

CANADA SIKH TIMES

20 - 26 January, 2024

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 2 Issue 3

• RELIGION

• CULTURE

• HERITAGE

• BUSINESS

Dr. Harpreet Singh Kochhar becomes Deputy Minister of Immigration



Dr. Harpreet S. Kochhar became President of the Canadian Food Inspection Agency (CFIA) on February 27, 2023.

Prior to this appointment, Dr. Harpreet S. Kochhar served as President of the Public Health Agency of Canada since October 2021.

He rejoined the Health portfolio in 2020, when he was appointed to the role of Associate Deputy Minister of Health, becoming an integral player in Canada's COVID-19 response.

Before joining Health Canada, Dr. Kochhar served as Assistant Deputy Minister of the Operations Sector for Immigration, Refugee and Citizenship Canada (IRCC) where he led the delivery of the Immigration, Citizenship and Passport programs across Canada and at missions and offices abroad. He also was responsible for the implementation of key strategic projects for IRCC, including the Passport Modernization Initiative, Predictive Analytics, and the transformation of IRCC's operational delivery model.

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜੁਨੀਅਰ ਹਾਕੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਿੱਖ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ



ਇਹ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅੰਡਰ 17 ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਜੁਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ, ਤਿੰਨ ਸਿੱਖ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਦੀ ਜੰਪਲ ਪੁਨੀਤ ਕੌਰ ਲਿੱਟ, ਸਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਮਾਨਤ ਕੌਰ ਚਿੱਲੇ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀ ਰੈਨਾ ਕੌਰ ਧਾਲੀਵਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪੰਜਾਬੀ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਸਮੇਤ ਸਮੁਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਮਾਨਤ ਕੌਰ ਚਿੱਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇੰਡੀਆ ਕਲੱਬ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੈਨਾ ਕੌਰ ਧਾਲੀਵਾਲ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਪੋਲਰ ਬੀਅਰਸ ਕਲੱਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕੌਰ ਲਿੱਟ ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ ਅੰਡਰ 17 ਦੀਆਂ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਮਾਰਚ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 'ਚ ਮੈਚ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣਗੀਆਂ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਜਾਹਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੁਕਰਾਨਾ ਕੀਤਾ।

ਲੋੜ ਹੈ ਬਚਣ ਦੀ



ਜੀਵਨ (Life) ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਛੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਾਚੀਏ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ Live It Fully Everyday. ਇਸ ਬਾਬਤ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ: ਹਸਦਿਆ ਖੇਲਦਿਆ ਪੈਨਦਿਆ ਖਾਵਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ। ਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਜੀਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਮਿਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਸਣ, ਖੇਡਣ ਤੇ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੱਸਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਪਹਿਨਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹਾਂ ਅਰਥਾਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਹਿਜ ਪੂਰਤੀ ਵਜੋਂ ਗੁਰੂ-ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਬਣ ਦੇਣਾ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਪਲ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਤ-ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਜੀਉਣ ਸਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿੱਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਨਿੱਤ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਪੁਸਤਕ ਆਗਾਹਾ ਕੁੜੀਅਂ 'ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਜੀਵਨ-ਰੌਂ (ਜੀਵਨ-ਜੋਤ)

- ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ*



ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਤਨੇ ਵੀ ਜੀਵ, ਰੁੱਖ, ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਜੋਤ ਹੋਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ “ਜੀਵਨ-ਰੌਂ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਜੀਵ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ “ਜੀਵਨ-ਰੌਂ” ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਇਲਾਹੀ ਜੋਤ ਅਥਵਾ “ਜੀਵਨ-ਰੌਂ” ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਜ਼ਰੈ-ਜ਼ਰੈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਜ਼ਰੈ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਿਨਾ ਜੀਵਨ ਮ੍ਰਿਤਯੂ ਹੈ, ਜੀਵ ਦਾ ਅੰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਜੀਵ ਦੀ ਜੋਤ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੀ ਹੋਈ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਭੋਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਚੇ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਅਲਪ ਬੁੱਧੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ “ਜੀਵਨ-ਰੌਂ” ਤੋਂ ਅਨਜਾਨ ਹਨ। ਇਹ ਅਣਜਾਨਪਨਾ ਅਥਵਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਭੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਨਿਆਮਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਲਿਆਣਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਹੀ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਬਰ-ਸਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਵਾਂਗ ਰੱਬ ਦੀ ਕਰਨੀ ਉੱਤੇ ਕਿੰਤੂ-ਪਰੰਤੂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਏ ਹੀ, ਉਪਰ ਵੱਲ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਹੋਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੋਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਜੂਨੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਜੂਨੀ ਉੱਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੱਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੁਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਅੰਗ 441)

