Weekly

CANADA SIKH TIMES

13 - 19 July 2025

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

Volume 3 Issue 28

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

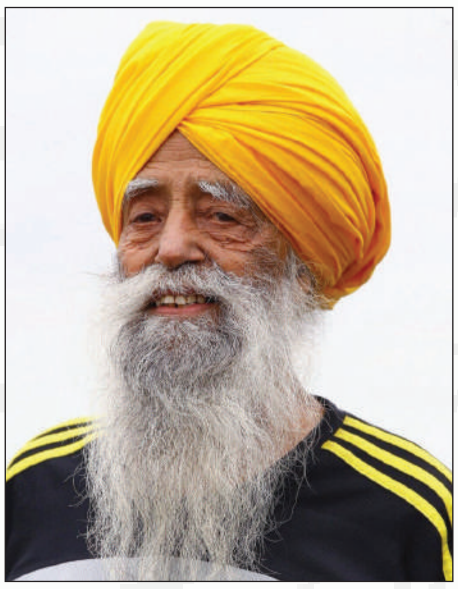
ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ’ਚ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦਾ ਡੰਕਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਵੱਡਾ ਮੁਕਾਮ

ਬਰਮਿੰਘਮ (ਅਮਰੀਕਾ) ਵਿਚ 26 ਜੂਨ ਤੋਂ 7 ਜੁਲਾਈ ਤਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੁਲਸ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦੇ 13 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਸ ਟੀਮ ਲਈ 32 ਸੋਨੇ, 16 ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ 11 ਕਾਂਸੇ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 59 ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦਾ ਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਰਧ-ਸੈਨਿਕ ਬਲਾਂ/ਸੂਬਾ ਪੁਲਸ/ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪੁਲਸ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਫ਼ਲਤਾ ਉਪਰੰਤ ਭਾਰਤ ਪਹੁੰਚਣ ’ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐੱਮ.ਐੱਫ਼. ਫਾਰੂਕੀ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਖੇਡ ਸਕੱਤਰ ਪੰਜਾਬ ਨਵਜੋਤ ਸਿੰਘ ਮਾਹਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦੇ 7 ਐਥਲੈਟਿਕਸ, 3 ਜੂਡੋ, 1 ਤੀਰਅੰਦਾਜ਼ੀ, 1 ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ 1 ਆਰਮ ਰੈਸਲਿੰਗ ਸਮੇਤ 13 ਖਿਡਾਰੀਆਂ/ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਡ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦੇ 9 ਰਾਸ਼ਟਰੀ/ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ/ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਵਾਟਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜੂਡੋ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ 10 ਸੋਨੇ, 2 ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ 9 ਕਾਂਸੇ ਸਮੇਤ ਕੁੱਲ 21 ਮੈਡਲ ਜਿੱਤੇ।

Amaninder Singh Sandhu Becomes Symbol of Inclusion

Amaninder Singh Sandhu, the first turbaned Sikh to serve in the New Zealand Police, has emerged as a powerful symbol of resilience and inclusion, turning a moment of ignorance into lifelong inspiration. Years ago, Sandhu was denied boarding on a flight simply because of how he looked. Instead of responding with bitterness, he chose a path of service: to protect and serve the very society that had once feared him. His journey from discrimination to distinction marks a milestone in New Zealand's multicultural evolution. As a pioneer, Sandhu played a key role in officially integrating the Sikh turban into the New Zealand Police uniform. It was more than a dress code change, it was a statement that faith and public service are not at odds but can thrive together. His turban became not just a symbol of his Sikh identity, but also of his commitment to justice, courage, and unity.

