Weekly

CANADA SIKH TIMES

19 - 25 November, 2023 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 1 Issue 25

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Sikh Girl Ashleen Kaur attains the title of the Youngest Author in Australia

Bizarre as it may sound, an 11-year-old girl, the child of millionaire Sikh parents in Australia with Indian origin, has garnered international fame overnight. Ashleen Kaur Khela's passion to pen a book at this tender age, creating her own finances to get her work titled "17 Stories" published, has catapulted her to prominence. As Ashleen Kaur attains the title of the youngest author in her adopted country, Australia, her parents — Jasmeen Kaur and Amarjit Singh — take great pride in highlighting every facet of their Indian heritage, rooted in Punjab's Hoshiarpur. At the age of nine, Ashleen began shaping her dreams, and by the time she turned 11, she had successfully realised them. Ashleen Kaur's wish is to write at least one book each year throughout her high school journey to keep raising funds for charities. While the joint family concept has almost disappeared in India, Ashleen 11 members of three generations live under one roof at their Sydney home.

ਇਟਲੀ ’ਚ ਸਿਵਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨੋਵੇਲਾਰਾ ਇਕਾਈ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਬਣਿਆ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮਾਰਗ ’ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾਂਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲੜੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦਿਆਂ ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਨੀ ਨੇ ਇਟਲੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਗੱਡਿਆ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਿਵਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਨੋਵੇਲਾਰਾ ਦੀ ਹੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਵਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਨੂਬੇਲਾਰੀਆ, (ਨੋਵੇਲਾਰਾ) ਦਾ 3 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਚੁਣ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੁਚਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2020 ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਜੌਰਜੀਉ ਸਾਲਾਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਸ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸਤੇਫਾਨੀਆਂ ਬਾਨੀ ਨੂੰ ਸੈਕਟਰੀ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਡਭਾਗੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ’ਚ ਗੁਰ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਡੂੰਘੀ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਹਲੂਣਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਿਘਾਰ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਅਧਿਤਾਮਕ ਸੇਧ ਲੈਣ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੌਮ ਨੇ 1966 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਵ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਲੋਕਾਈ ਤੱਕ ਪੁੱਜਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਪਤ੍ਰਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ’ਚ ਚੇਅਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਕੌਮ ਦਾ ਮਿਆਰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ’ਚ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ’ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ’ਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਜੋਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। – ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ ’ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ!

– ਸਿਮਰਨ ਕੌਰ

ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵੇਂ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗਾ ਨਰਕ ਭੋਗਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਅਨਪੜ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੜੇ ਲਿਖੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਨੇਤਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰਮੰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜਿਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਜਰੀਆ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਕ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੁਆਮੀ ਦਇਆਨੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਚਰਿਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰੀਅਤ ਦੇ ਸਰਬ ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਚ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਾ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਸੋ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਖੋਲਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਹੀ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਵਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਚ ਸੰਗੀਤ ਆਧੁਨਿਕ ਗਿਆਨ ਆਦਿ ਅਰੇ ਇਸ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਤਜਰਬਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰ ਪਲ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ☞

☞ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਆ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋ ਸਕੇ.....! ਧੰਨਵਾਦ

– ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

– ਅੰਗਦ ਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 70% ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ. ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ, ਸਾਗਰਾਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਤਾਲਾਬਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ 3 ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ- ਠੋਸ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਗੈਸੀ। ਠੋਸ-ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਢੇਰ, ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਧਰੁਵੀ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਰਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ, ਝੀਲਾਂ, ਤਾਲਾਬ, ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਗੀਜ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਾਸ਼ਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

– ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ

ਦੋ ਜੈਨ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਲੁਧਿਆਣੇ 'ਚ ਲਵਾਇਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੰਗਲ