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਬੁੱਧੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਰਤੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਸਰਤਾਜ਼

ਬਣਾਇਆ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ:

ਸਗਲ ਜੋਨਿ ਮਹਿ ਤੂ ਸਿਰਿ ਧਰਿਆ ॥ (ਅੰਗ 913)

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੀ ਦਾਤਾਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਹਨ।

ਪਉੜੀ ॥ ਜਾ ਤੂ ਮੇਰੈ ਵਲਿ ਹੈ ਤਾ ਕਿਆ ਮੁਹਛੰਦਾ ॥

ਤੁਧੁ ਸਭ ਕਿਛੁ ਮੈਨੋ ਸਉਪਿਆ ਜਾ ਤੇਰਾ ਬੰਦਾ ॥ (ਅੰਗ 1096)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕੀਤੇ। ਭਟਕੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜੀਵਨ-ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰੂ, ਅਵਤਾਰ, ਪੈਗੰਬਰ, ਸਾਧ, ਸੰਤ, ਭਗਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮਿਕ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।

ਪਰ ਬੇਅੰਤ ਤਿਖਣ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਸਿਰੋਮਣੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਅਣਜਾਨ, ਬੇਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਰਸਾਤਲ ਵੱਲ ਚਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੀ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਬੇਅੰਤ ਗਿਆਨ-ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਕਰਤੇ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਕਲਿਆਣ ਦੀ ਬਾਬਤ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਦੈਵੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਬਾਕੀ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ, ਮਲੀਨ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਬੇਅੰਤ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਧਾਰ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਰਤਾ-ਧਰਤਾ ਬਣ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ-ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ (ਮਨੁੱਖ) ਇਲਾਹੀ ਬਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਉਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਖ-ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

ਆਪਣੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਭਾਈ ਵਿਛੁੜਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵੈ ॥ (ਅੰਗ 602)

ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਸੈ ਪਾਇਆ ਦੇਸੂ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ ੨੧ ॥ (ਅੰਗ 433)

ਸੰਗਤ ਜੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਢਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਛਿਨ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ “ਰੌਂ” ਹੈ, ਜੋ “ਲੌਂ” ਹੈ ਉਹ ਨਾ ਤੇ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਵਧਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਮਰਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸਦੀ “ਜੀਵਨ-ਰੌਂ” ਆਤਮਾ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੋਮੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

* ਰਾਂਚੀ, ਝਾਰਖੰਡ, ਭਾਰਤ, ਫੋਨ: 9934785854

If some lucky men survive the onslaught of the third world war of atomic and hydrogen bombs, then the Sikh religion will be the only means of guiding them. When asked, isn't this religion capable of guiding mankind before the third world war? He said, 'Yes it has the capability, but the Sikhs haven't brought out in the broad daylight the splendid doctrines of this religion, which has come into existence for the benefit of the entire mankind. This is their greatest sin and the Sikhs cannot be freed of it.'

BERTRAND RUSSELL
(PHILOSOPHER, MATHEMATICIAN 1872-1970)

ਗਾਢਨਹਾਰ

gāḍhanahārā

Var: ਗਾਢੇ, ਗਾਢੇ, ਗੱਢੇ etc.

Hindi, Noun

ਗੰਢਨ/ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ

Mender, Joiner, Uniter



ਟੂਟੀ ਗਾਢਨਹਾਰ ਗੁਪਾਲ ॥

The Lord of the World is the Mender of the broken.

(Guru Arjun Dev Ji - Ang 282, Sukhmani Sahib)

ਬੁਡਤ ਜਾਤ ਪ੍ਰੈ ਗੁਰਿ ਕਾਢੇ ॥ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਟੁਟੇ ਗਾਢੇ ॥੩॥

I was sinking down, and the Perfect Guru pulled me out. I was cut off from the Lord for countless incarnations, and now the Guru united me with Him again.

(Guru Arjun Dev Ji - Ang 191)

HERITAGE

Canada Calling: Immigration Under Fire, Canada to Scale Back International Student Intake



In 2022, Canada issued study permits to approximately 550,000 foreign students. This week's "Canada Calling" is more of a "Canada Not Calling Anymore." Or, at least, not at the rate it has been calling of late. Under pressure to tackle the burgeoning housing crisis, the Justin Trudeau-led Liberal government is pivoting to rein in the international student program. Approximately 800,000 foreign students were admitted to Canada last year, further stoking an already out-of-control housing rent fire. The Toronto Star reported on Friday an internal letter by Universities Canada revealing that the immigration department – IRCC – aims to bring the number of study permits issued each year to "more sustainable levels." What are those levels? Well, the letter suggests a rollback to at least two years ago. In 2022, Canada issued study permits to approximately 550,000 foreign students.

