

# CANADA SIKH TIMES

11 - 17 June, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 2

● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

## Canada Place Way Gets 'Komagata Maru Way' As A Second Name



Another way of acknowledging the historic discrimination incident of the Komagata Maru at a location near where it occurred has been unanimously approved today by Vancouver City Council. Canada Place Way will gain the second name of "Komagata Maru Place," recognized by the installation of a sign, the creation of public education materials, and further upgrades to the nearby 2012-built memorial at the eastern end of Harbour Green Park. An unveiling ceremony is scheduled for late 2023.

"Today's decision is a meaningful step towards acknowledging and rectifying our city's historical missteps," said Mayor Ken Sim in a statement.

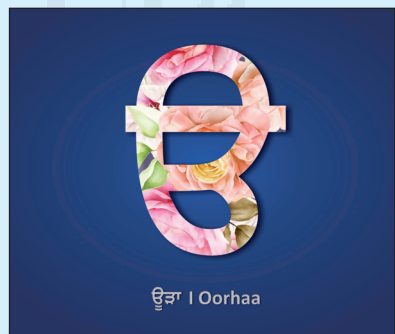
## ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਵਲ ਅਗ੍ਰਸਰ



ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਮਿਲੀ ਵੀਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਪਾਊਸ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਵੀਜ਼ਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੁਣ 30 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੀਜ਼ੇ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਰ 98% ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਸੀਨ ਫਰੇਜ਼ਰ ਨੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਗਤੀ ਸਮੇਤ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਓਪਨ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਮਿਆਦ 01 ਅਗਸਤ ਜਾਂ 2023 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀਜ਼ਾ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਉੱਚਾ ਮੁਕਾਮ



ਉੱਚਾ | Oorhaa

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉੱਚਾ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮੁਕਾਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਵੀ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਮੁਕਾਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੁਝ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾ 'ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਧ' ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ 'ਨਿਰੰਤਰਤਾ' ਭਾਵ ਹਰ ਕਾਰਜ

ਉਦੋਂ ਹੀ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੀਜਾ 'ਵਫਾਦਾਰੀ' ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਫਾਦਾਰੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਚੌਥਾ 'ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ' ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਟਿੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਘਾਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪੰਜਵਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 'ਗੁਰੂ ਤੇ ਬਾਣੀ' ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ 'ਚੋਂ



## DESH VIDESH

### ਮਾਂ-ਬੋਲੀ

ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਉਹ ਬੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਦੀ 'ਗੁੜਤੀ' ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਨਿਜੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਚਾਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ - ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਤੇ ਪੂਰਾ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੀ ਲੋਰੀ ਜਿੰਨਾ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਹਾਨ ਵਿਰਸੇ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ

ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਜੀ, ਪੀਰਾਂ-ਫਕੀਰਾਂ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਵੀਆਂ-ਗੀਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ।

ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕੌਮਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਰਸਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕੌਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਪਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਆਓ ! ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਲ-ਮਿੱਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।

ਰਣਵਿਜੈ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ, ਜਰਮਨੀ

### Bill to allow Sikhs to ride without bike helmets in California



Senators in California voted in favour of a bill that exempts Sikhs from wearing a safety helmet when riding a motorcycle. The Senate Bill 847, authored by Senator Brian Dahle cleared the state senate this week with a 21-8 vote margin, and will now move to the Assembly.

"Freedom of religion is a core foundation of this country. We, as Americans, have the right to freely express our religion and I believe that right should equally extend to everyone. Any law that limits the ability to express one's religion, goes against what this country is all about," Dahle said in a statement after presenting the bill on the senate floor.

In Canada, Sikhs are exempt from motorcycle helmet laws in several provinces including Alberta, British Columbia, Manitoba, and Ontario.

### UQC GLOBAL CERTIFICATIONS

We are certification consultants deal in ISO 9001, 14001, 45001 Certifications | API Q1 | SEDEX | CE MARKING | SA 8000 | FSC Certifications | IRIS | EN15085 | FOOD Certifications | SOC 2 | ISO 27001 | CMMI and many related certifications and customer audit of MACE | PHILIPS | EMERSON and many other OEM's since 2002.



Solutions Provider:  
**Harpreet Singh**

**GLOBAL ENERGY SHOW**  
EXHIBITION & CONFERENCE  
June 13 - 15, 2023  
BMO Centre, Stampede Park, Calgary, Canada

**I'M EXHIBITING AT THE GLOBAL ENERGY SHOW**

**REGISTER NOW TO JOIN ME!**  
#GLOBALENERGYSHOW

f t in @ y s

M: +91 9811561179

Website: <http://www.uqcglobal.com>

Email: [info@uqcglobal.com](mailto:info@uqcglobal.com)

**Google location and Review**

[Shttps://maps.app.goo.gl/JmAtZ21T1phXyVxR9?g\\_st=iwb](https://maps.app.goo.gl/JmAtZ21T1phXyVxR9?g_st=iwb)



**Booth No 1048 India Pavilion**



## PROMISING ACHIEVERS

### Britain's First Female Sikh Powerlifter Karenjeet Kaur Bains



Karenjeet Kaur Bains, a Guinness World Records title holder, has been cast as Athena, the Greek Goddess of War, on the new series of the iconic TV show Gladiators. Known for breaking records in squat lifting and representing Great Britain in powerlifting, the 26-year-old is set to inspire viewers with her strength and determination in the upcoming season of the BBC show.

