੀ

ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਹੋਵੈ ਪਰਮ ਗਤਿ ਮੇਰੀ ॥ (ਅੰਗ ੧੦੩)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜੀਵ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਸ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਨੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੇ ਸੁਧਾਰਸ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਸਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ।

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ

ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ਼ਾਮੁ ॥ (ਅੰਗ ੨੯੩)

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ

(ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ)

ਜਿੱਥੇ ਇਸ਼ਕ-ਮੁਹੱਬਤ ਹੋਵੇ

ਉਥੇ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕਰੀ ਦੇ।

ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕਰਨੇ

ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਤਸਬੀ (ਮਾਲਾ) ਨੂੰ ਫੇਰਨਾ

ਰੱਬ ਨੂੰ ਰਿਝਾਂਦਾ ਨਹੀਂ।

ਰੱਬ ਤੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਗੀਝਦਾ ਹੈ

ਜਿਸਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ

ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਸ਼ਕ ਬਿਨਾਂ

ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਹਿੰਦਾ ਨਹੀਂ।

ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਅੱਗੇ ਫੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤਸਬੀ ਫਿਰੀ

ਪਰ ਦਿਲ ਨਾ ਫਿਰਿਆ

ਲੈਣਾ ਕੀ, ਤਸਬੀ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ।

ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਜਿਵੇਂ ਜਾਗ ਬਿਨਾਂ

ਦੁੱਧ ਜੰਮਦਾ ਨਹੀਂ

ਭਾਵੇਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਕੜ-ਕੜ ਕੇ। - ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



Awareness of Sikh History in Sikh Community Students

- Nimrit Kaur*



Waheguru Ji Ka Khalsa Waheguru Ji Ki Fateh

I, Kirandeep Kaur from Fatehgarh churian(Batala) Writing this letter to tell you that my daughter, Nimrat kaur, studying in St. Francis Convent School. I belong to a small town where there is no other option instead of continuing my child's education in this school. I'm not against any religion or having any discrimination regarding community but i'm just requesting Government to promote Gurumukhi (Punjabi) in our town through Punjabi Teacher. There would be a compulsory or general lecture of Punjabi like other subjects, so that student of Sikh community keep in touch with Sikh history and with their mother language. No doubt, way of teaching in St. Francis convent school is so good and superior, but there is no any Punjabi lecture for student of Sikh Community which leads them unaware about their roots, their Sikh history and martyr of Sikh Guru. For these reasons only i made my daughter to attend classes at Sikh Education Belgium. She is very happy to have these classes and also have a little glimpse of knowing our history. I am very thankful to them(Sikh Education Belgium) as they are giving so many opportunities and spread a great knowledge about our Sikh culture and history to new generations all over the world. But apart from this, there are so many other children who need to aware about our history. As proper knowledge will give them great job opportunities at different fields in future.

This is my humble request to you to promote the Punjabi in my town through Punjabi Teachers in each school, so that our children will get knowledge of Sikh warrior, Guru Shabana, Martyr Singhs and keep in touch with it. I am very thankful to you.

Waheguru Ji Ka Khalsa Waheguru Ji Ki Fateh

* Student of Sikh education Belgium



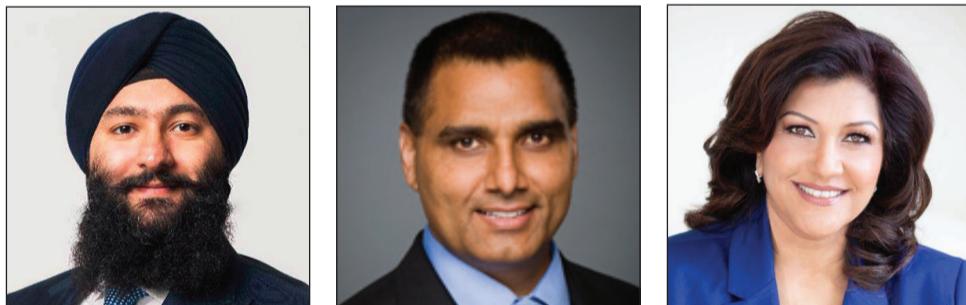
SIKH HERITAGE

ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਿੱਕੇ



ਐਲਟਨ ਮਿਲ ਆਰਟਸ ਸੈਂਟਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਖੇ ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ 'ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਲਹਿਰ' ਦੇ 150 ਸਾਲਾ (1873-2023) ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸਿੱਕੇ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੇ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ 'ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਲਹਿਰ' ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਕ ਧਾਰਮਿਕ ਲਹਿਰ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸੱਤਰਵਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੁਨਰਸੁਰਜੀਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਆਪਣੇ ਨਿਧਾਰ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਹਿਰ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਅਨਮਤੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ 'ਚ ਅਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਬਖਸ਼ਣਾ ਸੀ।

ਓਂਟਾਰੀਓ 'ਚ ਪੰਜਾਬੀ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਵੱਡੇ ਵਿਭਾਗ



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੂਬੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ 'ਚ ਕੀਤੇ ਵੱਡੇ ਫੇਰ ਬਦਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਪੰਜਾਬੀ ਮੰਤਰੀਆਂ ਕੋਲ ਵੱਡੇ ਵਿਭਾਗ ਹੋਣਗੇ। ਸ. ਪ੍ਰਭਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀਆ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਦਾ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ, ਪਰਮ ਗਿਲ ਨੂੰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਨੀਨਾ ਤਾਂਗੜੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਵਪਾਰ ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕੇ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਮੰਤਰੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਿਸੰਤਰ
disantara
Var: ਦਿਸੰਤਰੀ, ਦਿਸੰਤਰ, ਦਿਸੰਤਰਿ etc.

