

# CANADA SIKH TIMES

13 - 19 August, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 11

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

## Australian Court Overturns Ban on Wearing Kirpan Inside Campus for Sikh Students



A court in Australia's Queensland state has overturned a law that banned Sikh students to wear a kirpan, a religious article in Sikhism, on campus, calling the legislation "unconstitutional".

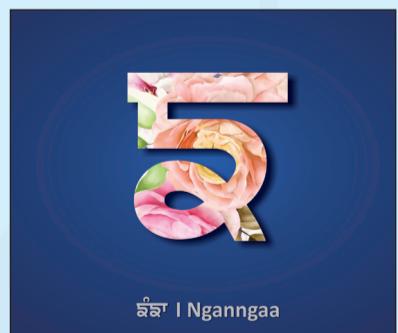
The ruling by the state's highest court came after Kamaljit Kaur Athwal took the state government to court last year, claiming that the ban discriminated against the kirpan - one of five religious symbols that Sikhs are supposed to carry at all times as part of their faith. The Queensland Supreme Court ruled "the ban is unconstitutional under the Racial Discrimination Act,"

## ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਪਾਲਿਸੀ 'ਚ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਮਿਲਣਗੇ ਐਵਾਰਡ

ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇ ਉਲੰਪਿਕ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲਿਸਟ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਫਲਾਇੰਗ ਸਿੱਖ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚਮਕਾਇਆ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਰਵਉਤਮ ਹਾਕੀ ਸਟਾਰ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਇਕ ਹਾਕੀ ਸਟੇਡੀਅਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦਿੱਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ 'ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਬੈਸਟ ਕੋਚ ਐਵਾਰਡ' ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਰਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਬਲੇਜਰ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ 'ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਸਕੀਮ' ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ 'ਤੇ 16 ਹਜ਼ਾਰ ਮਹੀਨਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਸਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖਿਡਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ 'ਮਿਲਖਾ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਫਾਰ ਸਪੋਰਟਸ ਪ੍ਰਮੇਟਰਜ਼' ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਵਿਚ 5 ਲੱਖ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਮੈਂਟੋ, ਬਲੇਜਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਝੀ ਕਿਆਨੁ ਬੂਝੈ ਜੇ ਕੋਈ ॥



ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਰੱਬ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ: ਫਰੀਦਾ ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖ ॥ ਇਸਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲੇਖਾਂ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅੱਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਹੀ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੇਬਰ ਅੰਡਰ

ਕਰੈਕਟ ਨੋਲੇਜ ਵੀ ਇਸੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਗਿਆਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਤੇ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਧੀਆ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖਿਆ 'ਚੋਂ ਕਢਦੇ ਹੋਏ ਉਦਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ: ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਆਲਸੀਆ ਉਘਲਾਨਾ ॥ ਭਾਵ ਆਲਸੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਆਲਸ ਤਿਆਗ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਵਲ ਰੁਖ ਕਰਨ ਦਾ ਹਲੂਣਾ ਦਿੱਦੀ ਹੈ। ਮੰਦੇ ਕਰਮ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਇਖਤਿਆਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹਨ, ਸੁਖਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਤੇ ਹੁਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਮ ਵੀ ਸੁਖਾਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿੜ੍ਹੁ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘੀ 'ਚੋਂ

## ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੇ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦੇ ਭੂਲੇਖੇ



ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਲੋਕ-ਕਾਵਿ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਖੇਗ ਅਤੇ ਬਿਰਹਾ ਦੀਆਂ ਪੀੜਿਆਂ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਵਪੂਰਤ ਤੇ ਹਿਰਦੇ-ਵੇਧਕ ਵਰਤਨ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਤਮ-ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੇ ਸੁੱਖ-ਅਨੰਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਦੇਸੀ ਸੰਮਤ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਰਚਿਆ, ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਤੁਖਾਰੀ ਰਾਗ (ਅੰਕ 1107-1110) ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੰਝ ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ-ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰੋਈ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਅੱਜ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸੇਸ਼ਨਤਾ ਦੀ ਅਨੁਪਮ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਰਚਿਆ ਜੋ ਮਾਝ ਰਾਗ (ਅੰਕ 133-136) ਵਿੱਚ ਹੈ।

