Weekly

CANADA SIKH TIMES

14 - 20 January, 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 2

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

First Sikh American Woman Neena Singh become Mayor in New Jersey

Township Committee member Neena Singh has become the first Sikh and Indian American woman mayor in New Jersey. Singh was unanimously selected to serve as mayor by her fellow Township Committee members. Vincent Barragan was selected as deputy mayor, becoming Montgomery's first Latinx deputy mayor. "I thank God my family and I ended up settling in beautiful Montgomery Township, a town that is representative of the American Dream," Singh said. She also said she will sign the Mayor's Wellness Campaign pledge.

ਕੋਮਲਜੀਤ ਕੌਰ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਬਣੀ ਪੁਲਿਸ ਪੀਸ ਅਫ਼ਸਰ

ਸਰਹੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਅਜਨਾਲਾ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਹਰੜ ਕਲਾਂ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਕੋਮਲਜੀਤ ਕੌਰ ਬਲ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ’ਚ ਫੈਡਰਲ ਕਰੈਕਸ਼ਨਲ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜ਼ਿਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦਾ ਨਾਂ ਉਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੌਮਲਜੀਤ ਨੇ ਆਲ ਸੇਂਟ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ’ਚ ਅਵੱਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਰਵੀਂ ਮੈਰਿਟ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ’ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਪਾਸ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੰਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕੈਲਗਰੀ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਿਆਂ ਫੈਡਰਲ ਕਰੈਕਸ਼ਨਲ ਅਫ਼ਸਰ (ਪੁਸੀਲ ਪੀਸ ਅਫ਼ਸਰ) ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ। ਕੋਮਲਜੀਤ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਅਜਨਾਲਾ ’ਚ ਵੱਸਦੇ ਮਾਤਾ ਰਣਬੀਰ ਕੌਰ ਬੱਲ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਪਿਤਾ ਮਨਵੀਰ ਸਿੰਘ ਬਲ ਸਮੇਤ ਸਮੁੱਚੀ ਇਲਾਕੇ ’ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਹੈ।

ਰਵਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਐਸਾ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ‘ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਡਿਕਲੈਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ’ ਦੇ 30 ਆਰਟੀਕਲਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਧਰਮਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਚੁਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਕ ਐਸੀ ਲੀਹ ਪਾਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਲੰਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਾ ਨਿਜ਼ਾਮ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਪਰਿਪਾਟੀਆਂ ਜੁੜਦੀਆਂ ਚਲੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ, ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਦੀਵੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੁਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲ ਅਤੇ ਸੇਧ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਤੇ ਉਸਰਿਆ। ਅਜ ਜਦਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ 170 ਦੇਸ਼ ਗਣਤੰਤਰ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਅਸੀਂ ਭਗਤਾਂ-ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ-ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਲਖਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ‘ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ’ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਗਣਤੰਤਰ ਆਪਣੀਆਂ ਠੀਕ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਗਤੀਮਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੁਲ ਲੋਕਤਾਂਤਰਿਕ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦਾ ਸਮੁਚਿਤ ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਵਿਕਾਸ ਕਰੇ ਤੇ ਨਾਲ ਵਿਗਾਸ ਵੀ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** ’ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਅਤੇ 'ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ'-2

- ਸਰਵਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ, ਕਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨ ਸ. ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ ਜੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਲੱਗ-ਭੱਗ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ 2003 ਈ: ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੈਲੰਡਰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੇਸ-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਹੀ 17 ਅਕਤੂਬਰ 2009 ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਬਰ ਆ ਗਈ ਕਿ ਇਸ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰੀ (ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਧੁੰਮਾ ਅਤੇ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਮੱਕੜ) ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਚਾਰ ਦਿਹਾੜੇ, ਸ਼ਹੀਦੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਦਿਹਾੜਾ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਦਿਵਸ, ਚੰਦਰ-ਸੂਰਜੀ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਕੈਲੰਡਰ ਭਾਵ ਵਦੀ-ਸੁਦੀ ਮੁਤਾਬਕ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਰੰਭ ਦੀ ਤਾਰੀਖ (ਸੰਗਰਾਂਦ) ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੇ ਰਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। 2014 ਈ: ਵਿੱਚ ਚੁਪ ਚੁਪੀਤੇ ਹੀ, ਬਾਕੀ ਗੁਰਪੁਰਬ ਵੀ ਵਦੀ-ਸੁਦੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਾਰਚ 2010 ਈ: ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੈਲੰਡਰ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 365.2563 ਦਿਨ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅਰੰਭ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਵੀਂ ਰਾਸ਼ੀ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਸੰਗਰਾਂਦਾਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਹਾੜੇ ਚੰਦ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ (354.37 ਦਿਨ) ਮੁਤਾਬਕ, ਕੁਝ ਦਿਹਾੜੇ ਸੂਰਜੀ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਕੈਲੰਡਰ (365.2563 ਦਿਨ) ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਹਾੜੇ ਸੀ: ਈ: ਕੈਲੰਡਰ (365.2425 ਦਿਨ) ਮੁਤਾਬਕ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਦਿਹਾੜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਟੇ ਤਾਂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਅਰੰਭ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਵੀਂ ਰਾਸ਼ੀ 'ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਦਿਹਾੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਇਕ-ਦੋ ਦਿਨ ਅੱਗੜ-ਪਿ 'ਚੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਮਤ 555 (2023-24 ਈ:) ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਜਾਗੋ! ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਰਾਗੀਆਂ-ਢਾਡੀਆਂ ਤੋਂ ਇਤਿਹਾਸ ਸੁਣਕੇ, ਭੂਤ ਕਾਲ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ/ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ? ਅਸੀਂ ਵਰਤਨਾਮ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਫਰਜ਼ੀ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਏ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦਾ ਸਾਲ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਅੱਜ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇਹੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦਿਹਾੜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਟੇ (ਤਾਰੀਖਾਂ) ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਪੱਕੇ ਹੋਣ।

◆◆◆◆◆

ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਧੰਨ-ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਸੂਹੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਚਾਰ ਲਾਵਾਂ ਉੱਚਾਰਣ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੰਕ - 773 ਤੇ 774 ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਮ ਜਿਸਨੂ ਅੱਜ ਅਸੀ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੈ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ। ਕੀਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਰਿਜ਼ ਕਹੇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੀਤੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕੀਤੇ ਬਿਆਹ, ਸਵਯੰਵਰ ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਜਿਹਾ ਧਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਨੰਦ-ਕਾਰਜ' ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਵਿਚੋ ਇਕ ਆਨੰਦ ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ (ਜਨਮ, ਅਮਰਤ, ਆਨੰਦ, ਮ੍ਰਿਤਕ ਸੰਸਕਾਰ)। ਆਨੰਦ ਕਾਰਜ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਸੰਪੂਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਂਦਾ, ਜਿਨਾਂ ਚੀਰ ਅਸੀ ਸੂਹੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚਾਰਣ ਕੀਤੀਆਂ ਲਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਲੇਂਦੇ,ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਲੇਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਾਰਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੇਂਦੇ।

