Weekly

CANADA SIKH TIMES

13 - 19 April 2025

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 3 Issue 15

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Indian Women's Hockey Team Arrives in Australia

After a stellar performance in the Hockey India League with the JSW Sorama Club, young midfielder Ajmina Kujur has been included in the senior national women's team. She is eager to make the most of the upcoming five-match series against Australia. India will play two matches against Australia-A on April 26 and 27, followed by three matches against the Australian senior team on May 1, 3, and 4 at the Perth Hockey Stadium. Kujur said, "I am grateful for this opportunity, and I know I have to give my 100 percent performance. Two years ago, I was in the senior team camp but couldn't make it to the final squad. Now that I have this chance, I want to make the most of it." She began playing hockey at the age of 11. Inspired by watching her father and brothers play in her village in Odisha's Sundargarh district, she developed a deep passion for the sport. Her father was a strong supporter of her hockey dreams but tragically passed away during the COVID-19 pandemic in 2021.

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਚਮਕਾਇਆ ਸੂਬੇ ਦਾ ਨਾਂ

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਮੰਜਿਲ ਸਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਕ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਬੀਬੀ ਨਵਦੀਪ ਕੌਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਲਾਂਬੜਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਪਿੰਡ ਬਸ਼ੇਸ਼ਰਪੁਰ ਵਾਸੀ ਮਾਸਟਰ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਨਵਦੀਪ ਕੌਰ ਜੋ ਸਿਡਨੀ (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) 'ਚ ਹਿਊਮਨ ਰਿਸੋਰਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਕਲਚਰ ਅਫ਼ਸਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ, ਨੇ ਸਿਡਨੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ 'ਚ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਮਗ਼ਾ ਜਿਤਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਦਈਏ ਕਿ ਨਵਦੀਪ ਕੌਰ ਖ਼ਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ਲਾਂਬੜਾ ਦੀ ਵਧੀਆ ਅਥਲੀਟ, ਵਧੀਆ ਬੁਲਾਰਾ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਮਲਜੀਤ ਨੀਲੋਂ ਨਾਲ ਰੇਡੀਉ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਚਮਕਾਇਆ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਂ, ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਬਣਿਆ ਪੁਲਸ ਅਫਸਰ

ਇਕ ਪਾਸੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੁਲਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਫਸਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਠਿੰਡਾ ਵਾਸੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੱਸਲ ਅਤੇ ਹਰਦੀਪ ਕੌਰ ਜੱਸਲ ਦੇ ਇਸ ਹੋਣਹਾਰ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਪੁਲਸ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੱਸਲ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਇਹ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਨਿਭਾਏਗਾ। ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

DESH VIDESH

ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨੌਜਵਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਅਮਨ ਸਿੰਘ ਗੁਲਾਟੀ

– ਡਾ. ਪ੍ਰਭਲੀਨ ਸਿੰਘ*

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਖੀਮਪੁਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਮਨ ਸਿੰਘ ਗੁਲਾਟੀ ਨੇ 2018 ਵਿਚ ਅਪਣੀ 12ਵੀਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਇਕ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂ ਇਕ ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣਾਈਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ’ਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ’ਤੇ ਵੇਚਦੀ ਸੀ। ਕਲਾਕਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਮਨ ਸਿੰਘ ’ਚ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਦਾ ਸੀ।

