Weekly

CANADA SIKH TIMES

23 - 29 March 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 12

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਜੱਜ ਬਣ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਚਮਕਾਇਆ

ਪਿੰਡ ਤਾਰੂਆਣਾ ਦੀ ਧੀ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਕਾਲਾਂਵਾਲੀ ਦੀ ਨੂੰਹ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਜੱਜ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਚਮਕਾਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ’ਤੇ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਅੱਜ ਇਹ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਹੋ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ੱਰੀਆ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਅਨੇਕਾਂ ਧੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ’ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਲੋਕ ਵਧਾਈਆਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

Canada to cut Temporary Residents by 20%

Canada plans to reduce its temporary resident population by about 20% over the next three years, aiming to mitigate housing shortages exacerbated by the influx of immigrants. Currently, there are over 2.5 million temporary residents in Canada, comprising 6.2% of the population, and the government aims to decrease this to 5%, or around 2 million. Additionally, restrictions will be placed on sectors like food manufacturing and accommodation services, affecting the influx of temporary foreign workers. The validity period of labor market impact assessments (LMIA) will also be shortened to six months, and employers will be required to prioritize Canadians for job positions. These steps aim to balance economic needs with maintaining an orderly immigration system.

Kindness, Humility and Equality: Sikh Tradition of Sewa

At the core of Sikhism lies the philosophy of selfless service, known as Sewa. Sewa is a principle that transcends religious boundaries and holds universal relevance. The philosophy encourages individuals to engage in acts of kindness, compassion and service without expecting anything in return. While deeply embedded in Sikh tradition, people of all backgrounds can adopt the principles of Sewa to enhance their day-to-day lives.

Start Small

Sewa is not so much about a set of specific actions but about the intent behind those actions. It emphasises performing service with a pure heart and without expecting any kind of personal gain. The driving force behind it is the genuine desire to alleviate the suffering of others.

Sewa can be as simple as performing daily acts of kindness. Holding the door for someone, helping a neighbour with groceries, or offering a kind word to a stranger are all examples of selfless acts. Individuals can create a positive ripple effect in their communities by making these actions a regular habit. In more direct ways, one can engage in volunteer work. Whether it's contributing time at a local soup kitchen, participating in community cleanup projects, or offering assistance at a local charity.

(Continued)

- Jaswinder Singh

Courtesy: The Guardian (website)

DESH VIDESH

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਉਤੇ ਅਨਮਤੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਤਿਉਹਾਰ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿਉਹਾਰ ਜਿਥੇ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਅੰਦਰ ਨਿਤ ਨਵੀਂ ਰੂਹ ਫੂਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਆਪਣੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਅਨਮਤੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਦਬ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦਿਨ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹੀ ਹਾਲਤ ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਪਈ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹੀ ਇਕੋ- ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਲੰਮੀ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਤਿਉਹਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਗੁਰਗੱਦੀ, ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਦੇ ਉਤਸਵ, ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਅਤੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿਵਸ, ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਣਾ, ਹੋਲਾ ਮਹੱਲਾ, ਅਤੇ ਸਿੰਘ ਸੂਰਮਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਦਿਵਸ ਹੀ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਨਹੀਂ।

ਅੱਜ ਦੇ ਲੇਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨਮਤੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੱਕੜੀ ਪਈ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਿਉਹਾਰ ਮੰਨੀ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੋਂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਤੀਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੋਂ, ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਅੱਗੇ ਆਵੇਗਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਇਆ ਪਰ ਅੱਜ ਹਾਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਰੋਧੀ ਕਿਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦੇ, ਸਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਵਿਚਾਰ ਜਰੂਰੀ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

ਥਿਤ-ਵਾਰ ਮਹੂਰਤ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮਾਂ, ਥਿਤ,ਵਾਰ ਮਹੀਨਾ ਜਾਂ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਵੀ ਠੀਕ। ਜੇ ਆਗਮਨ ਦਿਹਾੜਾ ਹੋਵੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ, ਉਹ ਦਿਹਾੜਾ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਸ ਵਾਸਤੇ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰਸ ਜਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦਿਹਾੜੇ ਠੱਗੀਆਂ, ਕੁਕਰਮਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ । ਤਾਂ ਹੀ ਤਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ:

ਸਾਈ ਘੜੀ ਸੁਲਖਣੀ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਨਾਮੁ॥ (ਅੰਗ ੮੧੯)

