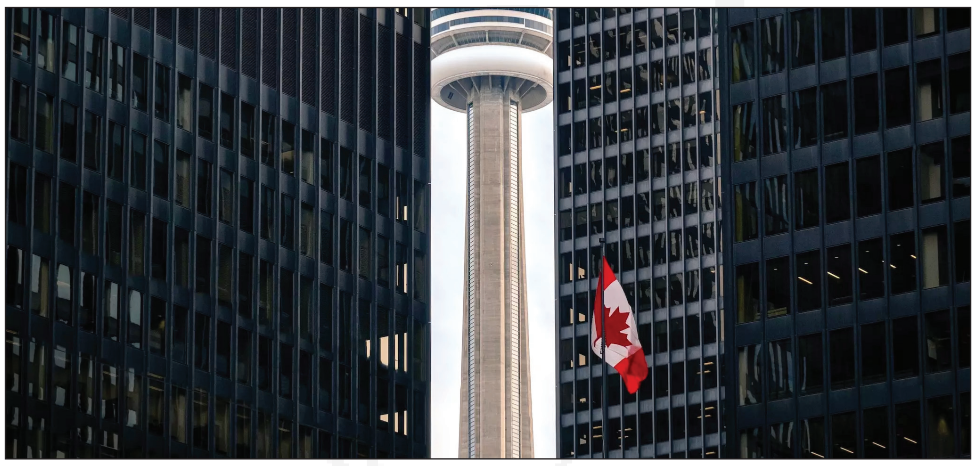
Weekly

CANADA SIKH TIMES

22 - 28 October, 2023 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 1 Issue 21

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Canada Ranked the Most Desirable Work Destination in the World



If you've already landed your dream job in Canada, consider yourself lucky, because a new study just revealed that the country is the most desirable work destination for over 50 nations across the globe.

British company Givetastic recently analyzed the average monthly search volume for matching term keywords like "jobs" and "work" to determine the top dream destinations to work aboard.

The study revealed that Canada was the #1 dream destination by a long shot, with 56 out of 164 countries naming Canada as their top choice for work.

With a universal healthcare program and common employee benefits like paid time off, personal leave, social security benefits, as well as maternity and paternity leave, it's no wonder that over a third of the countries analyzed picked Canada as their top choice.

ਆਰਥਿਕ ਹਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਜੱਜ

ਮਨਮੋਹਨ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਅੰਜਲੀ ਕੌਰ, ਗੁਲਫਾਮ ਸਈਦ ਅਤੇ ਕਿਰਨਜੀਤ ਕੌਰ

ਪੀਸੀਐੱਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ ਦੀ ਗੁਲ਼ਫ਼ਾਮ ਸਈਦ, ਬਟਾਲਾ ਦੀ ਮਨਮੋਹਨ ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਬਰਨਾਲਾ ਦੀ ਅੰਜਲੀ ਕੌਰ ਅਤੇ ਕਿਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਜੱਜ ਬਣ ਕੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਪੁਲਾਂਘ ਪੁੱਟੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਘਰ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਫ਼ਲਤਾ ਤੱਕ ਪੁੱਜੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਿਤਾ ਡਰਾਈਵਰ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਸਨ ਪਰ ਇਹ ਪੰਜੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਇੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਗੁਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਹੈ। ਗੁਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ-ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈਕੋਰਟ 'ਚ ਵਕੀਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜਾਏ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 13 ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੱਜ ਲੱਗਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2-3 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤੇ ਅੱਜ ਉਹ 60-65 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ 20-40 ਰੁਪਏ ਬਚਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਣਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਆਦਮੀ

ਸਾਡੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਪਾਸੋਂ ਇਕ ਸਵਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਬੜੀ ਅਲਪਮਤ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਜਿਹੜੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਵਾਲੀ ਸਥਿਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣੀ। ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਿਖਾਵੇ 'ਚ ਪੈਣਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਭਰਮਾਂ ਚ ਪੈਣਾ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ॥ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਰਟਨ, ਕੋਈ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ 'ਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਸੋਝੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਸਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

– ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ “ਪਟੀ”

– ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਰਾਮਪੁਰ

ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਰਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਵਿ-ਧਾਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ‘ਪਟੀ’ ਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਨਾ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਲ ਸਿੱਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂ ਦਾ ਬੋਧ ਕਰਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਮੁੱਖੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਤੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਅੱਜ ਦੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵਿਭਿੰਨ ਸੀ।