Legendary Marathoner Sardar Fauja Singh Dies at 114



Fauja Singh, the legendary centenarian marathoner, has died at the age of 114 after being hit by a vehicle near his village in Punjab, India. The vehicle fled the scene, and police are investigating.Singh, who claimed to be born in 1911, was widely regarded as the world's oldest marathon runner. He began running competitively at the age of 89 after losing his wife and son in an accident. What started as a way to cope with grief turned into a remarkable journey of endurance and inspiration. In 2000, he ran his first marathon in London. By 2011, at age 100, he completed the Toronto Waterfront Marathon. His best time—5 hours and 40 minutes—was recorded at the same event in 2003. Though not included in the Guinness Book due to lack of a birth certificate, his achievements are globally acknowledged. Singh retired from competitive running in 2013 after completing marathons in Toronto, London, and Hong Kong. Even post-retirement, he attended marathons regularly, walking with a stick, cheering athletes, and flagging off races. He spent his later years in London and remained a symbol of health, discipline, and resilience. Fauja Singh's story inspired millions and redefined the limits of age and human spirit. His legacy will continue to inspire generations.

DESH VIDESH

Divine Rhythm – Gurbani Kirtan Competition

A Heartfelt Tribute to the 350th Shaheedi Purab of Sahib Sri Guru Tegh Bahadur Ji

With the grace of Waheguru Ji, the Divine Rhythm – Gurbani Kirtan Competition blossomed into a spiritually enriching initiative organized by Aao Baniye Gursikh Pyara in collaboration with Param's Creative Nest, commemorating the supreme sacrifice of Sahib Sri Guru Tegh Bahadur Ji.

This unique event brought together voices from across India and the global Sikh diaspora, uniting participants aged 6 to 82 years in a collective offering of Shabad, Simran, and Sangat. Each participant recited sacred Shabads composed by Guru Tegh Bahadur Sahib Ji, and beautifully reflected upon their meanings—transforming the competition into a soulful journey of understanding and devotion.

A special Tabla segment was also introduced, honouring the rhythm of Gurmat Sangeet and encouraging both budding and seasoned percussionists to participate.

Spearheaded With Seva and Vision: The spiritual blueprint of Divine Rhythm was envisioned under the guidance of Dr. Harjinder Singh, Director, Aao Baniye Gursikh Pyara and Paramdeep Kaur, Founder, Param's Creative Nest. The core organizing team included:

Mamta Kaur Chawla Ji – Event Coordinatio
S. Davinder Singh Ji – Outreach and Logistics
Kashish Utwani Ji – Consistent and wholehearted support at every step

Kirtan Segment Winners

Junior Group (Up to 10 years)

1. 1st Position: Nirvaer Kaur Makkar, Gunveen Kaur, Harsimrat Singh, Asreet Kaur, Kuldeep Kaur
2. 2nd Position: Sachleen Kaur Khurana, Jasraaj Singh, Gurnaaz Kaur, Anya Singh, Ekleen Kaur Saluja
3. 3rd Position: Gurnoor Kaur, Banipreet Kaur, Aishwarya Singh, Anhad Singh Saluja, Baljeet Kaur

Senior Group

1. 1st Position: Milpreet Kour Gurudatta (Odisha), Balvinder Kaur Atam Singh Sokhi (Maharashtra), Inderjeet Kaur Gandhi (MP), Jasjeet Kaur (Jalandhar), Darshan Kaur (Hisar)
2. 2nd Position: Maninder Kaur, Jivan Singh Rajwani, Satwant Kaur, Charanjeet Kaur, Paramjeet Kaur
3. 3rd Position: Daljeet Kaur, Darshan Kaur (Hazaribagh), Richa Thapar, Navinder Kaur, Harmeet Kaur

Tabla Segment Winners

Junior: Ganeev Singh, Japman Singh, Raspreet Singh

Senior: Tanpreet Singh & Jaskeerat Singh, Kamaljeet Singh & Ishmehr Singh, Arshnoor Singh