ਭਾਵ ਉਹੀ ਘੜੀ ਸਕਾਰਥੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਬਤੀਤ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਉਸੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ, ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਮਹਾਤਮ ਵਾਲਾ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਜੇ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹੀ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਉਕਤ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰੀ? ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਾਪਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅੱਜ ਅਨੇਕਾਂ ਸੱਜਣ ਇਸ ਫੋਕਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਦਿਹਾੜਾ ਬੜਾ ਭਾਗਾਂ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ਉਚੇਚੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ,ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਕਟਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਚੇਚੇ ਦਾਨ- ਪੁੰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਮਹੂਰਤ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ (ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੀ) ਠੱਗੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇਵ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਿਤਾਂ ,ਵਾਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਪਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ:

ਚਉਦਸ ਅਮਾਵਸ ਰਚਿ ਰਚਿ ਮਾਂਗਹਿ ਕਰ ਦੀਪਕੁ ਲੈ ਕੂਪਿ ਪਰਹਿ॥

(ਅੰਗ ੯੭੦)

ਹੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ। ਚੌਦਸਾਂ ਅਤੇ ਅਮਾਵਸਾਂ ਘੜ ਘੜ ਕੇ ਤੂੰ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਦਰ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਗਿਆਨ ਦਾਤਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਪਰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਆਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਥਿਤਾਂ ਵਾਰਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇਵ, ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਜਾਹਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ:

ਥਿਤੀ ਵਾਰ ਸੇਵਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰ॥ (ਅੰਗ ੮੪੩)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ:

ਮਾਹ ਦਿਵਸ ਮੂਰਤ ਭਲੇ ਜਿਸ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ॥ (ਅੰਕ ੧੩੬)

ਭਾਵ: ਮਹੀਨੇ, ਦਿਨ, ਪਲ, ਚਸੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਾਕੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ:

ਜਬ ਲਗੁ ਜੋਤਿ ਕਾਇਆ ਮਹਿ ਬਰਤੈ ਆਪਾ ਪਸੂ ਨ ਬੂਝੈ॥
ਲਾਲਚ ਕਰੈ ਜੀਵਨ ਪਦ ਕਾਰਨ ਲੋਚਨ ਕਛੂ ਨ ਸੂਝੈ॥

(ਅੰਗ ੬੯੨)

HERITAGE

ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭੀ ਬੈਠਾ ਹੈ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਵਾਰਿਸ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਤਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਵੰਸ਼ਜ ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਿਆ ਦੀ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਬਾਅਦਬ ਸਾਂਭੀ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਉਹਣਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨਾ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦ ਸਰਕਾਰ ਏ ਖ਼ਾਲਸਾ ਦੁਆਰਾ ਲਗਵਾਏ ਰਾਮ ਬਾਗ ਦੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹਾਲਤ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮਨ ਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਰਖੇ ਸ. ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਦੂਜੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਕੁਖੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬਧਤ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਭੀਆਂ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿੱਕੇ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿੱਖ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਟਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾ ਸ਼ੇਰ-ਏ-ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਮਈ ਜੀਵਨ ਤੋ ਸਬਕ ਲੈ ਸਕਣ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੋਲ ਇਕ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਸੰਖ ਹੈ ਜੋ ਮੈਦਾਨ-ਏ-ਜੰਗ ਵਿਚ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੰਵਰ ਨੌਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਪੁੱਤਰ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਇਬਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੇ ਨਾਲ ਡਾ. ਲੋਗਿਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤ ਸਰਕਾਰੀ ਰਜਿਸਟਰ ਸਮੇਤ ਅਸ਼ਰਫੀਆਂ, ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਆਦਿ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਵਧਣਗੀਆਂ

ਪਹਿਲੀ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਿਨੀਮਮ ਵੇਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਫੈਡਰਲ ਮਿਨੀਮਮ ਵੇਜ ਵੱਧ ਕੇ 17 ਡਾਲਰ 30 ਸੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਫੈਡਰਲ ਮਿਨੀਮਮ ਵੇਜ 16 ਡਾਲਰ 65 ਸੈਂਟ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਗੂਲੇਟਡ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੈਕਟਰ ਦੇ 30 ਹਜ਼ਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪੁੱਜੇਗਾ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 2021 ਵਿੱਚ ਫੈਡਰਲ ਮਿਨੀਮਮ ਵੇਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਔਸਤਨ ਕੰਜਊਮਰ ਪ੍ਰਾਈਜ ਇੰਡੈਕਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਜਾਂ ਟੈਰੋਟਰੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਵੇਜ ਫੈਡਰਲ ਰੇਟ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਮਪਲੋਇਰ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਿਹਨਤਾਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