‘ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ’ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਰਚਿਆ ਤੁਖਾਰੀ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਿਆਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਰਚਿਤ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਮਾਝ, ਜੀਵ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਫਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਲਕਦੀ ਅਤੇ ਲਿਲੜੀਆਂ ਭਰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਸਾਂਤੀ ਪ੍ਰਭੂ -ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚੋਂ ਦੱਸੀ। ਪ੍ਰੇਮਾ-ਭਗਤੀ ਦਾ ਉਚਤਮ ਸਰੂਪ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ।

“ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰ੍ਹੁਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ-ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਆਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ -ਵਿਛੋਝੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਬਿਹਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੁਹਾਵਣਾ ਮੌਸਮ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾਇਕ ਤੱਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਰਾਮ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਵਿਛੋਝੇ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਉਮੈ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਦੈਵੂ-ਭਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜੀਵ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ-ਕਿਰਪਾ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਗਰਾਂਦ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ‘ਸਾਂਕ੍ਰਤਿ’ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, “ਸੂਰਜ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਸ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਲੰਘਣਾ”।

ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਦੇ ਉਪਾਸਕ ਐਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਰ੍ਹੁਂ ਮਹੀਨੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਰ੍ਹੁਂ ਹੀ ਰਾਸ਼ਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਨ ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ ਨਵੀਂ ‘ਰਾਸ’ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਲੰਘਾਏ। ਪਰ, ਅਸੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਹਾਂ, ਫਿਰ ਸੰਗਰਾਂਦ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਰਹਿ ਗਿਆ? ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ? ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਅਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਗਏ? ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਮਨਮਤਿ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆ ਗਈ?

### ਸੰਗਰਾਂਦ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ-ਵੀਚਾਰ

ਤੁਖਾਰੀ ਤੇ ਮਾਝ ਦੋਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੇ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਛੋਝੇ ਦੀ ਦਸ਼ਾ, ਪ੍ਰਭੂ-ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਤੀਬਰ ਤੜਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ -ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਸੁੱਖ-ਅਨੰਦ ਦਾ ਹੀ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ‘ਸੰਗਰਾਂਦ’ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀ ਅੰਕਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਸਿੱਖ-ਸੰਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੂਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ‘ਮਹੀਨਾ ਸੁਣਨ’ ਲਈ ਸੰਗਤਾਂ ਹੁਮ-ਹੁਮਾ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ‘ਮਹੀਨਾ’ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਮਹੀਨਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੱਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਹੀ ਸੁਣਨਾ ਹੈ, ਇਸਤਰੀ ਪਾਸੋਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਸਤਰੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ: “ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥” ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਗੁਰਮਤਿ-ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਨਾ-ਸਮਝੀ ਕਾਰਨ ਫੈਲੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਵਾਰਤਕ ਨਾਲੋਂ ਕਵਿਤਾ ਵਧੀਕ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਵਿਤਾ ਦੇ ਜੋ ਛੰਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵਧੀਕ ਪ੍ਰਚਾਲਿਤ ਸਨ ਉਹੀ ਵਰਤੇ। ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਤੇ ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਮਾਝ ਦੋਹਾਂ ‘ਬਾਰਹਮਾਹਾ’ ਦਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੰਗਰਾਂਦ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖਿਆ। ਪਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਉਹ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੰਦਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰਹਮਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਇਹ ਉਚਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਨਾ ਮਹੀਨਾ ਚੰਗਾ ਜਾ ਮੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਤਕਰਾ ਅਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੀ ਮਨਮੱਤ ਰਾਹੀਂ ਪਾਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 12 ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਉਚਾਰੇ ਸਗੋਂ ਤੁਖਾਰੀ ਰਾਗ ਵਿੱਚ 17, ਮਾਝ ਰਾਗ ਵਿੱਚ 14 ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਤੁੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁਕਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ --

ਮਾਹ ਦਿਵਸ ਮੂਰਤ ਭਲੇ, ਜਿਸ ਕਿਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥

(ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਮਾਝ ਮਹਲਾ 5, ਅੰਗ 136)

ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਮਹੀਨੇ, ਦਿਨ ਤੇ ਮਹੂਰਤ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਈਆਂ ਭੁੱਲਾਂ - ਚੂੱਕਾ ਦੀ ਖਿਮਾ ਬਖਸ਼ਣੀ ਜੀ।

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ ਝਾਰਖੰਡ

**ਬਿਘਨ**  
bighana  
Var: ਬਿਘਨੁ, ਬਿਘਨ

Sanskrit, Noun

ਰੁਕਾਵਟ, ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ, ਰੋਕ, ਅਟਕਾ  
Obstacles, Misfortune, Dangers

ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੇ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰਿ ਅਪੁਣੇ ਰਾਖੇ ॥  
No **misfortune** afflicts one who is protected by the True Guru.  
(Guru Arjun Dev Ji – Ang 616)

ਕੋਈ ਬਿਘਨ ਤਿਸ ਲਾਗਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਵਿਸਰੈ ਨਾਉ ॥  
Millions of **obstacles** stand in the way of one who forgets the Name.  
(Guru Arjun Dev Ji – Ang 522)

# SIKH HERITAGE

# ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ 'ਚ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨ



ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ ਮਾਨਸਾ ਜਿਲੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਮੰਢਾਲੀ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰੀ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਮੀਤ ਹੇਅਰ ਨੇ ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

# Canadian College Revokes Admission Offer of 500 International Students

Around 500 international students are left in limbo after Northern College in Ontario revoked their admission offers for the coming academic year, CBC News reported. According to the school, over issuing of visa by the Canadian authorities to foreign students caused this problem.

According to the report, some of the students had already landed in India while other like Ashley, who is from India, had already paid her registration fees and booked her flight from Punjab to Toronto, costing her over \$2,200.

“It was very heartbreaking for me... It was not a normal process for us as international students who have used all the savings that we have had,” Ashley, who quit her job in India.

She had secured admission in Scarborough's Pures College of Technology, an affiliate of Northern College, to study healthcare administration, and had found herself a place to live in the Greater Toronto Area. Her admission acceptance letter came in February this year.

"I don't know how to cope with this. I am in depression... I just want to have a valid solution for my situation," she said.

In an emailed statement to CBC, Pures College said it was “ready, willing and able to accept all international students who received letters of admission”, but its affiliate, Northern College, decided against doing so.

# ◆◆ ਰੋਸ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰ ਦੀਜੈ ◆◆



(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

### Best Fruits for Weight Loss

Taranpreet Singh CA

#### Introduction:

Fruit is nature's ready-made snack packed with vitamins, fiber, and other nutrients that support a healthy diet. Not only does fruit have the sweetness you're craving, but unlike processed treats, it boasts plenty of nutrients as well. No wonder some people call it Mother Nature's candy.

Fruit is also generally low in calories and high in fiber, which may help you lose weight. In fact, eating fruit is linked to a lower body weight and a lower risk of diabetes, high blood pressure, cancer, and heart disease. These tasty, natural treats can boost your fiber intake, aid weight loss, and give you additional health benefits.

Here's a look at the best fruit choices for weight loss:

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. Apples   | 2. Berries    |
| 3. Oranges  | 4. Bananas    |
| 5. Avocados | 6. Grapefruit |
| 7. Kiwi     | 8. Pineapple  |
| 9. Peaches  | 10. Melons    |

#### Conclusion

Remember that while these fruits can be beneficial for weight loss, portion control is key. Even though they're nutritious, consuming them excessively can still contribute to excess calorie intake. It's also important to maintain a balanced diet that includes a variety of foods and nutrients.

### Popular Animated Cartoon Series Boonie Bears: Guardian Code to Release In Punjabi

Boonie Bears is a Chinese animated movie, originally helmed by Lin Yongchang and Shao Heqi. The movie is very popular among the Chinese people.



The Good news is, the same movie is now being released in Punjabi Language. This is for the first time that any animated movie is being presented in punjabi. But there's a twist, the movie will not be released in Punjab but only in North America, in some selected theaters. The movie will be released on 18th August 2023. The news was shared on the official handle of the production house "Rhythm Boyz Entertainment" and also by popular actor Amrinder Gill. The movie will be a great treat for all the Punjabis.

## SIKH MATRIMONIALS

#### Looking for Girl.

Gursikh Boy (Divorced), 31, 5ft 8', Bsc Computing, working as System s Manager, Manchester. Living with Father, Mother & Brother. Pure Vegetarian, No Drink & Smoke. Contact: 0044 7944875683

#### Looking for Girl.

Gursikh Boy, 31, 5ft 7', Ramgharia (Siyan/Gahir), Pursuing MBA in Digital Marketing, Working in a MNC (as a software profession), New Delhi. Father, Mother & One Younger Sis (Married). Contact: 9999930135

#### Looking for Sikh Boy.

Amritdhari Girl (Divorced), 31, 5ft 6', Rajpoot, Punjab, Fashion Designing Technology from Govt. ITI, Anandpur Sahib. Father, Mother, Sister & One Brother. Contact: 7986682698

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. B

2. C

3. D

4. B

5. A

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh

Editor: Davinder Singh

Designer: Pavit Singh

Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Manmeet Kaur (UK), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)