Weekly

CANADA SIKH TIMES

8 - 14 October, 2023 ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ Volume 1 Issue 19

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

New Minimum Wage In Ontario and 5 Provinces Effective Oct 1

Six Canadian provinces have implemented the new minimum wage effective today, October 1, 2023, raising the minimum bar to over $15 per hour.

The minimum wage rates in the provinces of Ontario, Manitoba, Saskatchewan, Nova Scotia, Newfoundland and Labrador, and Prince Edward Island are now raised, benefiting thousands of workers in various industries. The minimum wage is the fundamental income that employers are required by law to pay their employees. Periodically, these rates are reviewed and adjusted to keep up with the cost of living and to ensure that employees are paid fairly for their labour.

New Minimum Wages: Ontario (16.55), Manitoba (15.30), Saskatchewan (14), Nova Scotia (15), Newfoundland (15), Labrador (15), Prince Edward Island (15).

ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ’ਚ ਰਚਿਆ ਇਤਿਹਾਸ ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਿੱਤੇ 100 ਤਗਮੇ

ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਭਾਰਤ ਹੁਣ ਤੱਕ ਖੇਡੇ ਗਏ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਿਹਾ ਹੈ। 72 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ’ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਭਾਰਤ ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਦਿਖਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਾਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਾਂਗਝੋਅ ’ਚ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ’ਚ ਭਾਰਤ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਸਦਕਾ 100 ਤਗਮਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 72 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 70 ਤਗ਼ਮਿਆਂ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਨੇ 2018 ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 70 ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 16 ਸੋਨ, 23 ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ 31 ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਤਗਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ’ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਸਾਂਝ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਬਹਿ ਕੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਫੋਲਣ ਦਾ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਿਹਾ। ਅਜਿਹੀ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ’ਚ ਸਾਨੂੰ ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਧੂਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਹਿਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਤੇ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੋਣ, ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਰਵ੍ਹਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲੇ ਦਰਖਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਵਾਵਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕੌਮੀ ਏਕਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੋੜ ਹੈ ਹਰ ਸਿੱਖ ਸਿੱਖੀ-ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਏਕਤਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** ’ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

- ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪੁਰਸ਼ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਪਰਿਵਾਰ (ਗ੍ਰਹਿਸਥ) ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨੀਵਾਂ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਨੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਜੋ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦਿੱਤਾ- **ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ॥** (ਅੰਗ ੪੭੩) ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਸਨੇ ਰਾਜਿਆ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ, ਅਵਤਾਰੀ ਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸਤਰੀ ਬੁਰੀ ਤੇ ਕਲੰਕਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਠੋਸ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਛੂਆ-ਛਾਤ ਅਤੇ ਉਚ-ਨੀਚ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ "ਸੰਗਤ" ਅਤੇ "ਪੰਗਤ" ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ "ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਮਾਤਾ ਖੀਵੀ ਜੀ" ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਿਭਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਵਿਚ "ਭਾਈ ਸੱਤਾ ਤੇ ਬਲਵੰਡ ਜੀ" ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ:

ਬਲਵੰਡ ਖੀਵੀ ਨੇਕ ਜਨ ਜਿਸੁ ਬਹੁਤੀ ਛਾਉ ਪਤ੍ਰਾਲੀ॥
ਲੰਗਰਿ ਦਉਲਤਿ ਵੰਡੀਐ ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੀਰਿ ਘਿਆਲੀ॥ (ਅੰਗ ੯੬੭)

ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਦਰਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਿਸਾਲ ਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਅਤੇ ਵਿਧਵਾ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਪੁਨਰ-ਵਿਵਾਹ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰੂਹ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੇਤ, ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਡਾ ਤਸੀਹਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਕੁਰੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਦਹੇਜ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।

