

CANADA SIKH TIMES

30 July - 5 August, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 1 Issue 9

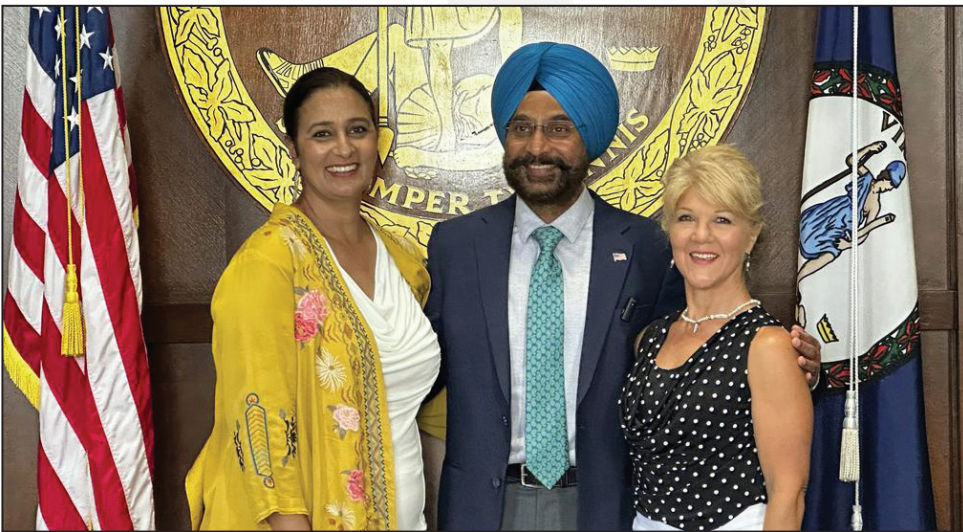
● RELIGION

● CULTURE

● HERITAGE

● BUSINESS

Punjab-Origin Doctor Appointed to Key Health Administration Role in Virginia



Virginia Governor Glenn Youngkin has made a significant appointment in the state's health sector by naming Dr. Bimaljit Singh Sandhu, an Indian American gastroenterologist, to a crucial administrative position. Dr. Sandhu was sworn in as a board member of the Virginia Commonwealth University Health System Authority recently, a role that will see him play a vital part in the state's health education system. Originally hailing from Faridkot in Punjab, Dr. Sandhu's journey from India to the United States began in 2004 when he joined Virginia Commonwealth University Medical Center as a faculty member specializing in gastroenterology.

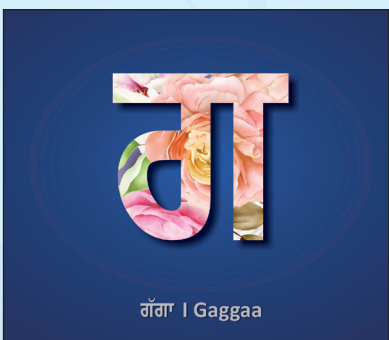
ਈਕੋਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀ ਵਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਲਾਇਆ ਗਿਆ 10 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੰਗਲ



ਈਕੋਸਿੱਖ ਜਥੇਬੰਦੀ ਵਲੋਂ ਲਾਏ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੇ 13 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਰਿਆਲੀ ਭਰਪੂਰ ਜੰਗਲ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲਿਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਜੰਗਲ ਸਾਇੰਸ ਕਾਲਜ, ਜਗਰਾਓਂ ਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ 35 ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਮੀਲਾਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਆਸ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਾਰਨੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ 25% ਉਪਜ ਘਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖ ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਚ ਹੀ 12-15 ਤੋਂ 25 ਫੁੱਟ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੰਛੀ, ਜੀਵ ਜੰਤੂ, ਭਉਰੇ, ਤਿਤਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਈਕੋਸਿੱਖ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: +91 84273 19268, Contact: info@ecoiskh.org

ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ



ਗੱਗਾ | Gaggaa

ਆਉਂਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਚ ਅਸੀਂ ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰਾਂ, ਖਾਲਸਾ ਮਾਰਚਾਂ, ਕਥਾ-ਲੈਕਚਰਾਂ, ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਸੁਣਾਂਗੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਰ ਤੁਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੁਦਰਤ, ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਹੁਸਨ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦੀ ਅਮਿੱਟ ਝਲਕ ਵਲ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਜੋਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਪਦਾਰਥਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰਿਓਂ ਸਹਿਜਤਾ ਤੇ ਸਾਦਗੀ ਖੁੱਸ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਾ ਭਾਵ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦਾ ਜਾ

ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਚ ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੇਧ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ? ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲੋਂ ਰਾਬਤਾ ਤੋੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਲੋਭੀ, ਲਾਲਚੀ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਰੂਪੀ ਬਹਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਦੀਦਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸਭ ਤੋਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਤੂੰ ਕਾਦਿਰੁ ਕਰਤਾ ਪਾਕੀ ਨਾਈ ਪਾਕੁ॥ ਆਉ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਨਿੱਘੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦੀ ਦਾ ਨਿੱਘ ਮਾਣਦਿਆਂ ਜੀਵਨ 'ਚ ਖੇੜਾ ਭਰੀਏ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਝਾਘਿ 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵੈਰਾਗਮਈ ਨਹੀਂ ਅਨੁਰਾਗਮਈ ਹੈ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿਚ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਉਚਾਰਨ 59 ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ 57 ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਰਾਚਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਸ਼ਰਨਧਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ, ਇਸ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਵੈਰਾਗ। ਵੈਰਾਗ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਉਪਜਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਅੰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਮਝ ਰਖਿਆ ਹੈ -

ਜੇ ਤਨੁ ਤੈ ਅਪਨੇ ਕਰਿ ਮਾਨਿਓ ਅਰੁ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਿਹ ਨਾਹੀ॥
ਇਨ ਮੈ ਕਛੁ ਤੇਰੇ ਰੇ ਨਾਹਨਿ ਦੇਖੇ ਸੋਚ ਬਿਚਾਰੀ॥੧॥

(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 220)

ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ- ਹੇ (ਮੇਰੇ) ਮਨ! ਜੇਹੜਾ (ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੂੰ ਆਪਣਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਭੀ ਤੇਰਾ (ਸਦਾ ਨਿਭਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੋਚ ਕੇ ਵੇਖ ਲੈ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਵੇਖ ਲੈ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮਾਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਹੀ ਹੈ-

ਸਭ ਕਿਛੁ ਜੀਵਤ ਕੇ ਬਿਵਹਾਰ॥
ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਸੁਤ ਬੰਧਪ ਅਰੁ ਫੁਨਿ ਗ੍ਰਿਹ ਕੀ ਨਾਰਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਤਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਨ ਹੋਤ ਜਬ ਨਿਆਰੇ ਟੇਰਤ ਪ੍ਰੇਤਿ ਪੁਕਾਰਿ॥
ਆਧ ਘਰੀ ਕੋਊ ਨਹਿ ਰਾਖੈ ਘਰ ਤੇ ਦੇਤ ਨਿਕਾਰਿ॥੧॥

(ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ 536)

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੈਰਾਗਮਈ ਬਾਣੀ ਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਲਾਇਨਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਲਾਇਮਾਨ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਗਤੀ ਦੀ ਸਾਰ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾ ਕੇ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿਤਰ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਵਾਲੀ ਅਦਭੁੱਤ, ਅਚੱਲ, ਅਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭੈ ਪਦਵੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਵੈਰਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰੂ ਤੇ ਨਰੋਆ ਵੈਰਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਰਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਦਰਸਾਏ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ ਝਾਰਖੰਡ



Sikh Martial Arts Competition brings youth, community together



Youth in Winnipeg's Sikh community are competing in a Gatka tournament this weekend, teaching participants the importance of self-discipline and staying rooted in their culture, an organizer says. "The biggest thing with Gatka is being able to build that discipline and ensure that they understand what hard work prospers to," said Rajbir Singh from Misl Winnipeg, who helped organize the Saturday event at Maples Community Centre in Winnipeg. Misl Winnipeg started in 2019 with the goal of engaging Sikh youth in the community, teaching them about their culture's history, and making sure the next generation can carry knowledge from the Sikh religion, Singh said.

