Weekly

CANADA SIKH TIMES

5 - 11 November, 2023 | ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖ ਟਾਈਮਜ਼ | Volume 1 Issue 23

• RELIGION • CULTURE • HERITAGE • BUSINESS

Clocks set to 'fall back' Sunday as daylight time ends for most Canadians

Most Canadians will be turning their clocks back by an hour early Sunday morning. Daylight time, which allows people to enjoy an extra hour of daylight at the end of the day, ends tomorrow morning and transitions to standard time in most provinces and territories.

The change means darkness will arrive earlier in the evening, but it will be lighter earlier in the morning except for in Yukon and most of Saskatchewan, where clocks stay put year-round.Cities like Mississauga, Ont., are reminding drivers, pedestrians and cyclists to be alert on the roads during and after the shift back to standard time.

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੋਧਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਕੇ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧੋਖਾਧੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਾਲ ਭਾਰਤ ਖ਼ਾਸਕਰ ਗੁਜਰਾਤ, ਹਰਿਆਣਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤਿ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਪਰਤਾਏ (ਡਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ) ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਲਜ ਦਾਖ਼ਲਾ ਪੱਤਰ ਜਾਅਲੀ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹੁਣ ਆਗਾਮੀ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀਜ਼ਾ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਹਤਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਪਰਵਾਸ (ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ) ਵਿਭਾਗ ਦਾਖ਼ਲਾ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਖ਼ੁਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪੱਤਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਥੋਥੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਧਰਮੀ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ, ਅਤੇ ਬਹੁਮਤ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਮਤ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਜਾਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਮਨਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਸਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਾੜ੍ਹ ਸਤੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਰੱਬ ਮੇਰੇ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ: ਮਨ ਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਮਨ ਹਠਿ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਦੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥ ਸੋ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ’ਚ ਵੀ ਅਜੇਹੇ ਥੋਥੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਘਾਰ ਆਉਂਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਚ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਬਰ-ਸੰਤੋਖ ਵਾਲਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਨੂੰ ਬਾਣੀ ਰੂਪੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ-ਸਮਾਜਿਕ ਸੌਝੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। - ਪੁਸਤਕ **ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਘਿ** ’ਚੋਂ

DESH VIDESH

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖਤਾ 'ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ

- ਮਮਤਾ ਕੌਰ ਹਾਜ਼ੀਬਰਗ

ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਆਤਮਕ ਬਲ, ਉੱਚੀ ਅਵੱਸਥਾ, ਜਗਤ-ਜਲੰਦੇ ਨੂੰ ਤਾਰਨ ਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਸਮਾਜ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਿੱਖ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੇਧ ਗੱਲ ਕੀ, ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਭੱਟਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭੱਟ ਉਹ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਚ ਦੀ ਅਤੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਧਾਰਮਕ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂਸਤਾਨ ਦਾ ਕੋਨਾ-ਕੋਨਾ ਛਾਣ ਮਾਰਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸਭ 'ਕਹਿਣੀ ਦੇ ਸੂਰੇ' ਹੀ ਸਨ, ਕਰਨੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੱਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਭਿਖਾ ਜੀ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਰਹਿਓ ਸੰਤ ਹਉ ਟੋਲਿ, ਸਾਧ ਬਹੁਤੇਰੇ ਡਿਠੇ॥
ਸੰਨਿਆਸੀ ਤਪਸੀਅਹ, ਮੁਖਹੁ ਏ ਪੰਡਿਤ ਮਿਠੇ॥
ਬਰਸੁ ਏਕੁ ਹਉ ਫਿਰਿਓ, ਕਿਨੈ ਨਹੁ ਪਰਚਉ ਲਾਯਉ॥
ਕਹਤਿਅਹ ਕਹਤੀ ਸੁਣੀ, ਰਹਤ ਕੋ ਖੁਸੀ ਨ ਆਯਉ॥ (ਅੰਗ ੧੩੯੫)

