Orientation to Ontario

1-855-626-0002
https://settlement.org/020

ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੂਬਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉੱਥੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਮੀਡੀਆ

ਕਨੈਡੀਅਨ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (CBC) ਸਰਕਾਰੀ ਰਕਮਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਸਾਰਕ ਹੈ।

CBC, ਟੀਵੀ, ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। cbc.ca 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਸਲੀ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਥਨਿਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਕੌਂਸਲ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ nationalethnicpress.com 'ਤੇ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। OMNI TV ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੁਭਿਆਚਾਰਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂਡਰਿਨ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਇਟੈਲੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ਿਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ omnitv.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਭੋਜਨ

ਉੱਥੇ ਕਈ ਨਸਲੀ ਬਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਦਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ "ਲੋਕਾਂ ਮੂੰਹੋਂ" ਸੁਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਚ ਕਰੋ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਭੋਜਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ 1-2 ਸ਼ੈਲਫ਼ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਨਸਲੀ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ yellowpages.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਐਪਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਨਸਲੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਤਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਲੈਟਫ਼ਾਰਮ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਐਪਸ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਰੈਸਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੈਸ਼ਣੋ ਭੋਜਨ ਸਮੇਤ ਪਕਵਾਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿਸਾਨ ਮੰਡੀਆਂ ਵੈਂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਉਪਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਡੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ farmersmarketsontario.com 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀ ਮੰਡੀ (ਬਜ਼ਾਰ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ – ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ontario.ca/foodland 'ਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਫ਼ੂਡਲੈਂਡ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੈਂਟਰ

ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਅਜਾਇਬਘਰ, ਥੀਏਟਰ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੈਂਟਰ ਹਨ।

Funded by / Financé par

Immigration, Refugees and Citizenship Canada | Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Ontario

- ਅਜਾਇਬਘਰ: ਅਜਾਇਬਘਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਣ ਲਈ museumsontario.org 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫ਼ਿਲਮ: ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਲਮ ਸਮਾਰੋਹ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਰਚ ਕਰੋ।
- ਥੀਏਟਰ: ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਲਈ theatreontario.org 'ਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਥੀਏਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਰਟ: ਆਰਟ ਸੈਂਟਰਾਂ/ਗੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਚ ਕਰੋ।
- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਡਾਂਸ: ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਚ ਕਰੋ।
- ਕਨੇਡਾ ਦਿਵਸ: 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਓਂਟਾਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ aadnc-aandc.gc.ca 'ਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਮੂਲ-ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਹਿਕਮੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫ੍ਰੈਂਕੋਫੋਨ ਮੇਲੇ: ਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ voyagesontario.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ festivalsandeventsOntario.ca ਜਾਂ summerfunguide.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ destinationontario.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਟ, ਫ਼ਿਲਮ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਮੇਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੀਡੀਆ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੇਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਕੈਰੀਬਾਨਾ, ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ caribanatoronto.com
- ਦੇਸੀ ਫ਼ੈਸਟ, ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ਿਆਈ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ http://desifest.ca
- ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡ੍ਰੈਗਨ ਬੋਟ ਰੇਸ ਫ਼ੈਸਟੀਵਲ http://dragonboats.com
- ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿੰਟਰਲਿਊਡ (Winterlude), canada.pch.gc.ca/eng/1416239267950
- ਕਿਚਨਰ ਵਿੱਚ ਓਕਟੂਬਰਫ਼ੈਸਟ, oktoberfest.ca
- ਓਂਟਾਰੀਓ ਪ੍ਰਾਈਡ, ontariotravel.net/en/play/lgbt/pride
- ਟੋਰੰਟੋ ਅਫ਼ਰੀਕਨ ਫ਼ਿਲਮ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਮੇਲਾ, torontoafricanfilmmusicfest.com
- ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ, ਫ਼ੀਏਸਟਾ ਲੰਡਨ ਮੈਕਸੀਕਨ ਮੇਲਾ, fiestalondon.ca
- ਟੋਰੰਟੋ ਵਿੱਚ ਲੈਟਿਨ ਆਰਟ ਮੇਲਾ, http://ontariolatinartsfestival.ca
- ਬ੍ਰੈਂਟਫੋਰਡ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲਾ, brantfordvillages.ca
- ਬੈਲੇਵਿਲੇ ਵਾਟਰਫ਼੍ਰੰਟ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਮੇਲਾ, bellevillewaterfrontfestival.com

ਰੂਹਾਨੀ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਇੱਕ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ ਸਮਾਜ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਆਸਥਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਚ ਕਰਕੇ ਚਰਚ, ਮਸਜਿਦਾਂ, ਯਹੂਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਭਵਨਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ/ਮੰਦਿਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਮਸਜਿਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮੀ ਸੈਂਟਰ http://muslimcanada.org
- ਯਹੂਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਭਵਨ - cjccc.ca ਜਾਂ findlink.at/syndir
- ਹਿੰਦੂ ਮੰਦਿਰ - shaivam.org
- ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰੇ - worldgurudwara.com ਜਾਂ findlink.at/stemples
- ਬੋਧੀ ਸੈਂਟਰ - buddhist.ca ਜਾਂ findlink.at/bcentr
- ਐਂਗਲੀਕਨ ਚਰਚਾਂ - anglican.ca
- ਰੋਮਨ ਕੈਥੋਲਿਕ ਚਰਚਾਂ - catholiclinks.org
- ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਚਰਚ ਆਫ ਕਨੇਡਾ - http://locator.united-church.ca
- ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚਾਂ – http://baptist.ca