Saturday's event aimed to do that by holding a Gatka tournament— an ancient martial art form with a focus on self-defense performed by Sikhs since the 17th century. This is the organization's first time hosting the tournament. "It is very much a show of strength," Singh said, adding that "we also want to show the younger generations that you can easily engage in and gain something from this religion."



New overnight bus trip from Ottawa to Niagara Falls, with stops in Mississauga, Hamilton and Whitby.

SIKH HERITAGE

ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੀ, ਸਾਡੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ: ਪੰਜਾਬੀ

ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ, ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੋਰੀਆਂ ਸੁਣਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਾਤਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਗੀਤ, ਸੁਹਾਗ, ਘੋੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੁਣਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਅਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਕੇਵਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬੋਲੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਖ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੁਣ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੋਲੀ ਪੜ੍ਹੀ ਸੁਣੀ ਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੂਬੇ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਚੋਂ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ, ਰੋਜ਼ ਮਰਾ ਦੀ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਾਇਰ ਉਸਤਾਦ ਦਾਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ:

“ਮੈਨੂੰ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੂੰ ਲੈਣਾ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ ਨਾਂ ਛੱਡ ਦੇ। ਗੋਦੀ ਜਿਹਦੀ ਚ ਪਲ ਕੇ ਤੂੰ ਜਵਾਨ ਹੋਇਓ, ਉਹ ਮਾਂ ਛੱਡ ਦੇ ਗਰਾਂ ਛੱਡ ਦੇ।

ਜੇ ਪੰਜਾਬੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਇਹ ਕੂਕਣਾ ਈਂ, ਜਿੱਥੇ ਖੜਾ ਖਲੋਤਾ ਉਹ ਥਾਂ ਛੱਡ ਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ, ਲੋਕੀਂ ਆਖਦੇ ਨੇ, ਤੂੰ ਪੁਤਰਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਛੱਡ ਦੇ।”

ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਰਸੇ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ, ਆਪਣੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੋੜਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਖੋਹ ਲਵੇ। ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੱਜ ਫੈਸ਼ਨਪ੍ਰਸਤ ਲੋਕੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਅਨਪੜਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕੀ ਝੂਠੀ ਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹੀਨਤਾ ਸਮਝਦੇ ਨੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ (ਬਾਕੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

◆◆ ਰੋਸ਼ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰ ਦੀਜੈ ◆◆

- ਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ?
 - ਜੈਤਸਰੀ
 - ਤਿਲੰਗ
 - ਬਿਲਾਵਲ
 - ਸੋਰਿਠ
- ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਧੁਨੀਆਂ ਹਨ?
 - 7
 - 5
 - 9
 - 8
- ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਸਲੋਕ ਹਨ?
 - 31
 - 52
 - 30
 - 32
- ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ?
 - 54
 - 52
 - 51
 - 53
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ?
 - 71
 - 73
 - 72
 - 74

(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!