Punjabi, Noun
ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼, ਵਿਦੇਸ਼, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅੰਦਰ/ਵਿਚ
Abroad, In foreign countries

ਗੁਰੂ ਅਖਿਨ ਦੇਵ ਜੀ - ਅੰਗ ੧੩੭
That which he seeks is within his own self, but he looks for it abroad.
(Guru Arjan Dev Ji - Ang 137)

ਗੁਰੂ ਨਿਰਖਤ ਫਿਰਾਉ ਸਥਿ ਦੇਸ਼ ਦਿਸੰਤਰ ਮੇ ਪ੍ਰਭ ਦੇਖਨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਮਨਿ ਦਈਆ॥
I wander around, exploring all lands and foreign countries, within my mind, I have such a great longing to see my God.
(Guru Ram Das Ji) - Ang 856

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰਲਾ ਰਾਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
 - a. ਮਾਝ
 - b. ਗਉੜੀ
 - c. ਜੈਜਾਵੰਤੀ
 - d. ਪ੍ਰਭਾਤੀ
2. ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰਲਾ ਰਾਗ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
 - a. ਜੈਜਾਵੰਤੀ
 - b. ਬਿਲਾਵਲੁ
 - c. ਸਾਰੰਗ
 - d. ਪ੍ਰਭਾਤੀ
3. ਚੰਦਰਯਾਨ-3 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੋ ਸਿੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਸੋ?
 - a. ਸ. ਮਹਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ. ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ
 - b. ਸ. ਮੋਹਨਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ
 - c. ਸ. ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ. ਪਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ
 - d. ਸ. ਮਹਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ
4. Which two Sikh women cricketers have been selected for the upcoming three-match each T20 and ODI series against Bangladesh women's team, which gets underway from July 9 ?
 - a. Amanpreet Kaur & Amanjot Kaur
 - b. Harmanpreet Kaur & Amarjeet Kaur
 - c. Harmanpreet Kaur & Amanjot Kaur
 - d. Amarjeet Kaur & Amanjot Kaur

(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

Functional Fitness: Training for Real-Life Activities

Taranpreet Singh CA

Introduction:

Functional fitness has gained popularity as a training approach that focuses on improving your ability to perform everyday activities with ease and efficiency. Unlike traditional gym workouts that isolate muscles, functional fitness emphasizes movements that mimic real-life tasks. In this article, we'll delve into the concept of functional fitness, its benefits, and how you can incorporate it into your exercise routine to enhance your overall quality of life.

What Is Functional Fitness?

Functional fitness is a training method that aims to improve your physical capabilities for activities you encounter in daily life. It emphasizes movements that involve multiple muscle groups, improve balance, coordination, and flexibility, and help prevent injuries related to common activities.

Benefits of Functional Fitness:

- Enhanced Everyday Performance, Improved Core Strength, Better Balance and Coordination, Increased Flexibility, Injury Prevention

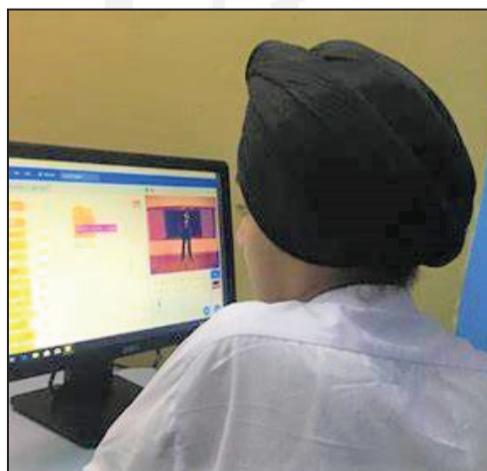
Incorporating Functional Fitness into Your Routine:

- Body Weight Exercises: Include squats, lunges, push-ups, and planks
- Functional Equipment: Use stability balls, resistance bands, kettlebells, and medicine balls
- Balance Training: single-leg stands, yoga, or using a balance board
- Multi-Planar Movements: like lateral lunges or rotational twists

Conclusion

By incorporating functional fitness exercises into your workout routine, you'll be better equipped to handle the physical demands of everyday activities, reduce the risk of injuries, and enjoy a healthier, more active lifestyle. So, step away from the traditional weightlifting machines and start training for the real-life activities that matter most to you.

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 'ਚ ਪਹਿਲੇ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਐਮੀਨੈਂਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ



ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਦਿੱਲੀ ਨੇ 13 ਸਤੰਬਰ
ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਛੇਹਰਟਾ ਵਿਚ
ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ
ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ
ਮਿਲ ਕੇ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਐਮੀਨੈਂਸ
ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ
ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ
ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।
ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਦਿੱਲੀ

ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲਦਿਆਂ ਮੁੱਖ
ਮੰਤਰੀ, ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੀ ਪਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ
ਸਿੱਖਿਆ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਅਦੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਦਘਾਟਨ
ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ
ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਸੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਰ ਸਕੂਲ ਹਾਈਸਪੀਡ
ਇੰਟਰਨੈੰਟ ਅਤੇ ਵਾਈਫਾਈ ਨਾਲ ਕੁਨੈਕਟਿਡ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਸ
ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਵੇਗੀ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 34/5'10"/BTech CS/ Masters CSWorking
as Software Engineer in USA/2 Lac US Dollars/ Father
Retired Bank Manager Contact +91 85880 65367

Gursikh girl 21/5'7"/BTech/ Working with Emirates
Airlines/Father Mech. Engineer/Mother Educator/2
Brothers Studying/Seeking Tall Educated Boy from
Abroad Contact +91 9324456308

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. C

2. D

3. A

4. C

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)