Judged By Eminent Personalities

Kirtan Segment: Goldjeet Singh Ji, Renowned Kirtani

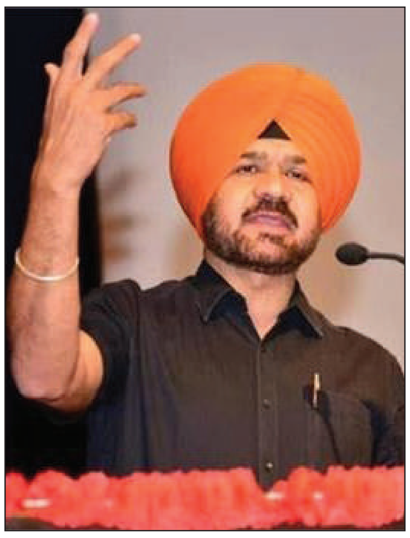
Tabla Segment: S. Amritpal Singh Ji, Tabla Maestro and Founder of Surtaal Academy, Delhi

Result Ceremony Highlights

The grand culmination and result announcement took place on 10th July 2025 via a Zoom session, spiritually elevated by the presence of: S. Kuldeep Singh Ji Bagga (MD, Shimla Chemicals Pvt. (Continued on page 3

HERITAGE

ਡਾ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ’ਚ ਹੋਵੇਗਾ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ



ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰੰਗਮੰਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਵਿਅੰਗਕਾਰ, ਉੱਘੇ ਰੰਗਕਰਮੀ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਡਾ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਜੌੜਾ ਦਾ ਗਲਾਸਗੋ ਵਿਖੇ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਰੂਬਰੂ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ‘ਪੰਜ ਦਰਿਆ’ ਅਖ਼ਬਾਰ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ 24 ਜੁਲਾਈ 2025 ਨੂੰ ਸੈਂਟਰਲ ਗੁਰੂਘਰ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਅੰਦਰ “ਸੈਂਟਰਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਸੈਂਟਰ” ਕਾਨਫਰੰਸ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਡਾ. ਜੌੜਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਣਗੇ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਮਨਦੀਪ ਖੁਰਮੀ ਹਿੰਮਤਪੁਰਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਰਹੂਮ ਗੀਤਕਾਰ ਪਿਤਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਖੁਰਮੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਦ ਲਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਦੱਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਮਲ ਜੌੜਾ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਾਹਿਤ ਤੇ ਰੰਗਮੰਚ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਡਾ. ਜੌੜਾ ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਠਬੋਲੜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਬੋਲ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਰੰਗਾਰੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ “ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ” ਰਾਹੀਂ ਘਰ-ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ‘ਪੰਜ ਦਰਿਆ’ ਅਖ਼ਬਾਰ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਸਦੇ ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇਸ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਰੂਬਰੂ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਭਰਨ।

Divine Rhythm – Gurbani Kirtan Competition

Ltd.), Gujinder Singh Ji (Long Island, USA), Mahinder Singh Ji (Ranchi) – who offered heartfelt blessings to conclude the session

All participants and winners will be suitably awarded for their sincere contributions to this divine cause.

A Celebration Beyond Boundaries

Divine Rhythm has reaffirmed the power of digital platforms in preserving and promoting Gurmat values, fostering intergenerational connections through Gurbani, and igniting global devotion to Guru Sahib’s eternal message.

We express our deepest gratitude to every participant, parent, and supporter who contributed to making this initiative a global celebration of Sikh spirit. May we all continue to rise in Chardi Kalaa—anchored in Bani, Rhythm, and Love.