ਲਾਭ

lābha
Var: ਲਾਭੁ, ਲਾਭਾਇਆ

Punjabi, Noun

ਫਾਇਦਾ, ਨਫ਼ਾ, ਲਭਣਯੋਗ

Gain, Profit

ਆਨ ਬਿਉਰਾਰ ਬਿਸਰੇ ਪੁਭ ਸਿਮਰਤ ਪਾਇਓ ਲਾਭੁ ਸਹੀ ॥੧॥
I have forgotten my other occupations; remembering God in meditation, I have obtained the true profit.
(Guru Arjan Dev Ji - Ang 1220)

ਆਇਓ ਲਾਭੁ ਲਾਭਨ ਕੈ ਤਾਈ ਮੇਹਨਿ ਨਾਗਉਰੀ ਸਿਉ ਉਲਝਿ ਪਹਾ ॥
He comes in search of profits, but he is entangled in the enticing illusion of Maya.
(Guru Arjan Dev Ji - Ang 1203)

HEALTH

Impact of Technology on our Health

Taranpreet Singh CA

Introduction:

Technology is here to stay, but it's always morphing and expanding. As each new technology enters the scene, it has the potential to improve lives. But, in some cases, it also has the potential to negatively affect physical and emotional health. Advancements in technology allow people to be more connected than ever, but this may come at a price. Overuse of social media and mobile devices have been linked to eyestrain, difficulty focusing on other tasks, and depression. The overuse of technology may have a more significant impact on developing children and teenagers. Some of the health problems caused by technology include:

1. Reduced Physical Activity
2. Digital eye strain
3. Mental Health Concerns
4. Radiation and EMF Exposure
5. Addiction and Overuse
6. Musculoskeletal problems
7. Sleep Deprivation
8. Sedentary lifestyle
10. More Ability to Do Research into Problems

Conclusion

It is crucial to strike a balance between leveraging technology for its positive impacts on health while also being aware of its potential negative consequences. Technology should be used responsibly, and individuals should be mindful of their screen time and prioritize physical activity and mental well-being.

ਮਾਖਿਓਂ ਮਿੱਠੀ, ਸਾਡੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ: ਪੰਜਾਬੀ

ਨਹੀਂ ਭੁਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ, ਪੀਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫਕੀਰਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ, ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ, ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ, ਅਨੇਕਾਂ ਸੂਫੀ ਸੰਤਾਂ ਫਕੀਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਰਚੀਆਂ, ਅਨੇਕ ਕਵੀ, ਕਵੀਸ਼ਰਾਂ, ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ, ਗੀਤ ਅਖਾਉਤਾਂ, ਮੁਹਾਵਰੇ, ਬੁਝਾਰਤਾਂ, ਟੱਪੇ ਆਦਿ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜ ਕੇ ਸਾਡੀ ਝੋਲੀ ਪਾਏ।

ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਿਆ ਇਹ ਸ਼ਬਦ-ਰੂਪੀ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅਸੀਂ ਸਾਂਭੀਏ। ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਨੇ। ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਾਣ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੀ ਰਾਹੀਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੇ ਨਾਲ-ਹੀ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਖੇਡ ਕੇ, ਗੁਰ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਪੰਜਾਬੀ ਐਨੀਮੇਟਡ ਫਿਲਮ ਵੇਖ ਕੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ। ਹੋਈਆਂ ਭੁਲਾਂ ਚੁਕਾਂ ਦੀ ਖਿਮ।

ਦਾਸ- ਸ. ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ: 99347-85854

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 28/ BTech/CPM Toronto/5'4"/ Working in Canada /40000\$ Ref CST M94/18 Contact +91 9818649459

Gursikh girl 28/5'3"/BTech ECE/Pursuing MBA/ Working in MNC/13 LPA/Res.South Delhi.Ref No CST F94/20 Contact +91 9818649459

Gursikh divorced girl without a child, 34/5' 4" BDS (pgd) working as a trainer in India, non vegetarian, +91-8586876008, babykaur1968@gmail.com

ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਉਮਰ 33 ਸਾਲ Canada PR ਲੜਕੇ ਲਈ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜੀ (ਕਿਸੀ ਵੀ ਜਾਤ ਦੀ) ਕੋਈ ਡਿਮਾਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੀ, ਬੱਚੀ ਦੀ Profile WhatsApp 'ਤੇ ਭੇਜੋ ਜੀ +15132015113

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. D

2. C

3. B

4. A

4. B

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)