Weekly

CANADA SIKH TIMES

25 June - 1 July, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 4

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

ਸਿੱਖ ਵੈਲਿਯੂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ

ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਹਿਰ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ 3515 32 ਸਟਰੀਟ ਨੌਰਥ ਈਸਟ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਵੈਲਿਯੂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕੈਂਪ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਗਿਆਨੀ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਚਹਿਲਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੰਡਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਦੇਸ ਕੌਮ ਦਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਜ਼ਬਾ ਭਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਜੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਪ ਜੁਲਾਈ 3, 4 ਅਤੇ 5 ਨੂੰ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਕੀਮਤੀ ਵਿਰਾਸਤ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪੰਜ ਕਿਲ੍ਹੇ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਪੰਜ ਸਰੋਵਰ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਸਾਏ ਗਏ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਰੇ ਤਿੰਨੋਂ ਦਿਨ ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਹੋਣਗੇ।

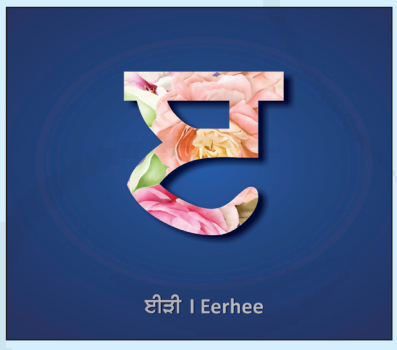
ਦੂਜਾ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੈਂਪ ਜੁਲਾਈ 8 ਨੂੰ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਆਦਰਸ਼ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਨਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਕੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ 8ਵੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਮੁਕੰਮਲ

ਸੰਸਾਰ ਭਰ 'ਚੋਂ ਪੁੱਜੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸਵਾਗਤ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਫਰੈਂਡਜ਼ ਕਲੱਬ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਮੋਹਾਲੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ '8ਵੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ 2023' ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਜੀਓ ਆਇਆ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ 200 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਸ. ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਡਾ. ਪਰਵੀਨ, ਡਾ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਪਾਹਵਾ ਆਦਿ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ 'ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮਨੁਖਤਾ' ਅਤੇ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ। ਕਾਨਫ਼ਰੰਸ ਵਿਚ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਸ. ਹਰਕੀਰਤ, ਸ. ਗੁਰਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਤੂਰ, ਡਾ. ਅਫ਼ਜ਼ਲ ਰਾਜ, ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਮੇਤ ਉਘੀਆਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ।

ਇਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਅਮਲ ਦੀ ਲੋੜ



ਸਿੱਖੀ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ, ਪਰ ਅਜੋਕੀ ਸਿੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਅਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚੋਂ ਬਾਣੀ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ-ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਕਿਤੇ ਮੱਠੀ ਪਈ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਮੱਤ ਤੇ ਮਨਮੱਤ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਉਛਾਲੇ ਮਾਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਬਾਣੀ ਵਾਲੀ ਹਰਿਆਵਲ ਮੁੱਕ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵੱਲੋਂ ਕਰੋੜਾਂ-ਅਰਬਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਵਿਦਿਅਕ ਪੱਖੋਂ ਡਿਗਰੀਆਂ-ਡਿਪਲੋਮਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਦੇ, ਪਰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਆਰੰਭ 'ਮੂਲ-ਮੰਤਰ' ਤੋਂ ਵੀ ਅਨਜਾਣ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜ ਦਾ ਸਿੱਖ ਦਾਅਵਾ ਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ 'ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ' ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੈ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਇਕ ਕਣ ਵੀ ਨਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦਾ ਇਲਮ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਵੀ ਪਵਾਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀਆਂ ਅਮੋਲਕ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ੜ੍ਹਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਕੌਰ

– ਸਰਵਲੀਨ ਕੌਰ

ਸਾਲ 1699 ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਵਿਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ "ਸਿੰਘ" ਅਤੇ ਔਰਤਾ ਨੂੰ "ਕੌਰ" ਬਣਾਇਆ। "ਕੌਰ" ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਦੀ ਤਰਜਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਕੌਰ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੰਛੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਲੇਰ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਝਪਕਦਿਆਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਤੋਂ ਚੁੰਜ ਭਰਕੇ ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਦੇ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵੱਢ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗੌਰਵਮਈ ਇਤਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹੀਦੀ, ਤਿਆਗ, ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਪਿਆਰ, ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਪੰਥ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ-ਕਲਾ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਮਿਸਾਲ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਕੁਰਬਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿੰਘਣੀਆਂ (ਕੌਰ) ਦਾ ਵੀ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ॥

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ 'ਚ ਫਲਾਇੰਗ ਅਫ਼ਸਰ

ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੈਪਰੇਟਰੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਏਐੱਫਪੀਆਈ) ਫਾਰ ਗਰਲਜ਼ ਮੁਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਇਵਰਾਜ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਸਿਮਰਨ ਕੌਰ ਨੂੰ ਏਅਰ ਫੋਰਸ ਅਕੈਡਮੀ, ਡੰਡੀਗਲ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਤੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਫਲਾਇੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਵਜੋਂ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਵੱਡੇ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਫਲਾਇੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਇਵਰਾਜ ਕੌਰ, ਜੋ ਫਲਾਇੰਗ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਹੈਲੀਕਾਪਟਰ ਪਾਇਲਟ ਜੁਆਇਨ ਕਰੇਗੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੂਪਨਗਰ ਦੇ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਧੀ ਹੈ, ਜਦੋਂਕਿ ਫਲਾਇੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਪ੍ਰਭਸਿਮਰਨ ਕੌਰ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਧੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਸਿਮਰਨ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਦੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਉਤਪਤੀ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧੀਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਕਿਸਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨਡ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣਨ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ।

Gratitude; Lakh Lakh Shukrana

Amidst life's grand tapestry, woven with care,
Gratitude blossoms, a fragrance so rare.
As the Sun's rays dance, embracing the morn,
In gratitude's arms, a new day is born.

When the moon gently rises, casting its light,
A celestial ballad, serenading the night,
I find solace in its luminescent glow,
Grateful for its presence, a tranquil show.

With every call, my name whispered with glee,
An echo of love, a connection set free,
Gratitude swells, a chorus in my soul,
For the bonds we share, making me whole.

Clean water and nourishment, life's sacred feast,
Sustenance bestowed, a bountiful lease,
I bow my head, in gratitude I confide,
For the abundance that nourishes my stride.

A roof over my head, a safe, sacred space,
A sanctuary of peace, a comforting embrace,
Gratitude fills my heart, as I rest my weary mind,
Thankful for shelter, a haven so kind.

With every step taken, my spirit renewed,
The gift of mobility, a blessing imbued,
In gratitude's embrace, I gracefully sway,
Thankful for the freedom to move and play.

And as the future unfolds, like an unwritten page,
I embrace the unknown, with gratitude's sage,
For the wonders yet to come, a kaleidoscope of fate,
Grateful for each moment, a treasure I await.

So let us be in gratitude, forever and a day,
For life's abundant blessings, come what may,
In verses and rhythms, our grateful hearts will sing,
Thankful for life's bounty, and the joy it brings.

- Harleen Kaur Chadhaa
(Mentor & Life Coach)

PROMISING ACHIEVERS

Fetal Medicine Expert Dr. Mandeep Singh Created History in UAE

Dr. Mandeep Singh is currently enjoying the status of the superstar not just among his peers in the medical fraternity but also with many parents who are expecting babies who need surgeries even before they are born. Dr Singh recently created history at a hospital in Abu Dhabi, where he is now based, by successfully performing a potentially life-changing in-utero procedure on a pregnant patient from South America. He led a team of doctors in performing the highly complex surgery at Burjeel Medical City making him the first Indian-origin doctor to perform such a surgery.