- Paramdeep Kaur
Founder, Param’s Creative Nest

ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਅਚੀਵਰ ਐਵਾਰਡਜ਼-2025 ’ਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਮੀਡੀਆ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈ ਗਈ 6ਵੀਂ ਐਂਟਰਪ੍ਰਨਿਓਰ ਐਂਡ ਅਚੀਵਰ ਅਵਾਰਡਜ਼-2025 ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ’ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ 31 ਨਾਮਵਰ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਓਰੇਗਨ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸੈਲਮ ਸ਼ਹਿਰ ’ਚ ਵੱਸਦੇ ਅਮਰੀਕੀ-ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੰਸਥਾਪਕ ਵਨ-ਵੀਟ ਹੌਸਪੀਟਲ ਭੀਰਾ ਖੇੜੀ (ਯੂ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਅਚੀਵਰ ਅਵਾਰਡਜ਼ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਾਰਡ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ ਤੇ ਚੰਡੀਗੜ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਤੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕਾ ’ਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਰਾਮਨਾਥ ਕੋਵਿੰਦ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੀਨੀਆ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਨਾਇਕ ਕਿਹੜਾ ਸਿੱਖ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੀਨੀਆ ਦੇ ਰੇਗਿਸਤਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ 11 ਸਾਲ (1950–61) ਤੱਕ ਕੈਦ ਵੀ ਰਹੇ ਸਨ?

A. Diwan Singh (ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ)
B. Karnail Singh (ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ)
C. Udham Singh (ਊਧਮ ਸਿੰਘ)
D. Makhan Singh (ਮੱਖਣ ਸਿੰਘ)

2. ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਛੱਡ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਕਿਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ?

A. Ramdaspur (ਰਾਮਦਾਸਪੁਰ) B. Ambarsar (ਅੰਬਰਸਰ)
C. Guru Ka Chak (ਗੁਰੂ ਕਾ ਚੱਕ) D. Nanak Pura (ਨਾਨਕ ਪੁਰਾ)

3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਉਜਾਗਰ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?
ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ॥

A. ਸੋਚਣਾ B. ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਉਮਰ
C. ਇਸ਼ਨਾਨ D. ਸਾਰੇ

4. 1955 ਵਿੱਚ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਗੋਆ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸ ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ?

A. ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ B. ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ
C. ਭਗਤ ਸਿੰਘ D. ਮੱਖਣ ਸਿੰਘ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 ’ਤੇ)

ਬੰਦਾ ਕੀ ਕਰੇ...? – 2

– ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਇਸ ਦੋਧਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਸਵਾਰਥੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਝੂਠ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਝੂਠ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਜੇਕਰ ਸਹਿਕਰਮੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਝੂਠ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਨੇ-ਬਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਇਸ ਯੁਗ ਨੇ ਸੱਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਲੋਕ ਸੱਚ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਫੈਲਦੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਡਗਮਗਾਇਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅੱਜ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ ਅਤੇ ਸਵਾਰਥ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਅੱਜ ਉੱਥੇ ਇਕੱਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੇ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਵਰਚੁਅਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਖੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਸੰਵਾਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਡੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ, ਬੰਦਾ ਕੀ ਕਰੇ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਸੱਚ ਅਤੇ ਸਚਿਆਈ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਸਾਹਸ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਵਾਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਾਨੂੰ ਸਵਾਰਥੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ, ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਸੱਚਾਈ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਖਾਉਣ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਂਝ, ਇਕੱਠ ਅਤੇ ਸਚਿਆਈ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ, ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਰੁਤਬੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, "ਬੰਦਾ ਕੀ ਕਰੇ?" ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੁਕਿਆ ਹੈ। ਸੱਚ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਇਸ ਦੋਧਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦ ਦਾ ਰਾਹ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਰਫ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 32/5'7"/ BTech/Post Graduate from Niagara College/ Working as Engineer in Windsor, Canada. Contact father +91-9417177476

Gursikhgirl26/5'/Philosophy(H)DU,DiplomaGeorge Brown College, Toronto/ Working /Family got PR in 2022 settled Vancouver/ Contact+91 9810196404

Gursikh Boy 29/5'8"/ Working in EY,UK/52K GBP/ Masters in Actuarial Management from City Univ. Of London. Contact 9810197878

Required Canadian Born Sikh match for Gursikh girl 29/5'4" in Govt job at Ottwa. No cast bar, Boy should be Turbaned ND/NT. Contact +1613 330 6319.

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

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)

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