Weekly

CANADA SIKH TIMES

18 - 24 June, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 3

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Big Relief for Protesting Indian Students as Canada puts on hold Deportation

The majority of the affected students were conned by an agent, Brijesh Mishra, of a Jalandhar-based counselling firm. The Canadian Border Services Agency (CBSA) had directed Lovepreet Singh to leave the country by June 13 after the authorities found that the offer letter on the basis of which he entered Canada six years ago on a study permit was fake. Singh was among the 700-odd students who were served deportation notices by the Canadian authorities over fraudulent documents.

MP Vikramjit Singh Sahney on Friday said that the government of Canada has decided to put on hold the deportation of 700 Indian students.

ਕੇਪ ਟਾਊਨ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਦੇਸ਼

ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਕੇਪ ਟਾਊਨ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਸ਼ਹਿਰ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਸੋਕਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਦੀਆਂ ਤਲਾਬ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ। 10 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਕੱਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪੈਟਰੋਲ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਪਟਾਊਨ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਕਰ ਲੱਗਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਸੀਮਤ ਮਤਾਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੁੱਟ ਖੋਹ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਫੌਜ ਦੇ ਜਵਾਨ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ ਹਰ ਮੁਲਕ ਤੇ ਆਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਓ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਰਾਹੀਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਚਾਈਏ।

ਅਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ

ਅੱਜ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚਾ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਕਾਰਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਰੁਚੀ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰੀਦਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਸੁਆਲ ਹੈ: **ਕਿਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਈਐ ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ॥** ਭਾਵ ਸਚਿਆਰਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ ਤੋੜਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜੁਆਬ ਵੀ ਅਗਲੀ ਪੰਕਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: **ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲ॥** ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੂੜ ਦੀ ਕੰਧ ਢਹੇਗੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਚ ਠੀਕ ਰਾਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣਾ ਕਿ ਧਰਮ ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਰਨਾ ਮਨਾ ਹੈ, ਕੌਮ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਭੁਲੇਖੇ ਹੀ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰੀਏ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਭਦੇ ਹੋਏ 'ਅਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ' ਦਾ ਰਹੱਸ ਸਮਝੀਏ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਵਾਤਾਵਰਣ

- ਰੂਪ ਸਿੰਘ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਿੱਥੇ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਪੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਮੂਲ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ। ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਜ਼ੁਬਾਨੇ ਵੀ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਚੋਗ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਚੁੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰਾਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਦਰੱਖਤਾ ਤੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਜੇ ਦਰੱਖਤ ਨਾ ਹੋਏ ਤੇ ਉਹ ਵਿਚਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਗੇ? ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮਦੇਨਜ਼ਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਤੇ ਬੇਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਿਛਲੇ ਪਰਚੇ ਦੀ ਸੋਧ

ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਖਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰੀਏ। ਪਿਛਲੇ ਪਰਚੇ (ਅੰਕ 2) ਵਿਚ ਜਰਮਨੀ ਦੇ **ਰਣਵਿਜੈ ਸਿੰਘ** ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ **'ਮਾਂ-ਬੋਲੀ'** ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਖ ਛਪਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਲੇਖਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਣੋ ਚੂਕ ਕਰ ਗਏ ਸੀ। ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਤਸਵੀਰ ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਧੰਨਵਾਦ।

"Healthy Occupations Bringing Balance, Inspiration, Enthusiasm and Serenity."

In the realm of hobbies, let's embark on a quest,
To find the ones that bring our hearts utmost zest.

First, let's move and groove, keep our bodies fit,
With a hobby that makes us strong, never to quit.
Running, swimming, or dancing with grace,
Physical vigor and health, a harmonious embrace.

Next, unleash the creativity dwelling within,
With colors, paints, and brushes, let art begin.
Drawing, sculpting, or writing prose and rhyme,
A canvas for our emotions, a journey through time.

To encompass knowledge, let's seek a noble endeavor,
Reading books, exploring ideas, our minds will never sever.
History, science, or philosophy's profound might,
Expanding horizons, like stars shining bright.

Now, for our thoughts to evolve, we must strive,
With puzzles, riddles, or logic games, we shall thrive.
Chess, Sudoku, or brainteasers of intricate design,
Unlocking new perspectives, igniting thoughts divine.

Lastly, let's delve into a hobby that earns us gain,
Where passion meets business, a fruitful terrain.
Entrepreneurship, freelancing, or a trade to master,
A path that leads to success, a prosperous chapter.

With these five hobbies, our lives intertwine,
Physical, creative, knowledgeable, thoughts that align.
A balanced symphony of passions we shall explore,
Unleashing our potentials, forever wanting more.

- Harleen Kaur Chadhaa (Mentor & Life Coach)

Ontario Woman Creates 'Patka Box' for Teachers to Help Sikh Students

An educator and entrepreneur from Caledon, Ontario has created a resource for teachers to help them tie a *patka*, in order to help out Sikh children who might lose theirs or have them untie during the school day. It's called the Patka Box, and it was created by Rosey Kaur, owner of Early Concepts.

