

CANADA SIKH TIMES

1-7 March 2026

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 4 Issue 9

● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

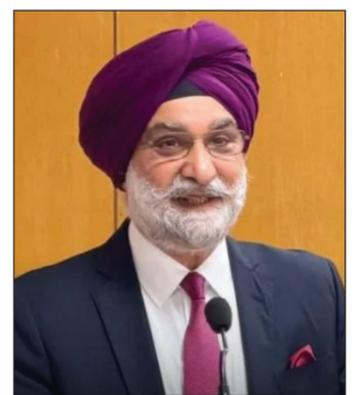
ਏਅਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ ਨੇ ਕਮਾਂਡਿੰਗ-ਇਨ-ਚੀਫ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ



ਏਅਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਹਵਾਈ ਕਮਾਂਡ ਦੇ ਏਅਰ ਅਫਸਰ ਕਮਾਂਡਿੰਗ-ਇਨ-ਚੀਫ ਵਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੱਖਿਆ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ 11 ਜੂਨ 1988 ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਸੈਨਾ ਦੀ ਫਾਈਟਰ ਸਟ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ, ਏਅਰ ਅਫਸਰ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਾਂਡ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਐਡਵਾਂਸਡ ਕਮਾਂਡ ਐਂਡ ਸਟਾਫ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਫੈਂਸ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਪਾਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਦੂਤਾਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਫੈਂਸ ਅਟੈਚੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਕਮਾਂਡਿੰਗ-ਇਨ-ਚੀਫ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਹੈਂਡਕੁਆਰਟਰ EAC ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਏਅਰ ਸਟਾਫ ਅਫਸਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2008 ਵਿੱਚ ਵਾਯੂ ਸੈਨਾ ਮੈਡਲ (ਵੀਐਮ) ਅਤੇ 2018 ਵਿੱਚ ਅਤਿ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਵਾ ਮੈਡਲ (AVSM) ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Taranjit Singh Sandhu appointed new Lieutenant Governor of Delhi

Taranjit Singh Sandhu has been appointed the new Lieutenant Governor of Delhi, replacing Vinai Kumar Saxena, according to an official communiqué issued by Droupadi Murmu's Secretariat. Saxena, who has served as Delhi's Lieutenant Governor since May 26, 2022, will now take charge as Lieutenant Governor of Ladakh, succeeding Kavinder Gupta, who has been appointed Governor of Himachal Pradesh. The reshuffle includes several key gubernatorial changes across India. R. N. Ravi will serve as Governor of West Bengal, while Rajendra Vishwanath Arlekar will discharge the functions of Governor of Tamil Nadu. Other appointments include Shiv Pratap Shukla as Governor of Telangana, Jishnu Dev Varma in Maharashtra, Nand Kishore Yadav in Nagaland, and retired Lt. Gen. Syed Ata Hasnain as Governor of Bihar.



The Courage to Stay Grounded

How can families be encouraged to make Punjabi the language of conversation at home? The answer begins with awareness. Before we expect children to value Punjabi, parents themselves must understand and communicate its richness. Punjabi is not just a regional language. It belongs to the Indo-European family and is one of the rare living tonal languages in the world. This means that meaning changes with pitch and emphasis. A slight shift in tone can transform the sense of a word. Such depth gives Punjabi a musical quality and expressive precision that few languages possess. When we explain this beauty to families, pride naturally follows.

Another unique strength is its script tradition. Punjabi is written in both Gurmukhi and Shahmukhi, a rare

feature among world languages. Even more remarkable is its phonetic clarity: words are pronounced exactly as they are written. This preserves the purity of sound and strengthens literacy. Most importantly, Sri Guru Granth Sahib Ji is written in this language. Punjabi is not merely cultural heritage; it is the language through which Gurbani speaks to the heart. When children grow distant from Punjabi, they grow distant from that spiritual intimacy. Punjabi is the language of emotion, memory, and identity. If it disappears from our homes, it weakens from our hearts. Let us not treat it as optional. Let us consciously speak Punjabi at home, explain its beauty, and pass it forward with pride.