Indian Government Assured Safety of Sikhs Worldwide : Jassee Singh

An eminent American Sikh leader Jassee Singh said that the Indian government assured him that it is committed to the safety and security of the community across the world. Jassee Singh from the Sikhs of America organisation recently returned from a trip to India. Leading a Sikh delegation, Singh met Union Home Minister, Defence Minister and External Affairs Minister of India. In his meetings with senior Indian leaders, Singh said the delegation talked about how the Sikh diaspora can help India and be part of this growth. He added the Sikh American community is ready to help in the development of Punjab and Amritsar in particular.

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ "ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ" ਕਿਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਹੈ?

a. ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
b. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
c. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
d. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ "ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ" ਕਿਤਨੇ ਅੰਕ ਤੋਂ ਕਿਤਨੇ ਅੰਕ ਤਕ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਹੈ?

a. 431-475
b. 462-475
c. 462-485
d. 431-485

3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ"ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ" ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਕਿਨ੍ਹੇ ਸਲੋਕ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਦਰਜ ਹਨ?

a. 24 ਪਉੜੀਆਂ, 62 ਸਲੋਕ
b. 21 ਪਉੜੀਆਂ, 60 ਸਲੋਕ
c. 24 ਪਉੜੀਆਂ, 55 ਸਲੋਕ
d. 24 ਪਉੜੀਆਂ, 59 ਸਲੋਕ

4. 'ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ' ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਕਿਨ੍ਹੇ ਸਲੋਕ ਦਰਜ ਹਨ?

a. 18
b. 21
c. 15
d. 19

5. ਇਕ ਨਵੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦੁਰ ਦੇ ਖਾਲਸਾ ਰਾਜ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਲੋਹਗੜ੍ਹ ਦੇ ਕਿਤਨੇ ਕਿਲੇ ਸਨ?

a. 46
b. 52
c. 54
d. 62

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

In Ayurveda, maintaining healthy eyes involves various practices aimed at balancing the doshas and promoting overall well-being. Here are some Ayurvedic tips for healthy eyes:

1. **Eye Exercises:** Practice eye exercises such as palming, blinking, and rotating the eyes in different directions to improve circulation and relieve strain.
2. **Dietary Recommendations:** Consume a balanced diet rich in nutrients like vitamin A, vitamin C, omega-3 fatty acids, and antioxidants. Foods like carrots, leafy greens, citrus fruits, nuts, and seeds are beneficial for eye health.
3. **Stay Hydrated:** Drink plenty of water throughout the day to keep your body and eyes hydrated.
4. **Herbal Eye Drops:** Use Ayurvedic herbal eye drops containing ingredients like triphala, rose water, and honey to soothe, cleanse, and nourish the eyes.
5. **Proper Sleep:** Ensure adequate sleep to allow your eyes to rest and rejuvenate. Aim for 7-8 hours of quality sleep each night.
6. **Protective Measures:** Protect your eyes from harsh sunlight, dust, pollutants, and digital screens. Wear sunglasses outdoors and take regular breaks during screen time to prevent eye strain.
7. **Ayurvedic Eye Treatments:** Consider undergoing Ayurvedic treatments such as Netra Tarpana (eye rejuvenation therapy) or Netra Basti (eye strengthening therapy) under the guidance of a qualified Ayurvedic practitioner.
8. **Maintain Overall Balance:** Practice lifestyle habits that promote balance in mind, body, and spirit, as imbalances in these areas can affect eye health.

For More information contact:
www.svasthvida.com, 91-9914321828

◆◆◆◆◆

SIKH MATRIMONIALS

Well settled Khatri Sikh daughter, Canadian citizen, Nov. 1982 born, 5'5" tall, spritual, homely, never married. Humber college Business Diploma, HR recruiter, running her own business. Contact +1 647-338-3337

Gursikh Girl/35/5'4"/PhD(Biotechnology)/ Canada PR/ Father Doctor Ex Army/ Seeking Qualified Gursikh Match Contact +91 9815542987

Gursikh Boy /27/175 cms/ M.Sc. Data Scientist Annual Income 85000 CHF/ Switzerland/ Contact +41 79 875 90 09

Gursikh Girl 27/5'3"/Working with CIBC Bank, Toronto/PR Canada/Contact Father +91 9811998160

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. C 2. B 3. D 4. C 5. B

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), Harman Singh (Canada)

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