ਭੱਟ-ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚ ਸਵਈਏ ਰੂਪ 'ਚ ਦਰਜ਼ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਮ ਵਿਚ ਰਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਰੋਵਰ ਹਨ। ਸਤਗੁਰ ਆਤਮਕ-ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇ ਹਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਾਲੀ ਜੋਤ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਗੱਦੀ ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਰਾਜ-ਜੋਗੀ (ਸੰਸਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਭੂ-ਸੱਤਾ ਦੇ ਮਾਲਕ) ਹਨ।

ਹਮ ਰੁਲਤੇ ਫਿਰਤੇ ਕੋਈ ਬਾਤ ਨ ਪੂਛਤਾ
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਸੰਗਿ ਕੀਰੇ ਹਮ ਥਾਪੇ॥ (ਅੰਗ ੧੬੭)

ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਦੀ ਸਾਖਿਆਤ ਮੂਰਤ, ਵਿਦਿਆ, ਕਲਾ, ਕਵਿਤਾ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ,ਦਇਆ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਉਦਾਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ, ਰਾਜ-ਯੋਗੀ, ਤਖ਼ਤ-ਬਖ਼ਤ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸੱਚਾ-ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅੱਜ ਦੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਲਾਹੌਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ, ਚੁਨਾ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ੧੫੩੪ ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦਇਆ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ।ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਭਾਈ ਜੇਠਾ ਜੀ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਾਢੇ ਪੈਂਹਠ ਸਾਲਾਂ ਦੇ, ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਾਢੇ ਪਚਵੰਜਾ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਚਾਰੇ ਗੁਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਚੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਚੜਾਈ ਕਰ ਗਏ, ੭ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਨ੍ ੧੫੪੧ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਾਇਆ ਵੀ ਸਿਰੋਂ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਨਾਨੀ ਜੀ, ਆਪਜੀ ਨੂੰ ਬਾਸਰਕੇ ਪਿੰਡ ਲੈ ਆਈ।੧੫੫੨ ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਗੁਰੂ ਬਣਕੇ ਖੰਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਆਏ, ਆਪਜੀ ਭੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਆਏ।

ਸੰਨ ੧੫੫੩ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਪੁੱਤਰੀ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਜੀ ਨਾਲ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਸਪੁੱਤਰ ਸਨ-ਬਾਬਾ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਜੀ (੧੫੫੮), ਬਾਬਾ ਮਹਾਂਦੇਵ ਜੀ (੧੫੬੦), ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (੧੫੬੩)। ਸੰਨ ੧੫੫੩ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ (ਕੁਰਖੇਤਰ) ਤੇ ਹਰਿਦੁਆਰ ਆਦਿਕ ਹਿੰਦੂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਅਕਬਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਗਏ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਅਕਬਰ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਆਕੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ। ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਵਿਖੇ ਸੰਨ ੧੫੬੪ ਚੇ ਬਾਉਲੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਮਕਸਦ ਸੀ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀਵਨ

ਇਹ ਜਨਕ ਰਾਜੁ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ਤੁਝ ਹੀ ਬਣਿ ਆਵੈ॥ (ਅੰਗ ੧੩੯੬)

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸੰਨ ੧੫੭੪ ਵਿਚ ਗੁਰ- ਗੱਦੀ ਉਤੇ ਬੈਠੇ। ਸੱਤ ਕੁ ਸਾਲ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲੀ ਰੱਖੀਂ।ਆਪ ਉਸੇ ਸਾਲ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆ ਟਿਕੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰੂ ਕਾ ਚੱਕ ਕਹਿਲਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਸਾਉਣ ਵੱਲ ਦਿੱਤਾ।ਵੱਖ - ਵੱਖ ਬਵੰਜਾ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੋਕ ਆ ਕੇ ਵਸੇ।ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਗਲ ਰਾਜੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਉਸਰੱਈਏ ਤੇ ਕਲਾਕਾਰ ਸਨ, ਪਰ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਰਤਾਰਪੁਰ
ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ
ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ
ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ
ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬੇ-ਅੰਤ ਸਰੋਵਰ, ਦੀਵਾਨਖਾਨੇ, ਬਾਗ਼ ਤੇ ਤਰਨਤਾਰਨ, ਕਰਤਾਰਪੁਰ
ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕੀਰਤਪੁਰ ਅਤੇ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦਪੁਰ
ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਆਨੰਦਪੁਰ
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ।

ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਗਤ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਧਰਮ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਰੈਣਕਾ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ, ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤ ਨੂੰ ਪਰਚਾਰਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਆ।

ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ **ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰ ਸਿੱਖਹੁ ਹਰ ਕਰਤਾ ਆਪ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ॥** (ਅੰਗ ੩੦੮)

HERITAGE

ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਦਸਤਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖਵਾਦ ਨਹੀਂ: ਨਿਊਯਾਰਕ ਮੇਅਰ

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਮੇਅਰ ਐਰਿਕ ਐਡਮਜ਼ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਤਹਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਦਸਤਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵੱਖਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਆਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ। ਐਡਮਜ਼ ਨੇ ਸਾਊਥ ਰਿਚਮੰਡ ਹਿੱਲ ਦੇ ਕੁਈਨਜ਼ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਮੱਖਣ ਸ਼ਾਹ ਲੁਬਾਣਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਵਾਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਰਖਵਾਲੇ ਹੋ। ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।”

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿੱਖ ਉਦਮ ਦਿਵਸ
World Sikh Enterprise Day
(11 November, 2023)

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ
(1911-1998)

ਨਵੇਂ Startup ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨ

Seed Capital

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ http://bit.ly/wsed2023 ਲਿੰਕ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ Business Ideas ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ।
ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਤੇ Minor Project ਇੱਕ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਅਤੇ Major Project ਇੱਕ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਐਜੂਕੇਟ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ, ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਸੇਵਾ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), ਸਿੱਖ ਹੋਪ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ), ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇਕਨਾਮਿਕ ਗਰੋਥ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਸਿੱਖ ਕਰੀਅਰ ਗਰੋਥ (ਦਿੱਲੀ), ਸਤਿਨਾਮ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਟਰੱਸਟ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ), ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਟਰੱਸਟ ਤੇ ਕੁਝ ਪੰਥ ਦਰਦੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕੀਤੇ ਹਨ ।

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨਾ ਜੀਓ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ - 2023wsed@gmail.com

ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਹਰੇਕ ਉਸ ਨੌਜਵਾਨ ਬੇਟਾ/ਬੇਟੀ ਤੱਕ ਭੇਜਣਾ ਜੀ ਜੋ ਆਪਣੇ Startup ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

◆◆ ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਉਤਰੁ ਦੀਜੈ ◆◆

1. ਸਰਹੰਦ ਦੀ ਲੜਾਈ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਈ?

a. 12 ਮਈ 1710 ਈ. ਨੂੰ ਚਪੜ ਚਿੜੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿੰਘਾ ਅਤੇ ਵਜੀਰ ਖਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ।
b. 12 ਮਈ 1709 ਈ. ਨੂੰ ਚਪੜ ਚਿੜੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿੰਘਾ ਅਤੇ ਵਜੀਰ ਖਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ।
c. 12 ਮਈ 1711 ਈ. ਨੂੰ ਚਪੜ ਚਿੜੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿੰਘਾ ਅਤੇ ਵਜੀਰ ਖਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ।
d. 12 ਮਈ 1716 ਈ. ਨੂੰ ਚਪੜ ਚਿੜੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿੰਘਾ।

2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਫੁਰਮਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਫੁਲਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਵਟ ਜਾਂ ਫੁਲ ਵਰਸਾਊਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀ ਕਰਦੇ?

a. ਪਾਤੀ ਤੋਰੈ ਮਾਲਿਨੀ
b. ਫੂਲ ਭੰਵਰਿ ਜਲ ਮੀਨ ਬਿਗਾਰਿਓ
c. ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ
d. ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ

3. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪੰਕਤੀ “ਸਾ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸਫਲ ਹੈ ਜਿਤੁ ਸਤਗੁਰਿ ਕਾ ਮਨ ਮਨੈ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ” ਵਿਚ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ?

a. ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਮਾਲੇ ਭੇਟ ਕਰਨੇ
b. ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਸਿਹਰੇ
c. ਸੋਨੇ ਦੇ ਕਲਸ਼
d. ਲੋੜਵੰਦ ਸਿਖਾਂ ਦੀ ਪੜਾਈ ਕਮਾਈ ਲਈ ਮਦਦ