ਪਰਾਇਮ ਸਟੀਲ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦਿਵਾਕਰ ਜੈਨ ਅਤੇ ਲੋਕੇਸ਼ ਜੈਨ ਵੱਲੋਂ ਈਕੋਸਿੱਖ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲੁਧਿਆਣੇ 'ਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜੰਗਲ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜੰਗਲ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੌਧੇ ਵੀ ਇਸ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਲਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਈਕੋਸਿੱਖ ਦੁਆਰਾ ਮਾਰਚ 2019 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ 550ਵੇਂ ਗੁਰਪਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਿਆਂ 550 ਰੁੱਖਾਂ ਨਾਲ 700 ਤੋਂ ਉਪਰ ਜੰਗਲ ਲਗਾਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

HERITAGE

'ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ' ਸ਼ੋਅ ਦੇ ਜੇਤੂ ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਢੋਰਾ ਦਾ ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ ਵਿਖੇ ਸਨਮਾਨ

ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ (ਪੰਜਾਬ) - ਉਭਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੇਖਕ ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ 'ਸਾਢੌਰਾ' ਯਮੁਨਾਨਗਰ (ਹਰਿਆਣਾ) ਨੂੰ ਸਿੱਖ - ਮੁਸਲਿਮ ਸਾਂਝਾਂ ਅਤੇ 'ਕੋਈ ਨਾ ਸੋਵੇ ਭੁੱਖਾ' ਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ 'ਹਾ ਦਾ ਨਾਅਰਾ' ਦੀ ਮੁਕਦੱਸ ਧਰਤੀ ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਿੱਖ ਮੁਸਲਿਮ ਸਾਂਝਾਂ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਡਾ. ਨਸੀਰ ਅਖਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਢੋਰਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਿੱਖੀਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਭਾਟੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਚੜਦੀਕਲਾ ਟਾਈਮ ਟੀਵੀ ਦੇ ਕੁਇਜ਼ ਸ਼ੋ ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਦੇ ਕਨਵੀਨਰ ਤੇ ਐਂਕਰ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ 550 ਸਾਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ '550 ਸਵਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ਼' ਕਿਤਾਬ ਸਿਰਫ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਕੇ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਲਗਭਗ 3.5 ਲੱਖ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਛੱਪਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ - ਵਿਦੇਸ਼ ਪੁੱਜੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਵਧਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ 400 ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਦੀ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ 350 ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਲਿਖੀ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪਿਆਰਾ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਿੱਖ ਮੁਸਲਿਮ ਸਾਂਝਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਊਂਡਰ ਉੱਘੇ ਚਿੰਤਕ ਡਾ ਨਸੀਰ ਅਖਤਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ। ਬਾਬਾ ਪੀਰ ਬੁੱਧੂ ਸ਼ਾਹ, ਸਾਈਂ ਭੀਖਨ ਸ਼ਾਹ, ਸਾਈਂ ਮੀਆਂ ਮੀਰ, ਨਬੀ ਖਾਂ, ਗਣੀ ਖਾਂ, ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਦੇ ਨਵਾਬ ਸ਼ੇਰ ਮੁਹੰਮਦ ਖਾਂ, ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ, ਬੀਬੀ ਮੁਮਤਾਜ ਆਦਿ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਅਧੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਮਨਜੋਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਨਮਾਨ ਸਮਾਰੋਹ ਮੌਕੇ ਮੁਹੰਮਦ ਅਨਵਰ, ਮੁਹੰਮਦ ਪਰਵੇਜ਼, ਹਾਜੀ ਅਬਦੁਲ ਸਤਾਰ,ਮਾਸਟਰ ਬਾਕਰ ਹੁਸੈਨ, ਮੁਹੰਮਦ ਅਖ਼ਤਰ,ਅਬਦੁਲ ਸ਼ਕੂਰ ਬੱਬੀ, ਮਾਸਟਰ ਮੁਹੰਮਦ ਇਰਸ਼ਾਦ, ਪੱਤਰਕਾਰ ਇਸਮਾਈਲ ਏਸ਼ੀਆ ਆਦਿ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ◆◆◆

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਇਸ ਪਾਵਨ ਬਚਨ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਅੱਖਰ ਦਾ ਅਰਥ ਤੇਲ ਹੈ?