ਅਗਸਤ 2017 ਵਿਚ, ਅਮਨ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਰੱਖੜੀ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਵਿਸ਼ਵ ਰੀਕਾਰਡ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਹ 880 ਫ਼ੁੱਟ ਲੰਮਾ ਸੀ ਤੇ ਰੱਖੜੀ ’ਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਗਾ ਕੇ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ 351ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ‘ਪਜ਼ਲ ਪੋਰਟਰੇਟ ਵੀ ਬਣਾਈ। 2018 ‘ਚ, ਉਸ ਨੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਜਪਾਲ ਰਾਮ ਨਾਇਕ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ‘ਚਰਾਈਵਤੀ ਚਰਾਈਵਤੀ’ ਸਵੈਜੀਵਨੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪੇਪਰਬੈਕ ਨਕਲ ਵੀ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਉਸ ਨੇ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ‘ਮਲਟੀਵੇਸ’ ਚਿੱਤਰ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਾਜ ਭਵਨ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ’ਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 2019 ’ਚ, ਉਸ ਨੇ ਲਖਨਊ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਕਲਾਕਾਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੋਟਿੰਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪੋਸਟਰ ਵੀ ਬਣਾਇਆ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰੇਗੰਢ ਮਨਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਡਰਾਇੰਗ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਨੇ ਬਦਾਮ ’ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਪੇਪਰਬਕ ਨਕਲ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਿਸ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਕ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿਨੀਜ਼ ਵਰਲਡ ਰੀਕਾਰਡਜ਼, ਯੂਨੀਕ ਵਰਲਡ ਰੀਕਾਰਡਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਕ੍ਰੈਡਿਬਲ ਬੁਕ ਆਫ਼ ਰੀਕਾਰਡਜ਼ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿਤੀ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਪੁਲਵਾਮਾ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਤਾਂ ਇਕ ਕਲਾਕਾਰ ਵਜੋਂ ਉਸ ਨੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਖਨਊ ’ਚ ਲਗਾਤਾਰ 75 ਘੰਟੇ, ਬਗੈਰ ਸੁੱਤੇ, ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐਫ਼. ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐਫ. ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐਫ. ਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ’ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬਰਸੀ ’ਤੇ ਬਦਾਮ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਵੀ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਨੇ ਸਮਾਜਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸਟਰ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ। ਉਸ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੀ ਬਦਾਮ ’ਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀਆਂ। ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬਦਾਮ ਪੋਰਟਰੇਟ ਸੀਰੀਜ਼ ‘ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਆਤਮਾ’ ਅਤੇ ‘ਪੁਲਵਾਮਾ’ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਦ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਓਮ ਬਿਰਲਾ ਨੇ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ।

ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ : ਕਲਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਥਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

* ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ

ਅਲਬਰਟਾ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਆਗਾਜ਼

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੂਬੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਅੱਜ ਆਗਾਜ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਤਲਬ 18, 19 ਅਤੇ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਰਤਨ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਰਦਾਸ ਉਪੰਰਤ ਗਤਕਾ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਕਲਚਰ ਸੈਂਟਰ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਕਲਚਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ

ਵਿਚਾਰਾਧਾਰਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਚਲਦਿਆਂ ਅਲਬਰਟਾ ਸੂਬੇ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿੱਖ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਿਹੜੀ ਇੱਥੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ।

HERITAGE

Book Progressive Thoughts Released Worldwide

The virtual launch of the inspiring book *Progressive Thoughts*, authored by Dr. Harjinder Singh, was successfully held on 19th April 2025 via Zoom. The event commenced at 6:15 PM IST and was organized by the ABGP (Aao Baniye Gursikh Pyara) Team.

The program began with Paramdeep Kaur extending a warm welcome to all attendees. She provided a brief yet impactful overview of the various initiatives and previous spiritual programs organized by the ABGP Team, setting a reflective tone for the event.

Following this, Dr. Harjinder Singh, the author of the book, shared a concise introduction to *Progressive Thoughts*. He highlighted the book's key themes, which revolve around inspiring progressive thinking and reflective living grounded in Sikh principles. He also expressed his gratitude and appreciation for the event's chief guest and book inaugurator, S. Kuldip Singh Bagga, Managing Director of SIMCO.

Several notable speakers shared their insights on the occasion. S. Gujinder Singh praised the book for its unique ability to harmonize spiritual wisdom with practical life. Dr. Surjeet Kaur from New Zealand shared her words of wisdom through recorded message. Dr. D.P. Singh commended the intellectual depth and clarity of thought presented in the book, noting its importance for readers of all backgrounds. Prof. Tejinder Singh spoke about how the book serves as a motivational force for the younger generation, encouraging action-oriented thinking. Raja Singh reflected on the way the book balances traditional values with a modern outlook, calling it a relevant guide for today's evolving world.

The program concluded with a heartfelt vote of thanks delivered by S. Kuldip Singh Bagga. He congratulated Dr. Harjinder Singh on the successful release of *Progressive Thoughts* and appreciated his meaningful contribution to literature and Sikh thought. He also encouraged the author to continue sharing such enlightening work with the community.

