Weekly

# CANADA SIKH TIMES

20 - 26 July 2025

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 3 Issue 29

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

## ਰੂਪਨਗਰ ਦੀ ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ ਨੇ ਦੋਹਾ 'ਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ

ਰੂਪਨਗਰ ਦੀ ਕਲਾਸ ਗਿਆਰਵੀਂ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ ਨੇ 14ਵੀਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੌਰਾਨ ਦੋਹਾ, ਕਤਰ ਵਿਚ ਯੂਥ ਗਰਲਜ਼ ਦੀ 10 ਮੀਟਰ ਏਅਰ ਰਾਈਫਲ ਸਪਧਾ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ। ਮਾਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜਸਮੀਨ ਨੇ ਹੌਂਸਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲੀ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਜਿੱਤ ਉਸ ਦੇ ਮਰਹੂਮ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਪਲ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜੀ ਰਹੀ। ਇਸ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦੋ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਦਾ ਵੀ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਅਣਗਿਣਤ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੰਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੀ ਜਸਮੀਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹੌਂਸਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੰਜਿਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ।

## Kunwar Amritbir Singh's Name to Shine in Ukraine Museum

Punjab's own fitness phenomenon, Kunwar Amritbir Singh, is set to have his name inscribed in golden letters at a museum in Ukraine, a rare international honour. With 34 world records under his belt, his relentless discipline and drive are now being celebrated on a global stage. Known for redefining physical endurance through push-ups and raw dedication, Singh's journey from rural Punjab to worldwide recognition continues to inspire millions. His legacy isn't just being written — it's being carved in gold. The recognition comes as part of an international initiative to honour individuals who have pushed human limits through extraordinary personal achievement. Singh's inclusion not only highlights his physical accomplishments but also puts a spotlight on Indian youth who are rising to global platforms through grit, focus, and self-belief.

## Young scientist receives International award for research in Chemistry

Dr. Kawarpal Singh, originally from Patti and currently a Marie Curie Research Fellow at the University of Cambridge, has been honoured with the Magnetic Resonance in Chemistry Award at the European Magnetic Resonance Conference held in Finland. This prestigious accolade, presented annually by the research journal Wiley, recognises just two scientists under 40 worldwide for exceptional contributions to the field of chemistry. A graduate of Guru Nanak Dev University, Amritsar, and a PhD from Aachen University, Germany, Dr. Kawarpal Singh has worked alongside global pioneers like Prof Bernhard Blümich and Prof Lucio Frydmann. At the award ceremony, he shared the stage with top scientists including Prof Dame Clare Grey (Cambridge), Prof Jeffrey Reimer (UC Berkeley), and Prof Patrick Giraudeau (Nantes). Deeply rooted in Sikh philosophy, he also presented a paper on sewa—selfless service—through a scientific lens, highlighting the intersection of tradition and innovation in his work. He continues to lead the student wing of Naad Pargaas, fostering dialogue on science and philosophy across North India.

# DESH VIDESH

## Canadian City to Honour Passengers of Komagata Maru

The city of Surrey in British Columbia, Canada, has officially declared July 23 as Guru Nanak Ship Remembrance Day to honour the 352 Indian passengers aboard the Komagata Maru, who were denied entry and forced to return from Vancouver port on the same day in 1914. The ship, originally named Komagata Maru, was renamed Guru Nanak Jahaz by Baba Gurdit Singh before the voyage, giving the journey deep political, cultural, and spiritual significance. This year marks the 11th anniversary of the city's formal commemoration, even as Canada continues to reflect on its history of racial exclusion. Surrey Mayor Brenda Locke will make the official proclamation on July 23. Earlier, Vancouver declared May 23 as Guru Nanak Ship Memorial Day, marking the date in 1914 when the vessel arrived at Burrard Inlet carrying 376 Indians—mostly Sikhs, along with some Muslims and Hindus. Only 24 were allowed entry. Surrey, home to one of the largest Sikh and Punjabi populations in Canada, acknowledged the passengers' legacy in its proclamation, stating that their struggle continues to inspire the fight for justice and equality.

## Guru Nanak Food Bank to Host 5th Annual Mega Food Drive on July 6

Guru Nanak Food Bank (GNFB) will organize its 5th Annual Mega Food Drive on Saturday, July 6, 2025, from 10 AM to 6 PM at Gurdwara Dukh Nivaran Sahib, 15255 68 Avenue, Surrey. The food bank currently serves over 21,000 individuals every month across the Lower Mainland, supporting families, seniors, students, and children facing food insecurity. Fully community-funded and operating without government grants, GNFB is powered by the spirit of (Continued on page 3

## Sikh Charity Leader Recognised for Selfless Service

Bhai Sahib, Professor Mohinder Singh, the spiritual leader of Guru Nanak Nishkam Sewak Jatha and chairman of the Nishkam Group of Charitable Organisations, has been honoured in the UK Parliament for his lifelong dedication to selfless service. The Birmingham-based Sikh charity leader received the award from British Sikh parliamentarians on Monday night "in recognition of his lifelong selfless service to the community." The event celebrated his tireless work rooted in Sikh principles, with far-reaching impact across education, healthcare, heritage preservation, interfaith dialogue, and global humanitarian aid. Labour MP Jas Athwal hailed Bhai Sahib Ji as a "true embodiment of humility, leadership and service." In his brief address, Bhai Sahib Ji humbly said, "I am greatly overwhelmed and embarrassed to take any credit for what I have managed to do in my life." Volunteers and trustees reflected on key milestones, including the 2019 creation of the Charter for Forgiveness and Reconciliation, a peace initiative promoting clemency as a path toward healing and global understanding. A trustee remarked, "We are celebrating 30 years, but it is not 30 years; it is a lifelong dedication," emphasizing that "the whole foundation is built around humility." From regenerating 13 acres of urban land in Handsworth to launching Zero Hunger and Nishkam SWAT, which continue to feed thousands across the UK, India, and Kenya—Bhai Sahib Ji's work reflects Sikh ideals in action. Volunteers called him a living reminder to "uplift and unite," inspiring others to "live truer and serve," in the spirit of the Sikh Gurus.