ਬਾਲ ਗੁਰੂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕੁੜੀ-ਮਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਮਰਦ ਦੀ ਅਰਧਾਂਗਨੀ ਅਤੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ "ਅਰਧ-ਸਰੀਰੀ ਮੋਖ-ਦੁਆਰੀ" ਆਖ ਕੇ ਮਾਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤ ਨੂੰ "ਬਤੀਹ- ਸੁਲਖਣੀ" ਅਤੇ "ਭਰਪੂਰ ਸਦਗੁਣਾਂ" ਆਖ ਕੇ ਪੂਰਾ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ "ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਜੀ" ਅਤੇ "ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ" ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਬੇਬੇ ਨਾਨਕੀ ਜੀ ਨੇ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿੱਤੀ ਅਤੇ ਰੱਬ ਰੂਪ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ। ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਲਈ ਗੁਰਿਆਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ "ਸੰਤ ਸਮਰੱਥ ਰਾਮਦਾਸ" ਦੇ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਇਆ ਸੀ: ਇਸਤਰੀ ਇਮਾਨ ਹੈ। ਦੌਲਤ ਗੁਜਰਾਨ ਹੈ। ਪੁੱਤਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ।

ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ, ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਉਦਾਹਰਣ "ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰੀ ਜੀ" ਹਨ। ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਸਮੇ "ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰੀ ਜੀ" ਵੱਲੋਂ ਪਵਿੱਤਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸਮੇਂ ਮੀਠੇ ਪਤਾਸੇ ਪਾ ਕੇ ਸਦੀਵ ਕਾਲ ਲਈ ਖਾਲਸਾ-ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਭਰ ਦਿੱਤੀ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ "ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰੀ ਜੀ" ਨੇ ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਸਿੱਖ-ਪੰਥ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। "ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਜੀ"ਨੇ ਬੇਦਾਵਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮੁੜ, ਲੜ ਲਾ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਆਪ ਖੁਦ ਮੈਦਾਨੇ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਖੰਡਾ ਖੜਕਾ ਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵੀਰਾਂਗਣ ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਜਥੇਦਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹੀ ਕਰਿਸ਼ਮਾ ਸੀ ਕਿ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਹੀਦ ਇਸਤਰੀ ਬਣੇ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਆਏ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਆਪਣੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਸੀ ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਬੀਬੀ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਕੌਰ, ਰਾਨੀ ਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਬੀਬੀ ਕਿਸ਼ਨ ਕੌਰ, ਬੀਬੀ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ, ਰਾਣੀ ਸਦਾ ਕੌਰ, ਬੀਬੀ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਪਟਿਆਲਾ, ਮਹਾਰਾਣੀ ਜਿੰਦ ਕੌਰ, ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ, ਬੀਬੀ ਹਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਆਦਿ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਸਤੇ ਮੁਗਲਾਂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਮਰਾਠਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹਾਦੁਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿੱਤੀ। ਲਾਸਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਸਿਰਜਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਪਨੀਰੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬੀਬੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਈਏ। ਤਾਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸੰਗਤ ਜੀ! ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਇਤਨਾ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕਈ ਮਹਾਨ ਬੀਬੀਆਂ ਹੈਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਦਿੱਤੀ। ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਸਮਰਿੱਧ ਹਨ, ਕਿ ਲੇਖ ਕਾਫੀ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਇਗਾ।

ਭੁਲਾਂ ਚੁਕਾਂ ਦੀ ਖਿਮਾ ਜੀ।

- ਰਾਂਚੀ, ਝਾਰਖੰਡ, ਭਾਰਤ. ਮੋ: +919934785854

SIKH HERITAGE

BIG relief for Canada work permit applicants as IRCC decides to fast track processing with automation

In a big relief for applicants, the Immigration, Refugees, and Citizenship Canada (IRCC) is planning to implement automation to fast-track the processing of post-graduation work permits (PGWPs) and work permit extensions. The move comes as Canada is facing large backlogs in processing PGWP and work permit extensions.