The ABGP Team expressed deep gratitude to all participants and attendees for their gracious presence, marking the event as a memorable celebration of literature, intellect, and collective inspiration.

◆◆◆◆◆

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਡੀਐਮਆਰਸੀ (ਦਿੱਲੀ ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੈਟਰੋ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ "ਕਿਰਪਾਨ" ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

a. 9 Inches (ਇੰਚ) b. 6 inches (ਇੰਚ)
c. 15 inches (ਇੰਚ) d. Not allowed (ਮਨਾਹੀ ਹੈ)

2. In which Nitnem Bani on first 13 pages of Guru Granth Sahib the word ਬੇਲਾ appears and what it means?

a. Japji, Branch b. Sodar, Age
c. Sopurakh, Time d. Sohila, Time

3. ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ 12 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕਿੰਨਾ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ?

a. ਪੰਥਕ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਗਠਨ, ਖਾਲਸਾ ਏਡ
b. ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕੀ ਫੌਜ
c. ਪਿੰਥਕ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਗਠਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕੀ ਫ਼ੌਜ
d. ਹੇਮਕੁੰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

WISDOM ON MARRIAGE

Narinder Pal Singh

WISDOM ON MARRIAGE FROM THE ELDERLY

* A successful marriage is only possible if both partners work at it.
* When you feel like quitting, step back, breathe, and work on a solution.
* Never ever cheat no matter what
* Marriage isn't for those who give up easily.
* Friends come and go, but your spouse should remain your priority.
* Don't work so hard for your family that you end up losing them.
* In any argument, focus on understanding, not winning.
* Begin each day with warm words to set a positive tone.
* Keep communication open and always be honest.
* Celebrate each other's achievements and support each other through challenges.
* It's up to your spouse to say you're a good partner.
* Keep the passion burning—stoke the flame to keep it alive.
* Enjoy intimacy while you're young; someday, you'll only have "I wish" and "what ifs."
* Intimacy is a basic human necessity.
* Explore new ways to keep intimacy exciting.
* Never stop living—marriage is an adventure, not a destination.
* Aging doesn't mean you can't make your spouse feel special.
* Pursue personal goals and growth while married.
* Don't fear aging—fear growing old without purpose or legacy.
* Save, invest, and plan for retirement while you're still young and capable.
* The effort you put into your marriage now will pay off in the future.
* A hardened heart makes marriage a heavy burden.
* Holding grudges leads to harmful stress.
* Hurtful words from parents can leave lasting wounds on children.
* Love your spouse because you choose to, not in response to their actions.
* To love and be loved is a true blessing.
* You'll feel proud for honoring your vows.
* Don't stay married just for the kids—when they grow up, they'll leave.
* Maintain a bond with your children as they grow.
* Every marriage has tough times, but wise couples find ways to keep the light shining.

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ’ਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਖੇ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ, ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਕਲਚਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿਚ 630 ਦੇ ਕਰੀਬ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। 6ਵੀਂ ਅਤੇ 9ਵੀਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪੇਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰਚ ’ਤੇ ਬੀਸੀ ਦਾ ਫਰੇਜ਼ਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਰੈਂਕਿੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿਚ 848 ਸਕੂਲ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਇਹ ਮਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ 15ਵੇਂ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਫੀਸ 3500 ਡਾਲਰ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ 25000 ਤੋਂ 30000 ਸਾਲਾਨਾ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ◆◆

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh boy, MSc, Award-Winning Science Journalist, Smart, Handsome, Spiritual, Ambitous, Whole family settled in London for 27 years, 5ft3/ Feb91. Whatsapp: 00447789177298. Caste no bar.

Gursikh girl 26/5'/ Philosophy (H) DU, Diploma George Brown College, Toronto/ Working /Family got PRin2022settledVancouver/Contact+919810196404

Gursikhgirl26/5'/Philosophy(H)DU,DiplomaGeorge Brown College, Toronto/ Working /Family got PR in 2022 settled Vancouver/ Contact+91 9810196404

ਪੰਨਾ 3 ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. A 2. D 3. C

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Dr. Davinder Singh Designer: Pavit Singh
Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Mamta Kaur (India), Taranpreet Singh (India), Harman Singh (Canada)

email: canadasikhtimes@gmail.com, M: +1 437 673 7555