As the first British Sikh woman to represent Team GB in powerlifting, Karenjeet has been breaking down barriers and inspiring others through her remarkable achievements. Karenjeet's presence on Gladiators aims to inspire viewers, especially women, to dream big, work hard, and pursue their passions.

Let us all wish Karenjeet Bains the best as she takes on this new role. May her journey continue to inspire and empower others to pursue their dreams and achieve greatness.

### 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!

### ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਭਰਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਸੋਨ ਤਗਮਾ

ਯੋਚਿਓਨ (ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ) ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਅੰਡਰ-20 ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਬਟਾਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਦੇ 18 ਸਾਲਾ ਅਥਲੀਟ ਭਰਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਡਿਸਕਸ



ਥਰੋਅ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਪੀਆਈਐਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਭਰਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ 55.66 ਮੀਟਰ ਥਰੋਅ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਬਟਾਲਾ ਸਾਂਝੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਰਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਰਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤੀ ਬੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਹਨ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਰਜਨੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਭਰਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ।

#### ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਮ੍ਰਿਤ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਦੀ ਹੈ?

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| ਉ. ਜੀਰਾਂਦ ਵਿਚ | ਅ. ਖਿਮਾਂ ਵਿਚ      |
| ੲ. ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ | ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ |

2. ਕੇਸ਼ਾ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਕਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ਉ. ਹਸਤੀ ਵਿਚ        | ਅ. ਦਿੱਖ ਵਿਚ       |
| ੲ. ਸਵੈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ | ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ |

3. ਜਿਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਸ ਗਿਆ ਉਥੇ ਕਿਸ ਦਾ ਡਰ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ?

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ਉ. ਮੌਤ ਦਾ            | ਅ. ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ     |
| ੲ. ਦੁਨਿਆਵੀ ਭਉਜਲਾਂ ਦਾ | ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ |

4. ਕਿਹੜਾ ਲੰਗਰ ਸਾਡੀ ਮਨ ਦੀ ਭੁਖ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ਉ. ਪ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ | ਅ. ਚਾਵਲ ਰਾਜਮਾਂ ਦਾ   |
| ੲ. ਗਿਆਨ ਦਾ    | ਸ. ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ |

5. ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਕੌਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ?

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ਉ. ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ | ਅ. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ |
| ੲ. ਨਵੀਂ-ਸਟੀਕ ਖੋਜ     | ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ    |

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

## HEALTH

### *Simple ways to relieve stress*

Taranpreet Singh CA

#### Introduction:

Stress and anxiety are common experiences for many people. Work, family issues, health concerns, and financial obligations are parts of everyday life that commonly contribute to heightened stress levels. Minimizing the chronic stress of daily life as much as possible is important for overall health. That's because chronic stress harms health and increases your risk of health conditions such as heart disease, anxiety disorders, and depression. Reducing your stress is like taking a weight off of your shoulders. Besides alleviating internal tension, lower stress levels will protect your health in the long term. There are several simple and effective ways to relieve stress. Here are some techniques you can try:

1. Get more physical activity
2. Follow a healthy diet
3. Limit screen time
4. Spend time with friends and family
5. Engage in hobbies
6. Reduce your caffeine intake
7. Practice mindfulness
8. Spend time in nature
9. Practice deep breathing
10. Prioritize tasks and delegate

#### Conclusion

Remember, everyone is different, so find the stress-relief strategies that work best for you. Experiment with different techniques and incorporate them into your daily routine to help manage and reduce stress effectively. If your stress persists or becomes overwhelming, consider seeking professional help from a healthcare provider or therapist.

## READERS FEEDBACK

**Canada Sikh Times** fashioned, developed and popularized the different types of articles based on health, sikh religion, studies and other important issues. This News Paper also endeavoured very hard to preserve the purity, originality, integrity and distinct entity of the Sikh religion. The work of Dr. Kawaljeet Singh Anand not only reflect but also testify to the qualities of good Paediatrician and highlight his edifying experience regarding love for children and service of humanity. All the articles are connected to our day to day life and very praise worthy.

Report on Saragarhi war reflects on the brave martyred sikhs. Article written by Taranpreet Singh-The benefits of Getting Enough Sleep is also very good.

- Dr. Surinder Kaur Sahni

## SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy Canada PR 29/5' 6" BTech (CS) Working in IT in Toronto, Vegetarian. Contact+91-9718901313. jsdrgabag@dps

Sikh girl 28/5'4"/ CA/ Working in Big 4 / Ramgarhia Family/Seeking well educated boy Non drinker Canada PR. Contact +91 98100 64036

Gursikh Amritdhari keski wearing girl brought up in Canada with modern & liberal Sikh values 26/ 5' 2"/BSc Waterloo University/ B Ed. from Western University London, Ontario/ Permanent School Teacher with Peel Education Board seeking well educated Amritdhari Boy in Canada. Contact +1 647 272 0450

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

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)