

# CANADA SIKH TIMES

25 - 31 May 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 21

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

## ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਲੋਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਖ ਮੇਅਰ ਬਣੇ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ



ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਲੋਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਿੱਖ ਮੇਅਰ ਬਣ ਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਸਲੋਹ ਵਿਚ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਲਿਬਰਲ ਡੈਮੋਕਰੇਟਸ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਗਠਜੋੜ ਸਰਕਾਰ ਹੈ ਤੇ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਪਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਕੌਂਸਲਰ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਮੇਅਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਲਵਿੰਦਰ ਢਿੱਲੋਂ ਤਰਨਤਾਰਨ ਦੇ ਪਿੰਡ ਕੋਟ ਜਸਪਤ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਰੀਬ 50 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਏ ਸਨ। ਸਲੋਹ ਦੇ ਮੇਅਰ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਹੋਈ ਮੇਅਰ ਚੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕੌਂਸਲਰ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਲੇਬਰ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਡਾਰ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਲੇਬਰ ਦੇ 18 ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਵਿਚੋਂ 16 ਮੈਂਬਰਾਂ ਹੀ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ।

## 1st NZ Sikh on top of Mt Everest with Sikh Nishan Sahib & NZ Flag



Congratulations to Malkit Singh and Buall family for this remarkable achievement! Scaling Mount Everest and proudly displaying both the Sikh flag and the New Zealand flag is a significant accomplishment. This moment not only brings pride to the Sikh community in New Zealand but also highlights the spirit of perseverance and unity. Such feats inspire many and add to the rich legacy of accomplishments by Sikhs worldwide. Malkit Singh is senior member of Supreme Sikh Society from 25 years. Malkit Singh spent almost \$150,000 to achieve and making us proud.

## ਗੁਰਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਨੇ 40 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਲਾ ਵਜਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ

ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ 3 ਸਾਲਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ 40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਤਬਲਾ ਵਜਾਉਣ ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਇਸ਼ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ਼ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਬੀਅਰਸ ਨਗਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਡੀਏਵੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਐਲਕੇਜੀ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਰਿਕਾਰਡ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਬਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਵ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਤਬਲਾ ਵਾਦਕ ਦੇ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤਬਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ਼ਵੀਰ ਦੀ ਮਾਤਾ ਗੁਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੋਤਪਾਲ



ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤਬਲਾ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ਼ਵੀਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦਾਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਭੈਣ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਹਾਰਮੋਨੀਅਮ ਵਜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਭਰਾ ਇਸ਼ਵੀਰ ਤਬਲਾ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਹੁਣ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਤਬਲਾ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੀ ਰੁਝਾਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਵੱਲ ਹੈ।

## DESH VIDESH



## ਸੁਰਗ-ਨਰਕ, ਬਹਿਸਤ-ਦੋਜਖ - 2

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਨਰਕ ਦੇ ਅੱਖਰੀ ਅਰਥ ਹਨ ਨ (ਦਵੈਸ਼) ਅਰਗ (ਘਰ) ਨਰਕ= ਦਵੈਸ਼ ਰੂਪੀ ਘਰ ਅਰਥਾਤ ਵਿਛੋੜੇ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਣਾ ਕਰਨਾ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਕੇ ਜੂਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਭਟਕਣਾ, ਇਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਨਰਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਰਕ ਸਵਰਗ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਤਾਂ ਹਉ ਆਸ੍ਤੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਕਰਮ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਹਿਬ ਫਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ-

ਹੋਮ ਜਗ ਤੀਰਥ ਕੀਏ ਬਿਚਿ ਹਉਮੈ ਬਧੈ ਬਿਕਾਰ॥  
ਨਰਕ ਸੁਰਗੁ ਦੁਇ ਭੁੰਚਨਾ ਹੋਇ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਅਵਤਾਰ॥...  
ਨਾਨਕੁ ਕਰੈ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਕਰਿ ਕੀਰਤਨ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ॥ ੧੫੮॥

(ਗਊੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੨੧੪)

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਰਕ ਸਵਰਗ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਸੱਵਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਉਹ ਹਉ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹਿਤ ਜੀਵਨ ਅਰਪਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕੇਵਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ 'ਇਕੀਸ' ਹੋਣਾ ਹੈ:

ਧੰਨ ਨਹੀਂ ਬਾਛਹਿ ਸੁਰਗ ਨ ਆਛਹਿ॥  
ਅਤਿ ਪ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸਾਧ ਰਜ ਰਾਚਹਿ॥ ੪॥

(ਗਊੜੀ ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੨੫੧)

ਸਿਵ ਬਿਰੰਚ ਅਰ ਇੰਦ ਲੋਕ ਤਾ ਮਹਿ ਜਲਤੇ ਫਿਰਿਆ॥  
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਆਮੀ ਭਏ ਸੀਤਲ ਦੂਖ ਦਰਦ ਭ੍ਰਮ ਹਿਰਿਆ॥ ੧੫॥

(ਸਾਰੰਗ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੧੨੧੯)

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵੀ ਇਹੋ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:  
ਕਵਨ ਨਰਕ ਕਿਆ ਸੁਰਗੁ ਬਿਚਾਰਾ ਸੰਤਨ ਦੇਊ ਰਾਦੇ॥  
ਹਮ ਕਾਹੂ ਕੀ ਕਾਣਿ ਨ ਕਢਤੇ ਅਪਨੇ ਗੁਰਪਰਸਾਦੇ॥

(ਰਾਮਕਲੀ ਕਬੀਰ ਅੰਗ ੯੯੯)

ਕਬੀਰ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਤੇ ਮੈਂ ਰਹਿਓ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਰਸਾਦਿ॥  
ਚਰਨ ਕਮਲ ਕੀ ਮਉਜ ਮਹਿ ਰਹਉ ਅੰਤਿ ਅਰੁ ਆਦਿ॥

(ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਅੰਗ ੧੩੨੦)

**ਸੱਚਖੰਡ:** ਜਪਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਤਮਿਕ ਉੱਚਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੱਸੀ ਹੈ। "ਸੱਚਖੰਡ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰ"। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਜਦ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਸਿੱਖ ਨੂੰ 'ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਚਖੰਡ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਆਮ ਮਤਾਂ ਵਾਂਗੂ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਲੋਕ ਨਹੀਂ, ਜਿਥੇ ਰੂਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਤਮਿਕ ਉਨਤੀ ਦੀ ਇਕ ਅੰਤਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਖੰਡ, ਗਿਆਨ ਖੰਡ, ਸ਼ਰਮ ਖੰਡ, ਕਰਮ ਖੰਡ, ਆਦਿਕ ਦੱਸ ਕੇ ਅੰਤਮ ਸਟੇਜ 'ਸੱਚਖੰਡ' ਦੱਸੀ ਹੈ। 'ਸੱਚਖੰਡ' ਆਤਮਿਕ ਵਿਸਮਾਦ ਦੀ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ, 

**ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਖਬਰ!**  
**ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ**  
**ਨਵੀਆਂ ਫਲਾਈਟਾਂ ਸ਼ੁਰੂ**



ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਦੀ ਕਿਫਾਇਤੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਸਕੂਟ ਨੇ ਹੁਣ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਲਾਈਨ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਲਈ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਸਕੂਟ ਦੀਆਂ ਫਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਈ ਨਾਨ-ਸਟਾਪ ਫਲਾਈਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। 13 ਹਜ਼ਾਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦਾ ਇਹ ਸਫਰ ਸਿਰਫ 14 ਘੰਟੇ 40 ਮਿੰਟ 'ਚ ਤੈਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ (ਵੈਨਕੂਵਰ) ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਸਿੱਧਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਸ ਲਈ 2 ਜਹਾਜ਼ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਕੂਟ ਤੇ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਲਈ ਸਕੂਟ ਏਅਰਲਾਈਨ 'ਚ ਤੇ ਉਥੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਈ ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਏਅਰਲਾਈਨ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਟ ਏਅਰਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਦਲ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਸਕੂਟ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 5 ਦਿਨ (ਐਤਵਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਇਹ ਫਲਾਈਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ 'ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਫਲਾਈਟ ਨੰਬਰ ਟੀ.ਆਰ. 509 ਸ਼ਾਮ 7.40 ਤੇ ਸਵੇਰੇ 4.05 ਮਿੰਟ 'ਤੇ (ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਉਥੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਤੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਫਲਾਈਟ ਨੰਬਰ ਏ.ਸੀ. 20 ਸਵੇਰੇ 9.10 ਮਿੰਟ 'ਤੇ (ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਉਡਾਨ ਭਰ ਕੇ ਸਵੇਰੇ 8.55 ਮਿੰਟ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਉਥੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਜੋਕਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਕੂਟ ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਵਲੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਲਈ ਫਲਾਈਟ ਨੰਬਰ ਏ.ਸੀ. 19 ਸਵੇਰੇ 12.05 ਵਜੇ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਉਡਾਨ ਭਰ ਕੇ 7.10 ਵਜੇ (ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3.10 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਉਡਾਨ ਭਰਦਿਆਂ ਸ਼ਾਮ 6.40 ਮਿੰਟ (ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ) ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਏਅਰਪੋਰਟ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗੀ। ◆◆

⇒ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਪੁਰ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ।  
ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮਹਾਰਾਜ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:  
ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਭਵਨ॥  
ਸਾਧ ਸੰਗ ਬੈਸਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਤਹ ਰੋਗ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਜਨਮ ਮਰਨ॥  
(ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੮੮੮) ◆◆

## HERITAGE

## Canada Set to Lift Restrictive Citizenship by Descent Norms



Canada's immigration minister, Marc Miller, on Thursday night introduced a legislation that will extend citizenship by descent beyond the first-generation. This news has been welcomed by several immigrants including the Indian diaspora. The Citizenship Act was amended in 2009 to add a 'first-generation limit' to citizenship by descent. This meant that a Canadian citizen parent could pass on citizenship to a child born outside Canada only if the parent was either born in Canada or naturalized before the birth of this child. However, as a result of the first-generation limit, Canadian citizens who were born outside Canada could not in turn pass on citizenship to their child, if the child was also born outside Canada.

Nor could they apply for a direct grant of citizenship for a child adopted from outside Canada. The proposed amendment comes in the wake of a court ruling, last year, which held the first generation limit to be unconstitutional. TOI, in its edition of Jan 23, had reported that the Canadian government would not appeal against this order.

## Indian Students live in 'Unsuitable Housing' in Canada

Indian students in Canada were more likely to live in 'unsuitable housing' than their counterparts from other countries. In 2021, international students generally faced a higher likelihood of living in unsuitable housing than their Canadian-born peers. The statistics are particularly stark in the top 10 municipalities with the highest number of international students, where 25 to 63 percent of these students lived in conditions deemed unsuitable. By contrast, the proportion of Canadian-born students aged 18 to 24 living in similar conditions was 13 to 45 percentage points lower.

## ਪਿੰਡ ਅਖਾੜਾ ਦੀ ਜੰਮਪਲ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਮੈਂਡੀ ਬਰਾੜ) ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਬਣੀ

ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿੱਤਦੀ ਆ ਰਹੀ ਪਿੰਡ ਅਖਾੜਾ ਦੀ ਧੀ ਮੈਂਡੀ ਬਰਾੜ ਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਬਣਨ ਦਾ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂਡੀ ਬਰਾੜ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਲਿਬਰਲ ਡੈਮੋਕਰੈਟਿਕ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਬਰੋਕਾਊਂਸਲ ਚੋਣਾਂ ਜਿੱਤਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਰੋਇਲ ਬਰੋਟ ਆਫ ਵਿੰਡਸਰ ਵਿੱਚ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਅਖਾੜਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੇਖਕ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਖਾੜਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੂਲ ਰੂਪ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਰਾੜ ਉਰਫ਼ ਮੈਂਡੀ ਬਰਾੜ ਦਾ ਵਿਆਹ ਰਾਜੇਆਣਾ (ਮੋਗਾ) ਦੇ ਹਰਵਿਪਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇੰਗਲੈਂਡ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੇਡਨਹੈਡ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਚੋਣ ਲੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਿੱਤ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ।



### ◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗੁਰੂ ਕਾਲ ਦਾ ਸੰਨ ਕਿਹੜਾ ਸੀ?
  - 1469-1549
  - 1469-1539
  - 1469-1530
  - 1469-1540
2. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤਕ ਸੀ?
  - 1539-1550
  - 1539-1560
  - 1539-1552
  - 1539-1554
3. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤਕ ਨਿਭਾਈ ਸੀ?
  - 1552-1574
  - 1554-1574
  - 1553-1575
  - 1554 -1574
4. ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤਕ ਨਿਭਾਈ ਸੀ?
  - 1575-1588
  - 1574-1581
  - 1575-1585
  - 1574 -1585
5. ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਸੰਨ ਤਕ ਨਿਭਾਈ ਸੀ?
  - 1581-1604
  - 1581-1600
  - 1581-1606
  - 1585-1595

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

## HEALTH

### Ayurved and Infertility

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)



**A**yurveda, the traditional system of medicine originating from India, has various approaches and treatments for managing infertility. According to Ayurvedic principles, infertility can be attributed to imbalances in the body's doshas (vata, pitta, and kapha), as well as issues related to reproductive tissues (shukra dhatu). Here are some key aspects of how Ayurveda addresses infertility:

#### Diagnostic Approach

- Dosha Imbalance:** Ayurveda examines the balance of the three doshas. An imbalance in these can affect overall health and reproductive capability.
- Dhatu (Tissue) Health:** Focus is placed on the health of all seven dhatus, especially shukra dhatu, which is directly responsible for reproduction.
- Lifestyle and Diet:** Analyzing daily routines, diet, stress levels, and emotional well-being is crucial

#### Common Ayurvedic Treatments for Infertility

- Herbal Remedies:**
  - Ashwagandha:** Known to improve overall vitality and reduce stress.

- Shatavari:** Particularly beneficial for female reproductive health.
- Kapikacchu (Mucuna pruriens):** Enhances sperm quality and quantity in males.
- Guduchi (Tinospora cordifolia):** Boosts immunity and general health.

#### 2. Panchakarma Therapy:

- Detoxification:** Procedures such as Vamana (emesis), Virechana (purgation), Basti (enema), and Nasya (nasal administration) to cleanse the body of toxins.
- Rejuvenation:** Following detoxification, Rasayana (rejuvenation) therapies are used to strengthen the body and reproductive tissues.

#### 3. Dietary Recommendations:

- Nutrient-rich Foods:** Emphasis on a balanced diet with adequate protein, healthy fats, and vitamins. Foods like dairy, nuts, seeds, fruits, and vegetables are recommended.

- Avoidance of Certain Foods:** Processed foods, excessive caffeine, and alcohol are discouraged.

#### 4. Lifestyle Modifications:

- Regular Exercise:** Activities like yoga and walking to maintain physical fitness and reduce stress.
- Stress Management:** Practices like meditation, pranayama (breathing exercises), and mindfulness to manage stress levels.

(Continued)



## SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 28/5'10" / BTech/PG course from Toronto/ Canada PR/Father Advocate Delhi HC, Mother Retire from SBI/ Contact +91 9810396775

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

Gursikh Amritdhari girl 30/5'3" / Masters USA/ Software Developer/San Francisco/Package USD 125000/ Contact +91 7428742265

Gursikh Boy 34/5'11" / Masters from Montreal Canada/ PR holder/ Software Developer/Father Business Mother Retired Teacher Contact +91 98108 20046

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. B

2. C

3. A

4. B

5. C

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh

Editor: Dr. Davinder Singh

Designer: Pavit Singh

Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Mamta Kaur (India), Taranpreet Singh (India), Harman Singh (Canada)