ਪਹਿਲੀ ਲਾਵਾਂ- "ਹਰ ਪਹਿਲੜੀ ਲਾਵ ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਬਲ ਰਾਮ ਜੀਓ"। ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ- ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂ ਰੱਬ ਚੇਤੇ ਆਵੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਂ ਚੇਤ ਆਵੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਧਰਮ ਖੰਡ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਕਹਦੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਦੋਨੋਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤੀ ਔਰ ਪਤਨੀ "ਏਕ ਜੋਤਿ ਦੁਇ ਮੂਰਤੀ ਧਨ ਪਿਰੁ ਕਹੀਐ ਸੋਇ।" ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਕਰਨ ਸੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨ। ਉਹ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ। "ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਅੰਤ ਪਛੋਤਾਈਐ॥" ਐਸਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਸ- ਸੋਰਹੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਈਏ ਅੱਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੁਲ ਆਦਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਲਾਵਾਂ- 'ਹਉ ਮੈਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਗੁਣ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਉ ਮੈਂ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੋ ਦੂਜੀ ਲਾਵ ਸਾਨੂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਹਉ ਮੈਂ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਹੈ, "ਹਰਿ ਜੀਉ ਅਹੰਕਾਰੁ ਨ ਭਾਵਈ ਵੇਦ ਕੂਕਿ ਸੁਣਾਵਹਿ॥" ਹਰ ਜੀ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਭਾਵਦਾ ਹੈ ਸੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਲੇਕੇ ਆਣੀ ਹੈ ਜੇਹਡੀ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਆਖੀ ਹੈ- "ਨਿਵਣੁ ਸੁ ਅੱਖਰੁ ਖਵਣੁ ਗੁਣੁ ਜਿਹਬਾ ਮਣੀਆ ਮੰਤੁ॥" ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤ੍ਰੇਹ (ਤੀਨ) ਗੁਣ ਵਸਾਣੇ ਹਨ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਂਝ ਬਨੀ ਰਹਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਲਾਵ ਹਉ ਮੈਂ (ਓਗੋ) ਦਾ ਤਿਆਗ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਓਗੋ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਬਾਕੀ ਫੇਰ)

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

HERITAGE

Bombay High Court Orders Registration under Anand Marriage Act

After running from pillar to post for more than two years after their Anand Karaj marriage, Sikh lawyer couple Amritpal Singh and Satvinder Kaur finally managed to get an Order on 13 December from the Aurangabad bench of the Bombay High Court directing the municipal authorities of Aurangabad to issue them a Marriage Certificate under the Anand Marriage Act, 1909.

Exciting Enhancements to Canada's Start-up Visa Program

The SUV Program has always been a beacon of opportunity for those seeking to launch their innovative businesses in our fertile Canadian business ecosystem, and now, the opportunities are even more promising. This change will not only alleviate the financial stress on founders and their families, but also make it easier for them to develop their business in Canada. Each member of the entrepreneurial team, not just those identified as essential and urgently needed, can now apply for this open work permission.

Record-breaking Cold Weather Forecast for Many States

A massive winter storm is developing in the US and has been predicted to bring dangerously cold temperatures and severe weather across the weekend. From blizzards and "large hail" to thunderstorms and tornadoes, the National Weather Service has issued weather alerts in nearly every state. Canadian officials issued weather warnings on Friday to every province and territory in the country. Residents in Ontario, Quebec and Maritimes were told to brace for up to one foot of snow and extreme cold temperatures.

ਲੈਫ. ਜਨਰਲ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਭਾਲੀ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਚੱਕਰ ਕੋਰ ਦੀ ਕਮਾਨ

ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਨਾਗੋਕੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲੈਫ. ਜਨਰਲ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵੱਕਾਰੀ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਚੱਕਰ ਕੋਰ ਦੀ ਕਮਾਂਡ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਦੱਖਣੀ ਕਮਾਂਡ ਹੈਡਕੁਆਰਟਰ ਵਿਖੇ ਮੇਜਰ ਜਨਰਲ ਸਟਾਫ਼ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਸਨ। ਲੈਫ. ਜਨਰਲ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੈਨਿਕ ਸਕੂਲ ਕੁੰਜਪੁਰਾ, ਕਰਨਾਲ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਅਦ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਕੀਤੀ ਅਤੇ 1989 'ਚ ਆਰਮਡ ਕੋਰ ਦੀ 62 ਕੈਵਾਲੀ 'ਚ ਕਮਿਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ 34 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ 'ਚ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਫੌਜ ਵਿਚ ਕਮਾਂਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਰਸ, ਹਾਇਰ ਕਮਾਂਡ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੱਕਾਰੀ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਤਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੌਜੀ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਵੀਜ਼ਨਾਂ, ਕੋਰਾਂ, ਕਮਾਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ (ਫੌਜ) ਦੇ ਏਕੀਨ੍ਰਿਤ ਹੈਡਕੁਆਰਟਰ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਿੰਡ ਨਾਗੋਕੀ ਵਾਸੀ, ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਉਠਕੇ ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਬਣੇ ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਸ ਤਰੱਕੀ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰਬੀ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

a. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
b. ਰਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ
c. ਰਬੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਣਾਉਣਾ
d. ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮੇ

2. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਛੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ?

a. ਮਹਲਾ ਸਿਰਲੇਖ b. ਨਾਨਕ ਪਦ
c. ਸ਼ਬਦਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ d. ਇਹ ਸਾਰੀ ਹੀ

3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਤੁੱਕ 'ਮੋਟਾ ਨਾਉ ਧਰਾਈਐ ਗਲਿ ਅਉਗਣ ਭਾਰਾ' ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚੋਂ ਹੈ?

a. ਹਿੰਦੀ b. ਮਰਾਠੀ
c. ਗੁਜਰਾਤੀ d. ਤਮਿਲ

4. What is correct regarding Sikh Religion ?

a. Individualism b. Sociospiritual
c. Revolutionary d. B&C both

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Ayurvedic Winter Care Tips for Glowing Skin and Lustrous Hair

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)

As winter sets in, it brings along challenges for your skin and hair due to the dry and cold weather. Embracing Ayurvedic practices can help you maintain a radiant complexion and healthy locks during this season.

1. **Hydrate Inside Out:** In Ayurveda, staying hydrated is key to healthy skin and hair. Consume warm water with a dash of lemon throughout the day to keep your body hydrated and flush out toxins.
2. **Nourishing Oils for Skin:** Massage your skin with warm sesame oil before a bath. Sesame oil, known for its Vata-balancing properties, helps combat dryness, enhances blood circulation, and nourishes the skin deeply.
3. **Ubtan for Glowing Skin:** Prepare an Ayurvedic ubtan (paste) using chickpea flour, turmeric, and milk.Gently exfoliate your skin with this mixture to remove dead cells and promote a natural glow.
4. **Herbal Hair Oil Ritual:** Opt for herbal hair oils infused with ingredients like amla, bhringraj, and hibiscus. Regular application of these oils helps prevent dryness, strengthens hair roots, and adds shine.
5. **Warm and Soothing Baths:** Avoid hot showers, as they can strip your skin and hair of natural oils. Instead, opt for lukewarm baths with herbal decoctions like neem or tulsi to cleanse and soothe the skin.
6. **Balanced Diet:** Consume a nourishing diet rich in seasonal fruits, vegetables, and whole grains. Including ghee and nuts in your diet provides essential fats that contribute to skin and hair health.
7. **Ayurvedic Face Masks:** Pamper your skin with natural face masks. A blend of honey, yogurt, and aloe vera or a paste of chironji nuts and milk can moisturize, soothe, and revitalize your skin, combating winter dryness.
8. **Stay Active:** Engage in regular exercise to improve blood circulation and keep your skin and hair vibrant. Yoga and pranayama, in particular, are beneficial for overall well-being.

9. **Adequate Sleep:** Ensure you get sufficient rest, as adequate sleep is crucial for skin and hair rejuvenation. Follow a consistent sleep schedule to maintain your body's natural balance.

By incorporating these Ayurvedic practices into your winter routine, you can nurture your skin and hair, ensuring they remain healthy, vibrant, and resilient despite the challenges posed by the colder months.

- www.svasthvida.com, 91-9914321828

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 32/5'7"/B.ArchBIM VANCOUVER/ Canada PR/Father Business Mother Teacher/ Contact +91 98141-78308

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

Sikh girl 31/5'/ B.Tech /Canada PR/ Tech Advisor/ Parents Retd Govt official in Mohali SAS Nagar Contact +91 98157 75166

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

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