Ripandeep Kaur Honored with The Title of Miss North Ontario

Ripandeep Kaur, born and raised in UP (Uttar Pradesh, India) done her schooling in india. Moved to Canada in 2021 as international student with hope and dreams Graduated in 2022 and now working in Canada.

She became Miss North Ontario in 2023 with overall champion trophy. Earlier she represented India at international level in ARMENIA. There she performed Bhangra and won the medal. In July 2023 she is organizing a show called Miss Punjaban 2023, where she will he training all the girls to make them presentable on stage in front of judges.

Future she see her self as fitness trainer for ladies, She is working on her education to enhance knowledge in this field.

Ripanpreet says that her inspiration is always been her dad. She got to learn a lot from him and still learning.

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ੳ. ਕੰਨਾਂ ਅ. ਟਿੱਪੀ
ੲ. ਬਿੰਦੀ ਸ. ਅੱਧਕ

2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਹਨ?

ੳ. 20 ਅ. 22
ੲ. 19 ਸ. 24

3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ 22 ਵਾਰਾਂ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ?

ੳ. 22 ਅ. 21
ੲ. 17 ਸ. 19

4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰਾਂ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿਚ ਹਨ?

ੳ. ਗਉੜੀ ਰਾਗ ਅ. ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ
ੲ. ਗੁਜਰੀ ਰਾਗ ਸ. ਮਾਰੂ ਰਾਗ

5 ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦਰਜ਼ ਹਨ?

ੳ. 2 ਅ. 5
ੲ. 4 ਸ. 3

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Healthy habits for the Workplace

Taranpreet Singh CA

Introduction:

We all aspire to be healthy and fit someway or the other. No one wants to suffer from health diseases and live a subpar life. But If you are a corporate employee who spends most of his time sitting all day, staying healthy and fit might seem like an unachievable task. Developing healthy habits in the workplace is crucial for maintaining physical and mental well-being, improving productivity, and fostering a positive work environment. There are so many opportunities to incorporate health and wellness into our daily lives and especially at work—where we spend a good portion of our time.Let's just look at few ways to infuse some healthy habits into your workday:

1. Maintain proper posture
2. Take regular breaks
3. Drink water frequently
4. Stay Active, Do office exercises
5. Clean and organize your workspace
6. Be appreciative of your co-workers
7. Stock up on healthy snacks
8. Put down your phone during work
9. Get up and move frequently
10. Avoid unhealthy sugary foods and drinks

Conclusion

Adopting healthy habits and sticking to them at work can positively affect all areas of your life. You will be able to improve your physical and mental health and your productivity and performance as well. Moreover, by maintaining healthy habits at your workplace, you will be able to inspire your co-workers to do the same.

READERS FEEDBACK

This Bi-lingual weekly CANADA SIKH TIMES seems like a Breath of Fresh Air rather than a Run of the Mill newsletter-exclusively dedicated to the Sikhs, especially those in Canada. It is wholeheartedly welcome with a big Sat Sri Akal with folded hands.

Like a Good Newspaper it shows signs of Transparency while at the same time keeps Public Interest in view.

Reporting with Care and accuracy and apparently having an agenda for ethical reporting of published news, without bias, It shows signs of correcting errors.

To top it all, this newsletter is edited by the promoter of the now internationally acclaimed TV and YouTube programme 'AAO BANIYE GURSIKH PYARA'

- Inder Balraj Singh

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 27/5'1"/BTech/PG Diploma in Project Management, Canada Job in Toronto/ Father CS Teacher/ Mother Jr. Tech.Officer/ Looking for well educated & Professional Sikh girl.Contact+91 9818738376

Gursikh divorced girl without a child, 34/5' 4" BDS(pgd) working as a trainer in India, non vegetarian, +91-8586876008, babykaur1968@gmail.com

Gursikh girl 37/5'5" Msc. Mphil. PhD. Life sciences working as Assistant professor in Jalandhar. One sister Doctor and married, brother working govt. employee and married. Father gazetted officer retd. and mother teacher Contact +91 77604 26764, +91 91494 00522

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

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Davinder Singh Designer: Pavit Singh

Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harminder Singh (USA), Manmeet Kaur (London), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)

email: canadasikhtimes@gmail.com