Weekly

CANADA SIKH TIMES

20 - 26 August, 2023

ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼

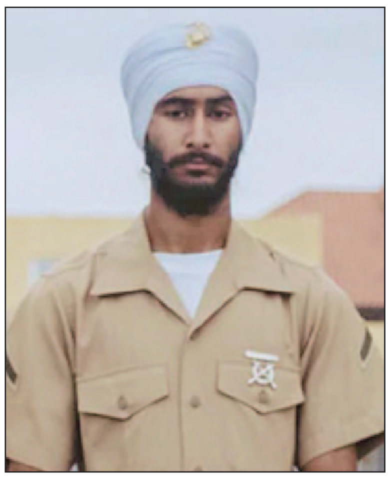
Volume 1 Issue 12

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Entrepreneur who donated $10M to healthcare projects named Brampton Citizen of the Year

A million donation to healthcare in Brampton has helped cement philanthropist and local business owner Bikram Dhillon as Brampton's Citizen of the Year. Starting with a single gas station in Brantford back in 1999, Dhillon has grown his company BVD Group to 16 truck stops and over 850 partnering locations, becoming a major player in the trucking industry. The company made a staggering $10 million donation to the William Osler Health System in June 2022, which Osler said would help with the transformation of healthcare in Brampton, and has gained appreciation from the city with the naming of Brampton's Citizen of the Year. "Dhillon is a local community builder who's made transformative contributions to local health care in Brampton,"

ਜਸਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਰਚਿਆ ਇਤਿਹਾਸ ਸਾਬਤ-ਸੂਰਤ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਮਰੀਨ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ



ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 21 ਸਾਲਾ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਯੂਐੱਸ ਮਰੀਨ ਕਾਰਪਸ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਾਬਤ-ਸੂਰਤ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਸਿੱਖ, ਯਹੂਦੀ ਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਮਰੀਨ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਮੁਕੱਦਮੇ 'ਤੇ ਸੰਘੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚ ਫੌਜੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਫੌਜ ਤੇ ਹਵਾਈ ਫੌਜ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਲ ਸੈਨਾ ਵਿਚ ਸੀਮਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿੱਖ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਮਰੀਨ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਹਨ। ਮਰੀਨ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਕਤਲ ਕਰਾਉਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ ਪਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਮਿਲਟਰੀ ਡਾਟ ਕਾਮ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਨਾਂ ਦੇ ਗਠਜੋੜ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਸਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲਮਰੀਨ ਕਮਾਂਡੋ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਨ ਹੈ। ਜਸਕੀਰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਟਾਲੀਅਨ ਦੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦਿੱਤਾ।

ਚਾਹਤ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ

ਰੱਬ ਜੀ ਨੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ ਏਕਾ ਸੁਰਤਿ ਜੇਤੇ ਹੈ ਜੀਅ॥ ਸੁਰਤਿ ਵਿਹੂਣਾ ਕੋਇ ਨ ਕੀਅ॥ ਭਾਵ ਕੁੱਲ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਜੀਵ ਹਨ, ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਸੂਝ, ਸਮਝ ਤੇ ਸੁਰਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਰੱਬ ਜੀ ਨੇ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਾ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੂਝ ਤੋਂ ਵਿਰਵਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੂਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਾਹ ਫੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰਤ-ਸੋਝੀ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਮੋਲਕ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਰੱਬ ਜੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਬਖਸ਼ਣੀ ਹੈ।

– ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** 'ਚੋਂ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਦੀ ਬਾਣੀ