ਸ ੲ ੳ ਕ ਖ ਗ ਘ
ਚ ਛ ਜ ਞ ਟ
ਠ ਡ ਢ ਣ
ਤ ਥ ਦ ਧ ਨ ਪ ਫ
ਬ ਭ ਮ ਯ ਰ ਲ ਵ
ੜ ਹ ਅ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਪੈਤੀਵੇ ਅਖਰ ਤੱਕ ਹਰ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ “ਪਟੀ” ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 432 ਤੋਂ 434 ਤੱਕ ਦਰਜ ਹੈ। “ਪਟੀ” ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

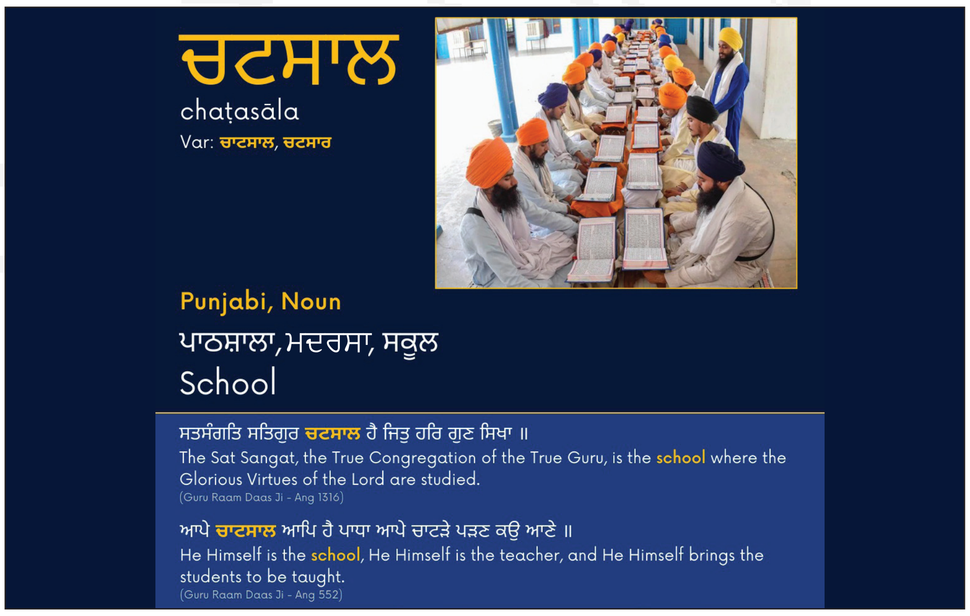
ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਤੋਂ ਵਾਚ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਪਟੀ’ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਕਾਵਿ-ਕਲਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲਾ, ਅਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਤ ਪਰਮਾਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

– ਮੋਹਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ

ਸਿਖਾਂ ਦੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਰਬ-ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ‘ਗੁਰੂ’ ਵਜੋਂ ਸਤਕਾਰਿਆ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੋਥੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ। ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਹੇ ਗਏ ਅਸਲ ਸ਼ਬਦ ਹਨ,ਸਿੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਸੰਕਲਨ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 1604 ਈ: ਵਿੱਚ ਰਾਮਸਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਚਾਰ ਗੁਰੂਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਭਗਤਾਂ, ਭੱਟਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ 1601 ਈ: ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਸਨ। ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਤੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥਾਪਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ਼ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਦੇ 1430 ਅੰਗ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਗਤ ਫਰੀਦ ਜੀ, ਕਬੀਰ ਜੀ, ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ, ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ, ਰਾਮਾਨੰਦ ਜੀ, ਜੈ ਦੇਵ ਜੀ,ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ, ਧੰਨਾ ਜੀ ਸੈਣ ਜੀ, ਭੀਖਣ ਜੀ, ਬਲ ਜੀ, ਸਧਨਾ ਜੀ, ਪਰਮਾਨੰਦ ਜੀ, ਸੂਰਦਾਸ ਜੀ, ਬੇਣੀ ਜੀ ਤੇ ਭੱਟ ਕਲਸਹਾਰ ਜੀ, ਭਿਖਾ ਜੀ ਹਰਿਬੰਸ ਜੀ, ਕੀਰਤ ਜੀ, ਭਲ ਜੀ, ਸਲ ਜੀ, ਬਲ ਜੀ, ਮਥੁਰਾ ਜੀ ਨਲ ਜੀ, ਜਾਲਪ ਜੀ ਤੇ ਗਯੰਦ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵੀ ਦਰਜ ਹੈ। ਤਰਤੀਬ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਤ ਗੁਰੂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

– ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ



SIKH HERITAGE

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ’ਚ 35 ਹਜ਼ਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ (drug free Punjab) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਜ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਅਰਦਾਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਪੀਲੀਆਂ ਪੱਗਾਂ, ਪਟਕੇ ਤੇ ਚੁੰਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇਸ ਸਰਾਪ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵੱਢਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਖ਼ਾਤਮੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਰਸਮ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।

Calgary tops list of friendliest cities to visit

Calgary has been voted one of the friendliest cities in the world for travellers. Travel media company Condé Nast Traveller released its 2023 Readers Choice Awards on Tuesday, with Calgary topping the list of cities where you will receive a warm welcome.

