Weekly

CANADA SIKH TIMES

2 - 8 July, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 5

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Olivia Chow Toronto's Newly Elected Mayor Makes History

Toronto is set to see some changes. Olivia Chow, the city's first progressive mayor in more than a decade, is prepared to take office as Toronto's new mayor on July 12. After the historic election on Monday, the Hong Kong-born politician has become the city's first racialized mayor and Toronto's first progressive leader since 2010. In her speech she highlighted Toronto's possibilities, noting she was once "an immigrant kid from St. James Town."

While other mayoral candidates tried to paint her as a soft-on-crime, tax-and-spend candidate in hopes of curbing Chow's early lead in the polls, voters decided that Chow's focus on social justice issues and housing could hold the solutions for the city's challenges.

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਿੱਲ ਪਾਸ ਹੋਇਆ

20 ਜੂਨ, 2023 ਦਿਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਨਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬਿੱਲ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਪਲੌਇਮੈਂਟ, ਵਰਕਫੋਰਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਮੰਤਰੀ ਕਾਰਲਾ ਕੁਆਲਤਰੋ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਬਿੱਲ ਸੀ-22 ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਜੁਆਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਗਾਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਿਛਲੀ ਪਾਰਟੀ ਇਸ ਬਿਲ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਰਜ਼ਨ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਰ ਹਾਊਸ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲੀ।

ਕੁਆਲਤਰੋ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸੇਫਟੀ ਨੈੱਟ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਅਪਾਹਜ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਜੇ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਹਿਬ ਮੇਰਾ ਏਕੋ ਹੈ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਛੇ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅਗੁਵਾਈ ਲਈ ਗੁਰੂ ਥਾਪ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ 'ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ'। ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ 'ਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖ ਪੰਥ ਲਈ ਇਕ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਥ ਨੂੰ ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੜ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਪੰਥ ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਝੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪੰਥ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਬਾਣੀ ਰੂਪੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਕੇ ਸਮੁੱਚੀ ਲੋਕਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। ਆਓ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥ ਜਾਂ ਦੇਹਧਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗੇ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

– ਸਾਜਨ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਿੰਘ
(ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਬੈਲਜੀਅਮ)

"ਅੱਖਾਂ ਗਈਆਂ ਜਹਾਨ ਗਿਆ ਦੰਦ ਗਏ ਸੁਆਦ ਗਿਆ।"

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਡੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਕਿ ਖਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਸਵਛ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਤਰਜੀਹ ਫਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਣ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਣਾ ਲੰਗਰ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲਵੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਹਨ।

ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਵਧਾਇਆ ਮਾਣ

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਭਰੂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਿੰਡ ਪੱਖੋਕੇ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੁਲਿਸ 'ਚ ਭਰਤੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਇਸ ਉਪਲੱਬਧੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਵੀ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ 6 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਥੋਂ ਉਸਦਾ ਪੁਲਿਸ 'ਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਫਰ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ। ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਦੀ ਇਸ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਖਚੈਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

UK PM Rishi Sunak Honours 101-Year-Old Sikh World War II Veteran With Points Of Light Award

British Prime Minister Rishi Sunak has honoured Rajindar Singh Dhatt, one of the last surviving Sikh soldiers who fought in the Second World War with a Points of Light honour at a UK-India Week reception at 10 Downing Street.

Mr. Singh, 101, was recognised on Wednesday for his service and his work running the "Undivided Indian Ex-Servicemen's Association" to help bring together British Indian war veterans.

Mr. Singh, based in Hounslow in southwest London since 1963, was born in pre-Partition India in 1921 and fought with the Allied forces during the British colonial period.

"It is an immense honour to receive this recognition from the Prime Minister, to whom I would like to extend my deepest appreciation for acknowledging the importance and impact of the 'Undivided Indian Ex-Servicemen's Association'," said Mr. Singh.

Mr. Singh joined the British Indian Army during the Second World War and excelled up the ranks, being promoted to Havildar Major (Sergeant Major) in 1943.

He was later drafted to the Far East campaign to fight in Kohima in northeast India to support the Allied Forces and help break through the Japanese defences, Downing Street said. After the war, Mr. Singh returned to India before settling in London with his family.

SIKH HERITAGE

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹੜੇ ਜਨੇਊ ਪਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਧਰਮ ਤੇ ਨੇਕੀ ਤੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਹਾਰ ਤੇ ਅਧਰਮ ਤੇ ਬਦੀ ਦੇ ਖੁਲੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੋਣ। ਅੱਤ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ, ਪਾਪ, ਅਪਰਾਧ ਤੇ ਹਾ-ਹਾ ਕਾਰ ਮਚ ਜਾਏ, ਜਦੋਂ ਸਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਬਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਬ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਜੂਦ ਵਿਚ ਆਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਏਹ ਕਾਰਜ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਲਾਹੀ ਨੂਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂਰੋ-ਨੂਰ ਹੋ ਗਈ। ਭੱਟ ਕੀਰਤ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

ਆਪਿ ਨਾਰਾਇਣੁ ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਗ ਮਹਿ ਪਰਵਰਿਯਉ॥
ਨਿਰੰਕਾਰਿ ਆਕਾਰੁ ਜੋਤਿ ਜਗ ਮੰਡਲਿ ਕਰਿਯਉ॥ (ਅੰਗ 1395)