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦਾ ਆਗਾਜ਼

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ, ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ 2 ਰੋਜ਼ਾ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦਾ ਅੱਜ ਆਗਾਜ਼ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ ਸ੍ਰੀ ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗਿਆਨੀ ਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਆਡੋਟੋਰੀਅਮ ਵਿਚ ਹੋਈ ਇਸ ਵਿਦਿਅਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਡਾ. ਰਾਜੇਸ਼ ਗਿੱਲ ਸਮੇਤ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਲਈ ਆਈਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਅਜੋਕੀ ਸਥਿਤੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖੇ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਕਿਸ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ 2023 ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਖੇ ਯੂ ਐਸ ਮੈਰੀਨ ਕਾਰਪਸ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

a. ਜਸਮੀਤ ਸਿੰਘ
b. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
c. ਜਸਕਰਨ ਸਿੰਘ
d. ਜਸਕੀਰਤ ਸਿੰਘ

2. Which Sikh will receive the Carnegie Medal one of the North America's highest honors for civilian heroism in 2023 ?

A. Namnit Singh
B. Manjit Singh
C. Manmit Singh
D. Manmohan Singh

3. Which Sikh women tennis player has clinched ITF W60 Evansville title and sets to qualify for US Open 2023 ?

A. Karndeep kaur
B. Jaskirat Kaur
C. Karman Kaur Thandi
D. Jasleen Kaur

(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

IATA
TAFI Travel Agents Federation of India

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

Home Remedies for Fatty Liver Disease

Taranpreet Singh CA

Introduction:

There are two types of fatty liver disease: alcoholic and nonalcoholic. Alcoholic fatty liver disease is caused by heavy alcohol use. NAFLD isn't related to alcohol use. Nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD) is caused by a buildup of fat in the liver. No drugs are available to treat the condition, so diet and lifestyle changes are among the most effective management strategies. It can be caused by:

- obesity
- type 2 diabetes
- high cholesterol
- high blood pressure

While it's essential to consult a healthcare professional for proper diagnosis and treatment, here are some home remedies and lifestyle changes that may help manage and improve fatty liver disease:

1. Lose excess weight
2. Healthy Diet- Reduce Saturated Fat, Increase Fiber
3. Avoid foods with added sugars
4. Try Omega-3 Fatty Acids
5. Drink Coffee, Green Tea
6. Stress Management
7. Avoid known liver irritants
8. Try Herbs- Turmeric,Garlic, Milk Thistle

Conclusion

It's essential to remember that while these home remedies and lifestyle changes can support liver health and manage fatty liver disease, they should not replace medical advice and treatment from a healthcare professional. Consult with a healthcare provider for a personalized plan tailored to your specific condition and needs.

Punjabi-origin Canadians shine in Manitoba provincial assembly elections

In a remarkable display of talent and dedication, three Punjabi-origin Canadians have secured seats in the Manitoba provincial assembly. Diljeet Brar, Sukhjinderpal (Mintu) Sandhu and Jasdeep Devgan, have not only made their community proud, but have also contributed to the diverse political landscape of Manitoba. All three victors proudly represent the New Democratic Party (NDP), which has won the majority and will consequently form the provincial government. A total of nine Punjabi-origin non-resident Indians (NRIs) were in the electoral race. Unfortunately, six candidates did not secure a win this time.

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh girl 25/5'2"/BSc Hons./ B.Ed Windsor Canada/Teacher in Windsor, Ontario/ Parents Govt Servants/ Contact +919868728293

Vegetarian, Non-Cutter/Non-Drinker Match Having Faith In Guru Granth Sahib Only For Gursikh Boy Done B. E. (Cs) From Delhi College Of Engineering 31/175, Earning Us $250000/- Pa Working In Usa. Please Contact Father +91 9953438686

Gursikh girl 25/5'2"/BSc Hons./ B.Ed Windsor Canada/Teacher in Windsor, Ontario/ Parents Govt Servants/ Contact +919868728293

Gursikh arora boy 33/5'11'/MS Canada PR software engineer. Seeking Educated girl contact +91-9810359796

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. D 2. B 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), Manmeet Kaur (UK), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)

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