Newcomers who use Social Media Before Arriving in Canada are more likely to find Skilled Work

According to a study conducted by Toronto Metropolitan University (TMU) in 2023, 65% of surveyed "pre-arrival newcomers" used social media for job prospects before coming to Canada. Speaking to the general benefits of utilizing social media during pre-arrival, the TMU study notes that "in the first six months of arrival, [pre-arrival social media users] had, on average, a 3-to-1 advantage in getting established in the labour market versus those who did not use social media before arrival."

Additionally, the study revealed that those who leveraged social media before arriving in Canada were both more likely to find work that matches their credentials and obtain higher-paying employment. More on that in the "post-arrival" section of this article below.

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਸਦ 'ਚ ਜਾਰੀ ਹੋਈ 10ਵੀਂ ਸਾਲਾਨਾ 'ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ'

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਸਦ ਵਿਚ ਬੀਤੇ ਦਿਨ 10ਵੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 5 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਕਤਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। 43% ਉੱਤਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੀਆਂ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦੇਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। 20% ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਨੂੰ, 4 ਫੀਸਦੀ ਲਿਬਰਲ ਡੈਮੋਕ੍ਰੈਟਿਕ, 4 ਫੀਸਦੀ ਗ੍ਰੀਨ ਅਤੇ 1 ਫੀਸਦੀ ਵੁਮੈਨ ਇਕ੍ਰਾਨੀਲਿਟੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਹੱਕ 'ਚ ਵੋਟ ਦੇਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਸੰਕਟ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਿੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



♦♦ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਤਰੁ ਦੀਜੈ ♦♦

- ਕਿਸੀ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਹਤਵ ਹੈ?

 - ਉਥੋਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
 - ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਲੈਣੀ
 - ਤੀਰਥ ਜਾਣ ਕੇ ਪੁੰਨ ਕਮਾਉਣਾ
 - ਦੋਵੇਂ a ਅਤੇ b

- ਸਿੱਖ ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ?

 - ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ
 - ਮੜੀ ਪੂਜਾ
 - ਸੂਰਜ, ਚੰਨ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਜਾ
 - ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ

- In light of Gurbani which of the following is desirable?
 - Worshipping imaginary photos of Gurus
 - Walking bare foot to Gurdwara
 - Washing with milk the pedestal of Guru Granth Sahib
 - All are undesirable
- In the light of 'Tuk' in Asa ki Var ਭੈ ਵਿਚਿ ਸੂਰਜ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚੰਦ which of the following creations of formless 'Karta Purakh' are His subservient?
 - Sun
 - Moon
 - The whole galaxy
 - All of these

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

HEALTH

Effectiveness of Ayurveda Potli treatment in joints pain

Dr. Bhupinder Singh Arora MD (Ayurved)



Potli massage therapy is a traditional Ayurvedic treatment used to alleviate joint pain. This technique involves the use of heated herbal poultices, known as "potlis," which are filled with a blend of medicated herbs. The potlis are gently massaged over the affected joints or areas of discomfort. This therapy aims to balance the doshas, particularly Vata, believed to be responsible for joint-related issues in Ayurveda.

The herbal ingredients within the potlis often include anti-inflammatory and analgesic herbs such as ginger, turmeric, and various Ayurvedic oils. The heat from the poultices enhances blood circulation, reduces muscle stiffness, and promotes the release of toxins from the joints.

Potli treatment is renowned for its ability to provide both relaxation and therapeutic benefits. Regular sessions may help improve joint flexibility, reduce inflammation, and relieve pain associated with conditions like arthritis. Additionally, the aromatic properties of the herbs contribute to a sense of calm and well-being.

As with any Ayurvedic therapy, it is essential to consult with a qualified Ayurvedic practitioner before

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਓਕਬੇਅ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ

2024 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਓਕਬੇਅ ਨੇ ਦੂਜਾ ਦਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਓਕਬੇਅ ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕਲੱਤਾ ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਰਵੇਤਮ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਵਿਧੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਓਕਬੇਅ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ ਦਾ ਦਰਜਾ 29.18 ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੰਬਰ 2023 ਤੱਕ ਔਸਤ ਇੱਕ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ \$2,108 ਹੈ, ਅਤੇ ਔਸਤ ਜਾਇਦਾਦ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲਾਗਤ \$685,542 ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਓਕਬੇਅ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

undergoing potli treatment to ensure its suitability for individual health conditions. Overall, potli massage therapy stands as a holistic approach within Ayurveda to address joint pain and promote overall joint health.

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

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 26/5'6"/US Citizen /Working as Attorney/Income 6 Figures/ Family Business of Gas Station & Catering Contact +16304015980

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

Canadian citizen Khatri Girl, Nov. 1982 born, 5'5" tall, spiritual & never married. Humber college Business Diploma, HR recruiter, running her own business. Contact +1 647-338-3337

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ:

1. D

2. D

3. D

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)