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ

ਮੱਧ ਕਾਲੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ, ਪਖੰਡਾਂ, ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਸੀ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਮੱਧ-ਕਾਲ ਦੇ ਭਗਤੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਇਕ ਬੜੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ, ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ, ਪ੍ਰਬੁੱਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲੇ, ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਕ, ਭਗਤੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਖਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਜਾਗਰ ਭਗਤ ਸਨ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਰਾਮਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਮਜਹਬ, ਹਰ ਫ਼ਿਰਕੇ ਤੇ ਹਰ ਜਾਤੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਪੜ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ "ਕਬੀਰ ਧਿਆਇਓ ਏਕ ਰੰਗ "ਲਿਖ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹਿਲੀ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਬਨਾਰਸ (ਵਾਰਾਣਸੀ/ਕਾਂਸ਼ੀ) ਵਿਚ 1398 ਈਸਵੀ (ਸੰਮਤ 1455) ਵਿਚ ਮੁਸਲਮਾਨ ਜੁਲਾਹੇ ਦੇ ਘਰ ਹੋਇਆ, ਦੇਹਾਂਤ 1581 ਈਸਵੀ ਨੂੰ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਾਹ ਲਈ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਕਿੱਤਾ ਕੱਪੜਾ ਬੁਣਨ ਦਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ' ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਇਆ। ਇੰਝ ਉਹ ਅਮੁੱਲ ਆਤਮਕ-ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5 ਅੰਕ 487 ਚੇ ਫਰਮਾਇਆ ਹੈ:

ਬੁਨਨਾ ਤਨਨਾ ਤਿਆਗਿ ਕੈ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਬੀਰਾ॥
ਨੀਚ ਕੁਲਾ ਜੋਲਾਹਰਾ ਭਇਓ ਗੁਨੀਯ ਗਹੀਰਾ॥

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ 15 ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ 17 ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ 224 ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰੇ ਹਨ।ਹੋਰ 'ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ', 'ਥਿਤੀ ਵਾਰ ੭' ਅਤੇ 'ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ' (ਅੰਗ 1364-1377) ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ 243 ਸਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਲੋਕ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਹਨ।

ਰਾਗੁ	ਸ਼ਬਦ	ਅੰਗ
ਸਿਰੀ	2	91-92
ਗਉੜੀ	74	323-340
ਆਸਾ	37	475-484
ਗੁਜਰੀ	2	524
ਸੋਰਠਿ	11	654-656
ਧਨਾਸਰੀ	5	691-692
ਤਿਲੰਗ	1	727
ਸੂਹੀ	5	792-793
ਬਿਲਾਵਲੁ	12	855-857
ਗੋਂਡ	11	870-873
ਰਾਮਕਲੀ	12	968-972
ਮਾਰੂ	11	1102-1106
ਕੇਦਾਰਾ	6	1123-1124
ਭੈਰਉ	20	1157-1163
ਬਸੰਤ	8	1193-1196
ਸਾਰੰਗ	2	1251-1252
ਪ੍ਰਭਾਤੀ	5	1349-1350

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ 'ਸੱਚ' ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕ-ਸੁਰਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਕੇ "ਰਾਮ ਕਬੀਰਾ ਏਕ ਭਏ ਹੈ" (ਅੰਗ 969) ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੱਚ' ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ੀ। 'ਸੱਚ' ਦੋ ਕਦੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਸੱਚ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇ ਨਾਹੀ ਸੀਤਾ ਕਦੇ ਨਾ ਪਾਟੈ॥ (ਅੰਗ 955)

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ, ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ ਝਾਰਖੰਡ

ਹੌਸਲੇਂ

ਅਸੀਂ ਪੰਛੀਂ ਹਾਂ, ਉਸ ਅੰਬਰਾਂ ਦੇ
ਜੋ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਉਡਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਚੋਗ ਖੋਹ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁੰਝ 'ਚੋਂ,
ਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਦੇ ਆਂ।

ਮਿਹਨਤਾਂ ਨਾਲ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਪਾਈਆਂ ਨੇ,
ਨਾ ਹੱਕ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਰਦੇ ਆ।

'ਪਰਮ' ਦਮ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਸੱਚ ਕਹਿੰਣ ਦਾ ,
ਨਾ ਮੋਢੇ ਕਿਸੇ ਤੇ ਰੱਖ ਚਲਾਉਣ ਜਾਣਦੇ ਆ।

ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਕਰਦਾ ਹਰ ਕੋਈ,
ਅਸੀਂ ਹਨੇਰਿਆਂ 'ਚ ਨਵੀਂ ਕਿਰਨ ਲਿਸ਼ਕਾਰਦੇ ਆ।

ਜਿੰਨਾਂ ਬੁਝੇ ਦੀਵਿਆਂ 'ਚ ਕੋਈ ਤੇਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਦਾਂ,
ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾ ਨਾਲ ਬਾਲਦੇ ਆ।