ਬੂਡਤ ਕਉ ਜੈਸੇ ਬੇੜੀ ਮਿਲਤ॥ ਬੂਝਤ ਦੀਪਕ ਮਿਲਤ ਤਿਲਤ॥
ਜਲਤ ਅਗਨੀ ਮਿਲਤ ਨੀਰ॥ ਜੈਸੇ ਬਾਰਿਕ ਮੁਖਹਿ ਖੀਰ॥

a. ਖੀਰ b. ਤਿਲਤ
c. ਨੀਰ d. ਬੂਡਤ

2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਵਨ ਪੰਗਤੀਆਂ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਪੰਗਤੀ ਵਿਚ 'ਨਾਇ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ?

a. ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ॥
b. ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਰਤੇ ਸੇ ਜਿਣਿ ਗਏ ਹਾਰਿ ਗਏ ਸਿ ਠਗਣ ਵਾਲਿਆ॥
c. ਸਾਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਾਚੁ ਨਾਇ ਭਾਖਿਆ ਭਾਉ ਅਪਾਰੁ॥
d. ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਬਾਹਰੇ ਰਾਚਹਿ ਦਾਨਿ ਨ ਨਾਇ॥

3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ?

a. ਸਾਡੇ ਇਸੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਮ
b. ਅਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਮਨੁਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮ
c. ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨਹੀ
d. ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹਨ

4. Committed and Enlightened Sikh females use a piece of cloth to cover their head. What is it called?

a. Dupatta b. Keski
c. Chunni 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

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

The Impact of Lifestyle Choices on Your Overall Health

Taranpreet Singh CA

Introduction

In today's fast-paced world, our lifestyles play a crucial role in shaping our overall health. The choices we make in terms of diet, physical activity, sleep, stress management, and other aspects of our daily routine significantly influence our well-being. This article explores the various dimensions of lifestyle and their impact on health.

Nutrition: Fueling Your Body Right

The food we consume serves as the foundation for our health. A balanced diet rich in nutrients is essential for maintaining optimal physical and mental well-being. Choosing whole foods over processed ones, incorporating a variety of fruits and vegetables, and staying hydrated contribute to a healthier lifestyle.

Physical Activity: Move for Better Health

Regular exercise is a cornerstone of a healthy lifestyle. Whether it's walking, jogging, swimming, or engaging in sports, physical activity helps maintain a healthy weight, strengthens muscles and bones, and improves cardiovascular health.

Sleep Hygiene: Rest for Restoration

Quality sleep is often overlooked but is crucial for overall health. Establishing a consistent sleep routine, creating a comfortable sleep environment, and limiting screen time before bed can contribute to better sleep.

Regular Health Check-ups: Prevention is Key

Regular health check-ups and screenings are essential for early detection and prevention of potential health issues.

Conclusion

In conclusion, the choices we make in our daily lives significantly influence our health and well-being. By adopting the above methods, we can take proactive steps toward a healthier and more fulfilling life. Remember, small changes in lifestyle can lead to significant improvements in overall health over time.

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ' ਮੌਕੇ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਡਾਕ ਟਿਕਟ

'ਪੰਜਵੀਆਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ' 25 ਅਤੇ 26 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਬਰੂਸ ਪੁਲਮਨ ਪਾਰਕ ਟਾਕਾਨੀਨੀ (ਔਕਲੈਂਡ) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਲਗਪਗ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। 25 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਉਦਘਾਟਨੀ ਸਮਾਰੋਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ' 25 ਅਤੇ 26 ਨਵੰਬਰ ਲਿਖ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਲੋਗੋ ਲਗਾ ਕੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। 2 ਡਾਲਰ ਦੀ ਇਹ ਟਿਕਟ ਯਾਦਗਾਰੀ ਟਿਕਟ ਹੋਵੇਗੀ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 31/5'5"/Graduate working in Standard Chartered Bank. Mumbai family Contact +918097224487

Gursikh Girl 33/5'2"/LLB,CS/Corporate Lawyer/Package 30 Lac looking for Gursikh Boy of same profession or Engineer from Delhi NCR, Abroad Contact +91 9915953204, +91 9815005214

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

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