- Chief Editor

DESH VIDESH

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਇਹ ਮਹਾਨ ਵਾਕ 'ਮਨੁ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ' ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਾਂ - ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀ, ਵੱਡਾ ਘਰ, ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ। ਪਰ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰੋਂ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ 'ਥੱਕ ਜਾਣਾ' ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਨਾ ਵੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਵਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ, ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਅਣਜਾਣ ਡਰ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇੜੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਅਸਲ 'ਬ੍ਰੇਨ ਪਾਵਰ' (ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ) ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

1. ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ)

ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਪਜਾਊ ਬਗੀਚੇ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਫਲਦਾਰ ਬੂਟੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਨਦੀਨ (ਕੰਡੇਦਾਰ ਝਾੜੀਆਂ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਹਨ।

ੳ. ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਹਮਲਾ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਡਰ ਵਰਗੇ ਨਦੀਨ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅ. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਬੋਝ: ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਹ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ' ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਮਨ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ. 'ਮੈਂ' ਦਾ ਹੰਕਾਰ: ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ 'ਮੈਂ' (ਓਗੋ) ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਜੰਗ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

2. ਆਪਣੀ 'ਬ੍ਰੇਨ ਪਾਵਰ' ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਗਾਈਏ? (ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਬਾਦਮ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਖਾਣ' ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ 'ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ' ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਦੀ ਮਿਸਾਲ: ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ ਉਦਾਹਰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਫੜੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਥੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਗਲਾਸ ਨੂੰ 5 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਫੜੀ ਰੱਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਵੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਕੀ ਗਲਾਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਿਆ? ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ, ਉਹ ਉਨਾ ਹੀ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਤਣਾਅ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸੋਚਣਾ 'ਸੁਧਾਰ' ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਫੜ ਕੇ ਬੈਠਣਾ 'ਮਾਨਸਿਕ ਅਧਰੰਗ' ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੇਨ ਪਾਵਰ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ - ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ।

3. ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ: ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦ

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ 'ਸੁਣਨ' ਦੀ ਬਜਾਏ 'ਜਵਾਬ ਦੇਣ' ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ੳ. ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (Reaction) ਬਨਾਮ ਹੁੰਗਾਰਾ (Response): ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਕੌੜਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ 'ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ' ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ (ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਗੁੱਸਾ)। ਇਹ ਇੱਕ ਪਸ਼ੂ-ਬਿਰਤੀ ਹੈ। ਪਰ 'ਹੁੰਗਾਰਾ' ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਹੁੰਗਾਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ - ਰੁਕਣਾ, ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਅ. ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ: ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਅੱਧਾ ਬੋਝ ਉੱਝ ਹੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਵਾਪਸੀ: ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰ' (Self-acceptance) ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ - ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖੂਬੀਆਂ ਸਮੇਤ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਮੌਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (Power of Silence): ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

ੳ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਮੌਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।

ਅ. ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਓ।

ੲ. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ੋਰ (ਟੀਵੀ, ਮੋਬਾਈਲ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (Intuition) ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਸ. ਇਹ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਔਖੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੇਖ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ। ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਭੰਗ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਸਾਧਨ' (Tool) ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ, ਉਸ ਦੇ 'ਗੁਲਾਮ' ਨਾ ਬਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: **ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥**

ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੋ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਬਸ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ 'ਗਲਾਸ' ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਫੜੀ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਾਓ।

- ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬਠਿੰਡਾ, ਮੋ: 9316949649

HERITAGE

ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਧੀ ਸਿਮਰਨਦੀਪ ਕੌਰ IAS ਬਣੀ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਵਿਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ 15ਵਾਂ ਰੈਂਕ



ਨਾਭਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬਿਰਤਵਾਲ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਸਿਮਰਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਆਈ ਏ ਐੱਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ 15 ਵਾਂ ਰੈਂਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚੌਥੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਿਮਰਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ।

ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਮਿਹਨਤਕਸ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰਾ ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਮਰਨਦੀਪ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਚ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਤੇ ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਯੂ ਪੀ ਐੱਸ ਸੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿਚ ਵੀ ਚੁਣਿਆ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਚੌਥੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਵਾਰ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਵਧੀਆ ਰੈਂਕ ਲੈ ਕੇ ਆਈ। ਸਿਮਰਨਦੀਪ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਰਨਾਟਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੱਤੀ।