In Sikh culture, boys often tie their hair into a small topknot called a *joora*, and wrap it with a small turban cloth called a *patka*. Kaur said the inspiration for the box came from a teacher who lives in her community, who asked if she could help her tie a *patka* on a student after theirs came off during gym class.

PROMISING ACHIEVERS

Simranpreet Kaur Brar won Gold Medal in 25m Rapid Fire Event

Simranpreet Kaur Brar won a gold medal at the ISSF Junior World Cup 2022, also held in Suhl. The 18-year-old Simranpreet had topped the podium in the 25m rapid fire pistol mixed team event with partner Vijayveer Sidhu. She also won a silver in the same event at the ISSF World Championship in Cairo last year with Anish Bhanwala.

Twin Sikh Brothers Repeat History at Muay Thai boxing

British twin Sikh brothers Jarnail Singh Gill and Jabarjang Singh Gill have once again emerged champions in their respective categories at the World Boxing Council (WBC) Muay Thai Boxing Championship.

The brothers from Leeds, England, known as the Twin Stallions, won in style at the fight at Bangaluru on Saturday (May 6). Jarnail knocked out his opponent in the second round in the u-16 super-welterweight fight while Jabarjang KO'd his opponent in first round fight under the u-16 super-lightweight category.

In 2022, Jarnail was crowned new International Boxing Federation (IBF) sanctioned u-16 Muay Thai Boxing Champion in the lightweight category while Jabarjang won in the u-16 bantamweight.

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀ ਵਿਲੱਖਣ ਗਲ ਵਾਪਰੀ?
ੳ. ੧ਓ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਕਰਮਾ
ਅ. ਬਰਾਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਬੰਦ
ਏ. ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਇਸ਼ਟ ਮੰਨਣਾ
ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਹੀ

2. ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ?
ੳ. ਨਾਰੀਅਲ ਰਖਦੇ ਸਨ ਅ. ਪੰਜ ਪੈਸੇ ਰਖਦੇ ਸਨ
ਏ. ਪੋਥੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਨ ਸ. ਲਾਲ ਕਪੜਾ ਰਖਦੇ ਸਨ

3. ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਪੜਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ੳ. ਸਹਿਜ ਜੀਵਨ ਅ. ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ
ਏ. ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਸ. ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ

4. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ' ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਥਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਦੇ ਫੁਲ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਣ?
ੳ. ਇਕ ਕਰੋੜ ਅ. ਦੋ ਕਰੋੜ
ਏ. ਤਿੰਨ ਕਰੋੜ ਸ. ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Power of eating healthy

Taranpreet Singh CA

Introduction:

There is no doubt that we are living in the era of busy lives, often running back and forth in haste. As we force our minds to work extraordinarily hard, we often end up unintentionally creating a slew of unhealthy habits either due to lack of time or energy (or both). Typically, unhealthy eating is one of them. Creating a new habit of eating healthy food is something many people struggle with. However, can probably all agree on the power of healthy eating! This act of kindness toward your body has countless benefits and it is our hope that you can find a gentleness toward yourself once you know some of the top reasons for making the switch.

1. Increased energy levels
2. Lower risk of disease
3. Longevity & Quality of Life
4. Enhanced physical health
5. Enhanced skin health
6. Improved sleep quality
7. Weight management
8. Mood regulation
9. Improved memory
10. Healthy aging

Conclusion

Remember, the power of eating healthy lies in consistency and making long-term sustainable choices. Healthy eating doesn't involve any particular diet. Rather, it means prioritizing your health by fueling your body with nutrient-rich foods.

READERS FEEDBACK

Congratulations for launch of Canada Sikh Times online weekly newsletter. It provides interesting articles. Articles on Sikh achievers and promising young Sikh achievers make us feel proud and inspire and motivate our youth to achieve great heights in their chosen fields. Article on importance of sufficient sleep is brief but quite informative.

I am sure this paper will be well received by its readers globally. A question answer feature where one or two questions from readers particularly on gurbani, sikh history and culture could be answered will be a welcome addition.

I wish and pray for enormous success to this noble venture. Congratulations once again to you and all others associated with its publication.

- Inderjit Singh Anand , Patiala , Punjab

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 25/5'7"/BBA From Bow Valley College, Canada/ Working in Calgary/ Father in Business in India Non Veg. +91 9810064036

Amritdhari Divorcee girl with 6 yrs old daughter 35/5"5'/Bsc (Hons) Zoology. Parents Retired from Govt. Jobs. Brother married in Canada. +91 9810064036

Gursikh girl 29/5'2"/B.A LLB ,LLM/ Working in Calgary, Canada PR awaited/ Brother in Canada. +91 8750888333

Gursikh girl 29/ 5'2" / BTech/ Data Scientist in MNC, New Delhi. Father Businessman/ Mother Home Maker/ Sister Married/ looking for Gursikh, Non Trimmer, Non Alcoholic Well employed Boy. +91 98186 49459

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. ਸ 2. ਏ 3. ਸ 4. ਸ

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Davinder Singh Designer: Pavit Singh

Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), S. Harminder Singh (USA), Manmeet Kaur (London), S. Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)

email: canadasikhtimes@gmail.com