# HERITAGE

## ਡਾ. ਐਸ. ਪੀ. ਸਿੰਘ ਓਬਰਾਏ ਵਲੋਂ ਫ਼ੀਸ ਰਹਿਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ

ਸੇਵਾ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਡਾ. ਐਸ. ਪੀ. ਸਿੰਘ ਓਬਰਾਏ ਨੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਐਸੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ੀਸ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੜੇ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਣਵੱਤਾਪੂਰਕ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਡਾ. ਓਬਰਾਏ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਰਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੀ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਗੁਨਾਹ ਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਮਾਨਤ, ਤੇ ਹਸਪਤਾਲੀ ਇਲਾਜ ਵਰਗੀਆਂ ਬੇਹੱਦ ਮੱਦਦਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਤਨ ਇੱਕ ਇਨਕਲਾਬੀ ਪਹਿਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਵਪਾਰ। ਇਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਮਲ 'ਚ ਲਿਆਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ।

## Guru Nanak Food Bank...

seva. Last year's drive saw a record-breaking collection of 384.6 tonnes of food in a single day. The organization urges individuals, businesses, and community groups to donate non-perishable food, fresh produce, and essential items. This food drive is not only about donations—it's a celebration of community unity and compassion. GNFB believes that through collective effort, food insecurity can be reduced, and dignity restored. ◆◆

## Canadians to Save $840 Annually with New Tax Cut Starting July 1

Beginning July 1, 2025, middle-income Canadians will benefit from a new federal tax cut, announced by Prime Minister Mark Carney. The change is expected to help over 22 million people, with dual-income families saving up to $840 per year. Carney said the move reflects his government's focus on easing the cost of living and supporting the middle class. Finance Minister François-Philippe Champagne added that the reform lets Canadians keep more of what they earn, especially during global economic uncertainty. The federal income tax rate for the lowest bracket has dropped from 15% to 14.5% for 2025, and will further reduce to 14% in 2026. The Canada Revenue Agency has updated its payroll deduction tables to reflect the new rates from July onwards. Workers will see smaller deductions in their paycheques starting this month. If not, the benefit will be applied when they file their 2025 tax return.

### ◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

**1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?**

**ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮ ਜਨ ਕਉ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਭੁਗਤਿ॥**

A. Freedom from bonds of Maya (ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ)
B. Way (ਵਸੀਲਾ)
C. Contentment (ਰੱਜ ਜਾਣਾ)
D. A great ascetic (ਵੱਡਾ ਤਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ)

**2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰੀਰਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋ ਕਿਹੜੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ?**

A. Bhagat Kabir Ji (ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ)
B. Bhagat Dhanna Ji (ਭਗਤ ਧੰਨਾ ਜੀ)
C. Bhagat Trilochan Ji (ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ)
D. Bhagat Beni Ji (ਭਗਤ ਬੇਣੀ ਜੀ)

**3. 'ਸਭ ਨਗਰੀ ਮਹਿ ਏਕੋ ਰਾਜਾ ਸਭੇ ਪਵਿਤੁ ਹਹਿ ਥਾਵਾ' ਬਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਪੰਕਤੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ?**

A. Certain place is sacred (ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਗਾ ਪਵਿਤਰ ਹੈ)
B. The whole world is the abode of God (ਸਾਰੀ ਜਗਾ ਰਬ ਜੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ)
C. Purity Impurity within us (ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਅਪਵਿੱਤਰਤਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ)
D. Option B & C correct (B ਅਤੇ C ਠੀਕ ਹੈ)

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

# 350ਵੇਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ 'ਡਿਵਾਈਨ ਰਿਥਮ' ਕੀਰਤਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਸਵੀਰਾਂ

ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ 350ਵੇਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ 'ਡਿਵਾਈਨ ਰਿਥਮ — ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਮੁਕਾਬਲਾ' ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਰੂਹਾਨੀ ਯਤਨ 'ਆਓ ਬਣੀਏ ਗੁਰਸਿਖ ਪਿਆਰਾ' ਅਤੇ 'ਪਰਮਜ਼ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਨੇਸਟ' ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਦੇ 6 ਤੋਂ 82 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ਬਦ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਭਗਤੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਕੁਝ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਛਪਣ ਤੋਂ ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਖੇਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੁਣ ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਯਾਦਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਦੀ ਲਗਨ, ਸੇਵਾ, ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖ ਰੂਹਾਨੀ ਸਮਾਗਮ ਬਣਾਇਆ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਬਣੀਏ ਅਤੇ ਬਾਣੀ, ਲੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ।

**– ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ**

## Harpreet Singh Presents Agaha Ku Tragh to S. Balbir Singh

Harpreet Singh, representing Team ABGP (Aao Baniye Gursikh Pyara), presented the book Agaha Ku Tragh to S. Balbir Singh, esteemed member of the Delhi Sikh Gurdwara Management Committee (DSGMC). Authored by Dr. Harjinder Singh, Agaha Ku Tragh explores deep spiritual insights drawn from Sikh philosophy, with a focus on personal reflection and inner awakening. The meeting symbolized a collective effort to keep Sikh literary heritage alive and relevant, especially for younger generations.

**ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. C 2. B 3. D**

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