Baby Mehar Kaur Sets World Record at 19 Months



In a proud and celebratory moment for the city and the state, Baby Mehar Kaur from Haldwani, Uttarakhand has been officially included in the prestigious World Book of Records. At the extraordinary age of just 1 year and 7 months, Mehar Kaur successfully answered 25 General Knowledge questions, demonstrating exceptional intelligence, remarkable memory power, and advanced cognitive abilities at such a tender age. What makes Mehar's feat even more remarkable is the global significance of her record. Extensive searches across major record-keeping platforms and the internet show no documented record of any child younger than 1 year and 7 months achieving a similar milestone before this date. Her achievement has earned international recognition and admiration. Mehar Kaur is the daughter of Dr. Harleen Kaur and Dr. Gurraunaq Singh, who expressed immense joy and gratitude for their daughter's global recognition.

Raja Singh Oberoi, founder of Texla television has died at 90

The owner of GRD Academy and Club Nirwana passed away on February 28. His son, Kawaljit Oberoi, said though his father was not formally educated, he was a visionary. He said that before launching Texla, his father had launched Jupiter Radios in 1961. These radios were reasonably priced and gained immense popularity. Raja Singh was born on February 19, 1936 at Hillan village in Mirpur near Rawalpindi, now in Pakistan. In 1947, the family migrated to India. His first venture, Jupiter Radios, launched in 1961, achieved an annual sales of 1.5 lakh radio sets. Texla entered the television market in 1972 and in 15 years was manufacturing more than 3 lakh TV sets annually.



As Texla flourished, Raja Singh turned towards philanthropy. He established 'Sarab Sanjhi Gurbani', a unit dedicated to producing audio and video cassettes promoting Gurbani and distributed posters, booklets and other material to spread the teachings of the gurus.

◆◆ ਰੋਸੂ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

- Guru Amar Das Sahib established how many manjis for preaching?**

A. 22	B. 52
C. 84	D. 44
- The first Sikh martyr was:**

A. Guru Nanak Sahib	B. Guru Arjan Sahib
C. Baba Deep Singh	D. Bhai Mani Singh
- Guru Har Krishan Sahib is remembered with the title:**

A. Sacha Patshah	B. Sahibzada-e-Khalsa
C. Miri-Piri Da Malik	D. Bala Pritam
- The Guru known for creating the Anand Karaj ceremony is:**

A. Guru Amardas Ji	B. Guru Arjan Sahib
C. Guru Ramdas Ji	D. Guru Gobind Singh

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ



ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੂਬੇ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਿੱਧਰਮਈਆ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਵਰਗ ਨੇ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਸਿੱਧਰਮਈਆ ਨੇ ਇੱਥੇ ਸਾਲ 2026-27 ਦਾ ਰਾਜ ਦਾ ਬਜਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, “ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।” ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਅਤੇ ਆਈ. ਟੀ./ਬੀ.ਟੀ. ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਿਅੰਕ ਖੜਗੇ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਵਰਤੋਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਦਰਹੁੱਡ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਡਾ. ਸਰਿਤਾ ਨਾਗਰਾਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 2025 ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟਿਕਟਾਕ, ਯੂਟਿਊਬ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਦੇਸ਼ ਬਣਿਆ ਸੀ।



Iowa Becomes 21st State to Add Sikhism to School Curriculum



The Iowa Board of Education has approved new social studies standards that include lessons on Sikhism in the state's K-12 curriculum, making Iowa the 21st state in the United States to formally incorporate the faith into its academic framework.

According to reports from India Abroad, the change follows efforts by The Sikh Coalition, which began engaging with state officials during the standards review process in 2025. The updated curriculum will include instruction on Sikh history and teachings in seventh-grade modern world history classes.

Education advocates say the move is a meaningful step toward improving awareness and representation of Sikh identity in schools. Community leaders believe the inclusion will help address misconceptions and bullying faced by Sikh students while ensuring their history and contributions are recognized in classrooms.

SIKH MATRIMONIALS

Professionally and well settled Gursikh match from America or Canada for 91 born 5-5" girl working on H-1B Visa in America, +91 8750 888 333

Gursikh girl 33/5'2"/BTech. Worked in Ericsson for 4 years/ Working Part-time and doing online course/ Canada PR Contact +91 98715 50900

Gursikh Boy 32/5'7"/ BTech/Post Graduate from Niagara College/ Working as Engineer in Windsor, Canada. Contact father +91-9417177476

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. A

2. B

3. D

4. 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)