(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

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

Understanding Chronic Fatigue Syndrome: Symptoms, Causes, and Management

Taranpreet Singh CA

Introduction:

A Chronic Fatigue Syndrome (CFS), also known as Myalgic Encephalomyelitis (ME), is a complex and debilitating medical condition that affects millions of people worldwide. Chronic fatigue syndrome (CFS) is a disorder characterized by extreme fatigue or tiredness that doesn't go away with rest and can't be explained by an underlying medical condition. Despite its prevalence, CFS remains poorly understood, and there is no known cure. This article aims to shed light on CFS by discussing its symptoms, potential causes, and management strategies.

Symptoms: 1. Persistent Fatigue, 2. Unrefreshing Sleep, 3. Pain and Muscle Weakness, 4. Cognitive Difficulties, 5. Flu-like symptoms such as sore throat, swollen lymph nodes, and low-grade fever.

Causes: The causes of CFS aren't fully understood yet. Some theories include viral infection, psychological stress, or a combination of factors. Because no single cause has been identified, and because many other conditions produce similar symptoms, CFS can be difficult to diagnose. Researchers speculate that contributing factors may include:

1. Viral Infections, 2. Immune Dysfunction, 3. Stress, 4. Genetics, 5. Environmental Factors, 6. Hormonal Imbalance

Management: Managing CFS is challenging, and there is no one-size-fits-all approach. Treatment typically focuses on symptom relief and improving the patient's overall quality of life. Here are some key management strategies:

1. Limiting or eliminating caffeine intake, 2. Create a Sleep routine, 3. Making Some Lifestyle Changes, 4. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), 5. Graded Exercise Therapy (GET)

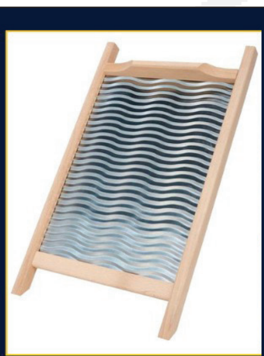
Conclusion

Chronic Fatigue Syndrome is a complex and debilitating condition with no known cure. It affects many aspects of a person's life, from physical well-being to cognitive function. While the exact cause of CFS remains elusive, research continues, and there is hope for better understanding and more effective treatments in the future. In the meantime, individuals with CFS can work with healthcare professionals to manage their symptoms and improve their quality of life.

ਖੁੰਦਕਾਰਾ

khundakārā

Var: ਖੁੰਦਕਾਰੁ



Persian, Noun

ਧੋਬੀ ਕੇ ਪਟਰੇ ਕਾ ਕਿਲਾ ਭਾਵ ਖੁਦਾਵੰਦਕਾਰ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ, ਸੁਆਮੀ, ਮਾਲਿਕ

Stake of the washboard viz. Support of the world; Lord, Creator, Master

ਮੈ ਅੰਧੁਲੇ ਕੀ ਟੇਕ ਤੇਰਾ ਨਾਮੁ **ਖੁੰਦਕਾਰਾ** ॥
I am blind; Your Name, O **Creator Lord**, is my only anchor and support.
(Bhagat Naamdev Ji - Ang 727)

ਖਖੈ **ਖੁੰਦਕਾਰੁ** ਸਾਹ ਆਲਮੁ ਕਰਿ ਖਰੀਦਿ ਜਿਨਿ ਖਰਚੁ ਦੀਆ ॥
Khakha: The **Creator** is the King of the world; He enslaves by giving nourishment.
(Guru Nanak Dev Ji - Ang 432, Patee Likhee)

SIKH MATRIMONIALS

Gursikh Amritdhari girl 27/5'2"/HR Business Partner in Ottawa, Canada/80K CAD/Father Bank Manager Looking for Amritdhari Boy. Contact +91 8000800059

Gursikh Boy 30/BCA /Working as Senior Software Engineer/Package 21Lac/Father in Business Contact +919810043449

Gursikh MBBS girl 27/5'8" Pursuing PG/ Father retired officer / Mother Home Maker/ One Sister married in Shanghai Contact+919425564616

ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ: 1. A 2. D 3. 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), Gurpardeep Singh (Canada)

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