Calgary edged out Edmonton for the top spot, with Alberta's capital city taking second on the list. Victoria, Dublin, Ireland; and Quebec City rounded out the top five friendliest cities. The list was compiled based on votes from Condé Nast Traveller's readers.

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. In which direction did Guru Nanak Sahib ji started offering water of Ganga in Haridwar ?

A Towards South B Towards East

C Towards His fields (west) D Towards North

2. For what purpose did Guru Nanak Sahib ji undertook Udasis (travels) ?

A To educate the masses about oneness of our creator.

B Inspire masses to refrain from superstitions.

C To serve the mankind.

D All of these.

3. How many years Bhai Mardana ji was elder to Guru Nanak Sahib ji ?

A 4 years B 5 years

C 7 years D 10 years

4. What were the main teachings/ Pillars of Sikhism ?

A Do honest labour

B Meditate on the Godly virtues

C Share your earnings with needy

D All of these

(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

IATA
TAFI Travel Agents Federation of India

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

Social Media and Youth Mental Health

Taranpreet Singh CA

Introduction:

The rise of social media use in young people coincides with a rise in mental health concerns. For most tweens and teens, social media has become a necessary part of life. Many find it difficult to maintain friendships and communicate with peers without it.

While quitting social media for good might be unrealistic for some, it's possible to encourage young people to have a healthy, balanced relationship with their phones. It's vital for young people to find a balance between the online world and the real world, and parents can lead by example.

Encourage kids and teens to engage in activities with family and friends in the real world. They can go to the movies, a local park, a public pool, or even make video calls to friends and family who are far away.

Social media can have both positive and negative effects on the mental health of young people. It's a complex and multifaceted issue, and its impact can vary from person to person. Here's an overview of how social media can affect youth mental health:

Positive Effects: Social Connection, Support Networks, Educational Resources, Creative Expression.

Negative Effects: Cyberbullying, Comparison and Envy, FOMO (Fear of Missing Out), Sleep Disturbances, Addiction, Privacy Concerns.

Tips for Promoting Positive Mental Health on Social Media: Limit Screen Time, Educate About Online Safety, Promote Positive Content, Open Communication, Set a Good Example

Conclusion

In summary, social media can impact youth mental health both positively and negatively. It's crucial for parents, guardians, educators, and mental health professionals to be aware of these potential effects and work with young people to develop healthy and balanced online habits while promoting open dialogue about their online experiences.

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਥਿਤ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਹੁਣ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਦਰਸ਼ਨ

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਇਵੇਕਿਊ ਟਰੱਸਟ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਬੋਰਡ (ਈਟੀਪੀਬੀ) ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ 'ਚ ਵਸਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਲਈ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮੰਦਿਰਾਂ ਦੇ ਵਰਚੂਅਲੀ ਟੂਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਥਿਤ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਈਟੀਪੀਬੀ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਹਾਮਿਰ ਹਾਸ਼ਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੋਰਡ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਕਰਤਾਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾ ਸਾਹਿਬ, ਕਟਾਸ ਰਾਜ ਮੰਦਿਰ ਚਕਵਾਲ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਾਧੂ ਬੇਲਾ ਮੰਦਿਰ ਸਮੇਤ ਪੰਜ ਮੰਦਿਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਈਟੀਪੀਬੀ ਦੀ ਆਯੋਜਿਤ 353 ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ 'ਚ ਪੂਰੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ ਅਧਿਕਾਰਕ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ (110 ਸਿੱਖਾਂ-ਹਿੰਦੂਆਂ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਗਿਣਤੀ 1000 ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 27/5'11" BTech from PEC Chandigarh/ Working in Bengluru/Parents Homeopathic Doctors / Brother MBBS/ Contact+919316020050

Gursikh Amritdhari girl 27/5'2"/HR Business Partner in Ottawa, Canada/80K CAD/Father Bank Manager Looking for Amritdhari Boy. Contact +91 8000800059

Gursikh Boy 30/BCA /Working as Senior Software Engineer/Package 21Lac/Father in Business Contact +919810043449

Gursikh Jat Sikh girl 31/5'6"/MTech/Working as Database administrator in Toronto/Canada PR/ Contact +1 4379733288

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

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Dr. 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