

CANADA SIKH TIMES

9 - 15 July, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 6

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

PSB (Punjab & Sind Bank) Seniors Club Celebrates Canada Day



PSB Seniors Club Canada celebrated Canada Day on July 1, 2023 at Heart Lake Conservation park Brampton. Over 130 members of PSB family joined the celebrations. The event was full of fun, entertainment, delicious food and much more. Canadian Federal, Provincial and City dignitaries including Mr. Shafqat Ali MP, Mr. Maninder Sidhu MP, Mr Amarjot Sandhu MPP, Rowena Santoz Regional Councilor, Paul Vancene Reginal Councilor and Mr. G. Toor Councilor attended PSB event. All members made this event a memorable one.

ਸਰਦਾਰ ਬਲਤੇਜ ਸਿੰਘ ਢਿਲੋਂ ਬਣੇ 'ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ' ਦੇ ਮੁਖੀ



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਵਜੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪੁਲਿਸ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਬਲਤੇਜ ਸਿੰਘ ਢਿਲੋਂ ਨੂੰ ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 'ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ' ਦਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯੁਕਤੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਧਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਕਸੇਫ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਰਸਤ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਤੇਜ ਸਿੰਘ ਪੁਲਿਸ 'ਚੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2017 'ਚ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਸਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮੁਖੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਬੜੇ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹੱਕਦਾਰ ਸਿਫ਼ਤ ਦੇ



ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਹਿਤਕ ਪਧਰ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ, ਕੀਰਤਨ-ਦਰਬਾਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜਾਂ ਨਗਰ-ਕੀਰਤਨ ਕੱਢਣੇ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਿੰਡਾਂ-ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਸਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ; ਇਸ ਵਿਚ ਅਜੋਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਹ ਫੜਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਤੇ

ਗੁਰੂ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਣ। ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਮੌਹਾਲੀ ਦੀ 'ਸਿੱਖ ਹੋਪ' ਸੰਸਥਾ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਦੀ 'ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ', ਦਿੱਲੀ ਦੀ 'ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਟਰਸਟ', 'ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਰਾਜੀਂਗੀ ਗਾਰਡਨ' ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ-ਸੂਰਤ ਸਿੰਘਾਂ-ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਕੰਪੀਟਿਟਿਵ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਧਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੈਣ 'ਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਲੱਗ ਕੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਉਹ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਇਧਰ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਕਰਨ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੁ ਝਾਂਘ 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ
ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥

- ਸਗੁਨਦੀਪ ਕੌਰ 'ਇਟਲੀ' (ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਬੈਲਜੀਅਮ)



ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਾਨ ਖਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੇ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰਹਿ ਗਏ ਹਾਂ। ਅਜ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ “ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ ॥” ਪਰ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰੁਖ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪਿਛਲੇ ਪਰਚੇ ਦੀ ਸੋਧ

ਪੰਨੇ 3 'ਤੇ ਛੱਪੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ-ਉੱਤਰਾਂ 'ਚੋਂ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਹੀ ਉੱਤਰ 'ਈ' ਨਹੀਂ 'ਅ' ਹੈ ਜੀ।

ਆਫੀਸਰਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ ਚੇਨੱਈ 'ਚ ਪ੍ਰੀ-ਕਮਿਸ਼ਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ

ਇਥੋਂ ਦੇ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੈਪਰੇਟਰੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (ਏਐਫਪੀਆਈ) ਫਾਰ ਗਰਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਚੇਨੱਈ ਸਥਿਤ ਆਫੀਸਰਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਕਮਿਸ਼ਨ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਕੈਡਿਟਾਂ ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ ਅਤੇ ਪੱਲਵੀ ਰਾਜਪੂਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਕਤੂਬਰ, 2023 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਠਿੰਡਾ ਦੀ ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਮਿਲਟਰੀ ਇੰਜੰਨੀਅਰਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਪੱਲਵੀ ਰਾਜਪੂਤ ਪਠਾਨਕੋਟ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਉਤਪਤੀ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਦੋਵਾਂ ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਏਐਫਪੀਆਈ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨਡ ਅਫਸਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਏਐਫਪੀਆਈ ਵਿਖੇ ਐਨਡੀਏ

World Bank President Ajay Singh Banga named in US Great Immigrants list of 2023

Ajay Singh Banga, the President of the World Bank, has been recognised on the Carnegie Corporation of New York's annual "Great Immigrants" list. He is lauded for his contributions and efforts in enriching America and its democracy. Banga, who became World Bank chief in June 2023, is the first-ever Indian American to lead the institution. He is the only honouree from India in this year's list of 'Great Immigrants' by the Carnegie Corporation of New York.



With over 30 years of experience in key positions, 63-year-old Banga is expected to usher in transformative policies at the World Bank to combat poverty and address climate change, opening opportunities for people around the globe, a statement issued by Carnegie on Wednesday said.



ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਕੌਰ



ਪੱਲਵੀ

ਪ੍ਰੈਪਰੇਟਰੀ ਵਿੰਗ (ਲੜਕੀਆਂ) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਥੇ 2 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਏਐਫਪੀਆਈ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਮੇਜਰ ਜਨਰਲ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ 28 ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਕੈਡਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾ ਕੈਡਿਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ।

SIKH HERITAGE

Spirituality Shows Us The Way To Lead A Proper Life

Inner strength also comes when we interact with friends and family, which generates positive energy. The pivotal point is positivity because there cannot be a sense of fulfillment through falsehood.

Hence, the need of the hour is to live a life on spiritual principles, which allow us to keep a positive attitude, thereby making our life joyful. Spirituality is not a technique of worship. Spirituality portrays how to lead a life, through which we end up being happy. A spiritual person is the one who has found deep contentment and also a sense of purpose.

So, the right way to proceed is to first examine one self and then acknowledge the positive and negative traits within us.

ਸਗਲ ਕ੍ਰਿਆ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਿਰਿਆ ॥

Of all religious rituals, the most sublime ritual.

By doing so, we get the courage to change without any kind of fear and pretense. The basis of successful change for betterment is to understand the attitude, feeling and motive which drive us. It is this positivity of the self, which forms the foundation of our self-respect as human beings.

ਘਰੁ ਬੰਧਹੁ ਸਚ ਧਰਮ ਕਾ ਗਡਿ ਬੰਮੁ ਅਹਲੈ ॥

So build your home of true righteousness, with the unshakable pillars of Dharma... SGGS 320

- Bhupinder Singh Kohli (Mumbai)

M: 9821421058, email: gha.naiyaji@gmail.com

Web: http://www.sikhikiwiki.org/index.php/Bhupinder_Singh_Kohli

ਸਘਨ
saghana



Sanskrit, Adjective

ਗੁੜੀ, ਗਾੜੀ, ਸੰਘਣੀ, ਬਹੁਤ

Dense, Thick, Abundant, In great number

ਵਸਦੀ ਸਘਨ ਅਪਾਰ ਅਨੁਪ ਰਾਮਦਾਸ ਪੁਰ ॥

Ramdaspur is **prosperous** and **thickly** populated, and incomparably beautiful.
(Guru Arjun Dev Ji - Ang 1362, Phunhe)

ਅਹੰਕਾਰੀ ਬਹੁ ਸਘਨ ਮਾਇਆ ਮਹਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ॥

Intellectual egotism and **great** love for Maya are the most serious chronic diseases.
(Guru Arjun Dev Ji - Ang 502)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਹਨ?
 - a. 3
 - b. 6
 - c. 4
 - d. 8
2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਹਨ?
 - a. 4
 - b. 3
 - c. 6
 - d. 8
3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਹੈਂ?
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 5
 - d. 4
4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਵਾਰ ਦਰਜ਼ ਹੈ?
 - a. ਭਾਈ ਸੱਤਾ ਜੀ
 - b. ਭਾਈ ਬਲਵੰਤ ਜੀ
 - c. A ਅਤੇ B ਦੋਵੇਂ
 - d. ਭਾਈ ਸੁੰਦਰ ਜੀ
5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ 22 ਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਹਨ ?
 - a. 20
 - b. 22
 - c. 19
 - d. 21

(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

Importance of Exercise

Taranpreet Singh CA

Introduction:

Want to feel better, have more energy and even add years to your life? Just exercise.

Exercise is defined as any movement that makes your muscles work and requires your body to burn calories. The health benefits of regular exercise and physical activity are hard to ignore. Everyone benefits from exercise, regardless of age, sex or physical ability.

Exercise plays a crucial role in maintaining good physical and mental health. Here are some of the key importance of exercise:

1. Exercise can help with weight loss

2. Exercise combats health conditions and diseases
3. Exercise can make you feel happier
4. Exercise improves mood
5. Exercise boosts energy
6. Exercise promotes better sleep
7. Exercise strengthens your bones and muscles.
8. Exercise can help skin health
9. Exercise can reduce pain
10. Exercise can be fun and social

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.



ਨਿਉਯਾਰਕ, ਅਮਰੀਕਾ
ਵਿਚ ਸ. ਗਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਹਿ ਵਿੱਖੇ ਭਾਈ
ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੰਦਾ,
ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਤੇ ਸਾਬੀਆਂ
ਨੂੰ ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ
ਆਗਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਂਘ ਭੇਟ
ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

Kes Sambhal Prachar Sanstha Organises International Writing & Speech Competition

How to make Punjab a premier state
that can contribute maximum to the
development of India

Participants Age Group: 18 to 40 Years

1st Prize Rs. 51000 & books; 2nd Prize Rs.
31000 & books; 3rd Prize Rs. 21000 & books

For Registration Whatsapp Your Details @
+7303685643,+7009420944,
Last date 15 July 2023

SIKH MATRIMONIALS

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

Gursikh girl 21/5'7'/BTech/ Working with Emirates Airlines/Father Mech. Engineer/Mother Educator /2 Brothers Studying/Seeking Tall Educated Boy from Abroad Contact +91 9324456308

Gursikh girl MBA/ 39' /5'4"/ Divorced Now doing MBA from UK/Seeking Educated Boy from UK,Canada Contact +91 9811368469

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

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. C

2. D

3. A

4. C

5. D

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)