ਰਹਿਮਤ ਤੇ ਬਰਕਤ ਉਸ ਪਰਵਰਦਿਗਾਰ ਦੀ,
ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ 'ਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਣਦੇ ਆ।

ਹਰ ਘਰ, ਹਰ ਵਿਹੜੇ ਰੌਣਕ ਨੱਚੇ,
ਹੱਥ ਜੋੜ ਇਹੋ 'ਅਰਜ਼' ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਆ।

- ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ (ਜਰਮਨੀ), ਸਿੱਖ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੈਲਜੀਅਮ

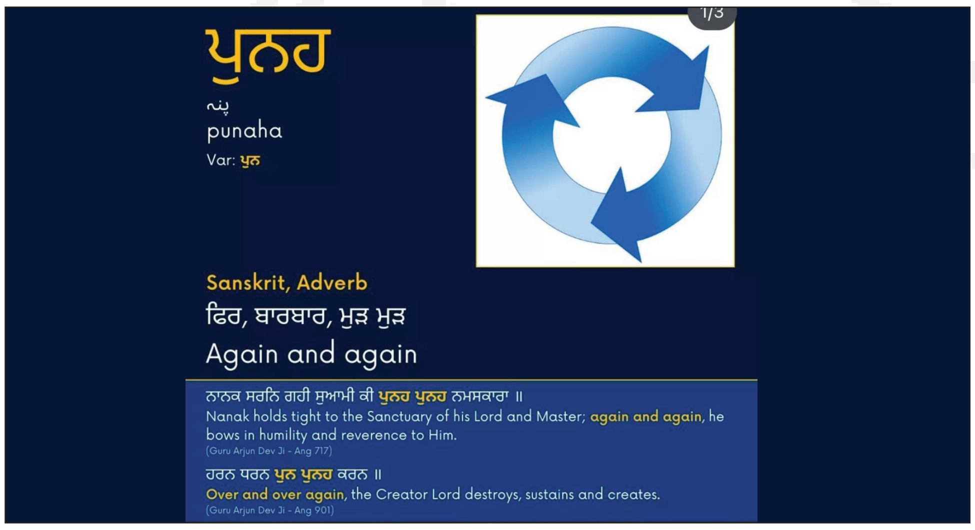
SIKH HERITAGE

India Claim Thrilling Victory Against Malaysia in Asian Champions Trophy 2023 Final

In an exhilarating showdown at the Asian Champions Trophy 2023 Final, India showcased their exceptional prowess, staging a remarkable comeback to secure a scintillating 4-3 triumph over Malaysia. The riveting clash at Chennai's stadium had fans on the edge of their seats, witnessing an intense battle between the two hockey powerhouses. The climactic encounter began with both teams displaying their determination right from the first whistle. As the action unfolded, Malaysia's Azrai surged into the Indian circle, but was thwarted by a resolute defensive effort led by Jarmanpreet Singh. The early minutes saw Malaysia's aggression countered by India's swift interceptions, setting the tone for a gripping match.

Five Young Indians including Mannat Kaur received the Award

Five youths from India have been named among 17 teen environmental activists from across the globe to receive the 2023 International Young Eco-Hero Award who have taken initiatives to tackle the world's most pressing environmental challenges. The young eco-warriors who were recognised for their efforts by the US-based non-profit organisation, "Action For Nature", are Mannat Kaur, Eiha Dixit, Manya Harsha, Nirvaan Somany and Karnav Rastogi.



◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਕਿੰਨੇ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ?

a. 18 b. 16
c. 15 d. 17

2. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਸਵਾਈਏ ਕਿੰਨੇ ਹਨ?

a. 121 b. 122
c. 142 d. 143

3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਭੱਟ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਸਵਾਈਏ ਹਨ?

a. 123 b. 143
c. 121 d. 144

4. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵਾਈਏ ਕੇਹੜੇ ਭੱਟ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹਨ?

a. ਭੱਟ ਜਲਪ ਜੀ b. ਭੱਟ ਹਰਬੰਸ ਜੀ
c. ਭੱਟ ਕਲ੍ਹ ਜੀ d. ਭੱਟ ਭਲ੍ਹ ਜੀ

5. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਵਾਈਏ ਕੇਹੜੇ ਭੱਟ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹਨ?

a. ਭੱਟ ਮਥੁਰਾ ਜੀ b. ਭੱਟ ਭਲ੍ਹ ਜੀ
c. ਭੱਟ ਕੀਰਤ ਜੀ d. ਭੱਟ ਜਲਦ ਜੀ

(ਦੇਖੋ ਉੱਤਰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ)

Explore the World with Amar Holidays Pvt. Ltd.