ਵੈਦਿਕ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ, ਵਹਿਮਾ-ਭਰਮਾਂ, ਪਖੰਡਾ ਤੇ ਬੇਫਾਲਤੂ ਰਸਮਾਂ ਰਿਵਾਜ਼ਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰਿਆ ਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਨੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਨੇ ਪੰਡਤ ਹਰਿਦਿਆਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਸ ਕੁਲ ਦੀ ਰੀਤ ਜੰਜੂ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਮਿਥਿਆ। ਜਨੇਊ ਪਾਉਣ ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਾਮਣੀ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਤਿੰਨ ਵਰਨਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨੇਊ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆ ਅਤੇ ਸਭ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਰਹੁ-ਰੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਬੜੇ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਅਟੱਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜੰਝੂ (ਜਨੇਊ) ਨਾ ਪਾਇਆ।

ਜੇ ਜੰਝੂ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੰਝੂ, ਪਾਵੈ ਜੋ ਗਰੀਬ,ਅਮੀਰ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਸਭ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੇਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਝ ਅੰਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੰਤੋਖੁ ਸੂਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ॥
ਏਹੁ ਜਨੇਊ ਜੀਅ ਕਾ ਹਈ ਤ ਪਾਡੇ ਘਤੁ॥ (ਅੰਗ 471)

ਸੀ.ਐਚ.ਪੈਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਉਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਸੀ,ਜਿਹੜੀ ਦੂਜੇ ਸੁਧਾਰਕਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਮਝੀ। ਧਰਮ ਉਹ ਹੀ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਾਲੇ, ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਨ ਸਿਖਾਲੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਿਖਾਏ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੀਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਨਾ ਸਿਖਾਏ ਕਿ ਬਦੀਆਂ ਤੋਂ ਭੱਜੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਿਖਾਏ ਕਿ ਬਦੀਆਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਕੇ ਕਾਮਯਾਬ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਈਆਂ ਭੁੱਲਾਂ-ਚੁੱਕਾ ਦੀ ਖਿਮਾ ਬਖਸ਼ਣੀ ਜੀ।

– ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ, ਝਾਰਖੰਡ

ਪਿਛਲੇ ਪਰਚੇ ਦੀ ਸੋਧ

ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਛਪੀ 'ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਾਨਫਰੰਸ' ਦੀ ਖਬਰ ਵਿਚ ਸ. ਹਰਕੀਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੰਘ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦਰਜ਼ ਹਨ?**

ੳ. 4 ਅ. 3
ੲ. 5 ਸ. 6

2. **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਦਰਜ਼ ਹਨ?**

ੳ. 5 ਅ. 3
ੲ. 2 ਸ. 6

3. **ਇੰਨਾ ਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਹੜੇ ਰਾਗ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?**

ੳ. ਆਸਾ ਰਾਗ ਅ. ਮਲਾਰ ਰਾਗ
ੲ. ਮਾਝ ਰਾਗ ਸ. ਗੁਜਰੀ ਰਾਗ

4. **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰਾਂ ਕਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਹਨ?**

ੳ. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅ. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ
ੲ. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸ. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ

5 **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰਾਂ ਕਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਹਨ?**

ੳ. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਅ. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ
ੲ. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸ. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ

(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

Simple Daily habits for a Happier Life

Taranpreet Singh CA

Introduction:

Regardless of your version of true happiness, living a happier, more satisfied life is within reach.

Happiness isn't about having all the pieces in place. It isn't about having a problem-free life or reaching a certain goal or objective. Instead, it's about being able to enjoy where you are, no matter what.

Incorporating simple daily habits into your routine can significantly contribute to a happier life. Here are some suggestions:

1. Practice gratitude
2. Connect with Loved Ones
3. Learn or Engage in Something New
4. Energize yourself every morning
5. Develop a mindset of abundance, not scarcity
6. Make time to play
7. Eat with mood in mind
8. Practice Random Acts of Kindness
9. Acknowledge the unhappy moments
10. Give, Volunteer, Serve

Conclusion

Happiness doesn't happen by chance it happens by choice It's a skill that anyone can develop with the right habits. Remember, everyone is unique, so it's essential to find the habits that work best for you. Start with a few simple habits and gradually incorporate more as you see fit.

READERS FEEDBACK

Hearty congrats on launching Canada Sikh Times! Hopefully it will become an outstanding bi-lingual Sikh weekly soon.

- Santokh Singh Bains, Chicago, USA

ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਵਿਚ "ਕੌਰ" ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਛਪੀ ਰਚਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਵਿਚਾਰ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਲੇਖ ਆਦਿ ਵੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਹੋ ਸਕਣ। ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਅਕਸਰ ਇਕ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਰੀਏ ਕਿਦਾਂ? ਇਸਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
2. ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕੋ।
3. ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।

– ਰਾਜਾ ਸਿੰਘ ਮਿਸ਼ਨਰੀ, ਬਰੈਂਪਟਨ

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh girl 26/5'4" Commerce Graduate/ Diploma in Bakery. Runs own Bakery in Pune. One sister married works in Dubai. Second sister is Engineer married and works in Mumbai. Contact +91 7720081710

Gursikh Amritdhari girl 32/5'2". MBA/Masters in Digital Marketing from UK. Working in UK as Marketing Officer. One brother who is CA Inter. Contact +447879945321

Gursikh Arora Boy 30/5'7"/ Canada PR / BTech, PG Diploma Working in Canada/ Parents in Amritsar Ref CST-92/56. Contact +91 8750888333

Gursikh Handsome Boy 30/6ft/Masters in Computer Science/Working as Software Engineer in Canada /PR/ Own House in Canada. Ref CST M92/29. Contact +91 9818649456

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. ਓ 2. ੲ 3. ਸ 4. ੲ 5. ੳ

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