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

IATA
TAFI Travel Agents Federation of India

Ready to embark on unforgettable adventures? Look no further! *Amar Holiday* is here to turn your wanderlust into reality. With our exceptional travel services and expertise, we are committed to curating the most extraordinary experiences just for you. Get ready to create memories that will last a lifetime!

HEALTH

Healthy Travel Foods

Taranpreet Singh CA

Introduction:

Traveling is all about discovering new locations and getting away from your daily routine. While we spend a lot of time thinking about what clothes and other travel requirements we need to pack, we sometimes overlook one important factor. Food!

Choosing a healthy and appropriate snack to consume while travelling can be a difficult chore. Although there are many bad meals to choose from, we believe it is critical to stick to nutritious snacks, especially when travelling, so that you can maintain your health!

Here are some healthy food ideas to pack when travelling to ensure that you and your loved ones eat healthy, nutritious food during the trip.

1. Nuts and seeds- Almonds,Walnuts, Pistachios, Pumpkin seeds, Sunflower seeds
2. Dried Fruits- Raisins, Apricots,Cranberries, Dates
3. Seasonal Fresh Fruits- Apples, Bananas, Oranges, Grapes, Berries
4. Pre-cut Vegetables- Carrot sticks, Celery sticks, Cucumber slices, Bell pepper strips
5. Greek Yogurt Cups- Choose low-fat or non-fat options
6. Nut Butter Packs- Peanut butter or almond butter single-serve packs
7. Energy Bars- Granola
8. Homemade Energy Bites- Combine oats, nut butter, honey, and add-ins like chia seeds, flaxseeds.
9. Vegetable Sandwich-To make it healthier, use multi-grain brea
10. Dark Chocolate Squares-A small piece of dark chocolate can satisfy your sweet tooth

Conclusion

Although all of the above healthy travel snack ideas are excellent choices, appropriately pairing them can help you stay fuller for longer and avoid the need to buy an extra treat when your flight gets delayed or when you make that extra stop on your road trip. To put it simply, pack travel food that is high in fiber and protein. It will allow you to make an informed decision while still maintaining your health significantly. This ultimate guide to healthy travel food will hopefully help you stay healthy and fit while enjoying your travels to the fullest!

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਕਰੇਗੀ ਦੋ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਉੱਥੇ ਵਸਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਦੋ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੌਮੀ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਐਮਬੈਸਡਰ ਅਤੇ ਐੱਮ. ਐੱਨ. ਏ. ਰਮੇਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ ਸਿਤਾਰਾ-ਏ-ਇਮਤਿਆਜ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਮੀਮਪਾਲ ਸਿੰਘ ਤਮਗਾ-ਏ-ਇਮਤਿਆਜ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸਿੱਖ ਬਾਬਾ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਨਮਾਨ 23 ਮਾਰਚ, 2024 ਨੂੰ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Boy 38/5'10"/ BTech / Canada PR and working in BELL / Well settled /Issueless Divorcee Contact +91 98158 18590

Gursikh Amritdhari Boy 31/5'8" Post Graduate in Commerce and Chartered Accountant. One Sister married. Father who is no more was a renowned Professor of Economics and Mother is MA Bed. Contact +91 7875793629

Gursikh Boy 32 / 6'/Newzland Citizen/ CA/ Non Drinker/BCom & Accounting from Univ. Of Canterbury NZ/ recently moved to Australia/ Pay package AUD 150K/ Contact +64 21 109 7803

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. C 2. D 3. A 4. C 5. B

Chief Editor: Dr. Harjinder Singh Editor: Davinder Singh Designer: Pavit Singh
Advisory Board: Gujinder Singh (USA), Harpreet Kaur (Belgium), Harmohinder Singh (USA), Manmeet Kaur (UK), Taranpreet Singh (India), Gurpardeep Singh (Canada)

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