# ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 2 ਅੰਕ 19

2023

ਸਾਵਣ (ਜੁਲਾਈ)

**ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ (Shared Heritage)**

**ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ**

**ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ**

A monthly Non-political, Not-for-profit (Bilingual) On-line magazine of

**Panjabi Language, Culture, History and Heritage**

Website: **sanjhivirasat.org**

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ (ਜੁਲਾਈ 2023)


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ | ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ | 3 |
| 2. | ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1 – ਵਿਆਖਿਆ | ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ) | 4 |
| 3. | ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ 5 – ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ | ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ | 5 |
| 4. | ਬਡ ਜੋਧਾ ਬਹੁ ਪਰਉਪਕਾਰੀ | ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ) | 7 |
| 5. | ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸ਼ਹੀਦ | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | 8 |
| 6. | ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ – ਭਾਗ 2 | ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ (ਡਾ.), ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) | 9 |
| 7. | ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹਾਦਤ | ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) | 11 |
| 8. | ਲ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦਾ ਅਰਥ – 1 | ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ | 12 |
| 9. | ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਸੁਝਾਅ | ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਿਲ | 14 |
| 10. | ਗੁਰਦਵਾਇਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ | ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਪਨੂੰਆਂ | 15 |
| 11. | ਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਭਾਗ – 1 | ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ (ਡਾ.) | 16 |
| 12. | ਮਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ | ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ | 18 |
| 13. | ਸਰਦਾਰ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇਵਾਲਾ | ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਡਾ.) | 20 |
| 14. | ਨਿਆਰਾ ਟਾਪੂ ਓਕੀਨਾਵਾ | ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ | 21 |
| 15. | ਅਦਰਕ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ | ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਡਾ.) | 22 |
| 16. | ਸ਼ਹੀਦੀ ਅਤੇ ਘੱਲੂਘਾਰਾ ਦਿਵਸ – ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | 24 |
| 17. | ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ | ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਪੰਜਾਬ) | 27 |
| 18. | ਜੁਲਾਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ | ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ | 29 |
| 19. | ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ | ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ | 30 |
| 20. | ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ | ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ | 32 |
| 21. | ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ | **ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ** | 33 |

## ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

(ਜੁਲਾਈ 2023 ਅੰਕ)

ਇਸ ਮਹੀਨੇ  ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਥਾਪਨਾ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਦੋ ਤਲਵਾਰਾਂ ਧਾਰਣ ਕਰ ਕੇ ਅਪਨਾਏ 'ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਤੇ ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਦਿਹਾੜਾ ਵੀ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਵਣ ਦਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਮਹੀਨਾ 16 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ (ਜੋ 1867 ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਸੀ) ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਗੀਤ 'ਓ ਕੈਨੇਡਾ' (ਜੋ 1980 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ) ਪਹਿਲੀ ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਸਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਆਪਣਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਨ 4 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ 1776 ਵਿਚ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜੁਲਾਈ ਦਾ ਤੀਜਾ ਐਤਵਾਰ 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ' ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ 'ਈ-ਦੀਵਾਨ ਕੈਲਗਰੀ' ਵਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ 1984 ਦੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ  ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੰਟਰ-ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੋ ਲੇਖਕ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿੱਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਬਾਰੇ ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾਵਾਂ (ਲੇਖ, ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ, ਆਪ-ਬੀਤੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ) ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ 10 ਤਾਰੀਖ ਤਕ ਭੇਜ ਦਿਆ ਕਰਣ। ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੇਖ ਨਹੀਂ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਿਵਾਦਤ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਅੰਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ **(sanjhivirasat.org)** ਤੇ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਰਚਨਾਵਾਂ "ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ" ਵਿਚ ਹੀ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵੀ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾਵਾਂ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ (14 ਫ਼ੌਂਟ  ਵਿਚ) ਦੋ ਪਨਿੰਆਂ (ਕੁਲ 800 ਸ਼ਬਦਾਂ) ਤਕ ਹੀ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ। ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ 'ਬਲਾਗ' ਉਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ (ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ), ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਦੇਸ ਦੇ ਨਾਂ, ਈ-ਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਭੇਜ ਦੇਣ। ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ
**(surjitsingh.bhatti@gmail.com)**

## ਸਾਵਣ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

### ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1 ੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

ਸਾਵਣਿ ਸਰਸ ਮਨਾ ਘਣ ਵਰਸਹਿ ਰੁਤਿ ਆਏ॥ ਮੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਸਹੁ ਭਾਵੈ ਪਿਰ ਪਰਦੇਸਿ ਸਿਧਾਏ॥ ਪਿਰੁ ਘਰਿ ਨਹੀ ਆਵੈ ਮਰੀਐ ਹਾਵੈ ਦਾਮਨਿ ਚਮਕਿ ਡਰਾਏ॥ ਸੇਜ ਇਕੇਲੀ ਖਰੀ ਦੁਹੇਲੀ ਮਰਣੁ ਭਇਆ ਦੁਖੁ ਮਾਏ॥ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਨੀਦ ਭੂਖ ਕਹੁ ਕੈਸੀ ਕਾਪੜੁ ਤਨਿ ਨ ਸੁਖਾਵਏ॥ ਨਾਨਕ ਸਾ ਸੋਹਾਗਣਿ ਕੰਤੀ ਪਿਰ ਕੈ ਅੰਕਿ ਸਮਾਵਏ॥੯॥1108॥

### ਵਿਆਖਿਆ

ਵਰਖਾ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਸਾਵਣ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਿਦਆਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਏਸ ਰੁੱਤ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਬੜੀ ਹਿਰਦੇ ਵੇਧਕ ਤਸਵੀਰ ਖਿੱਚੀ ਹੈ। ਸਾਵਣ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬੱਦਲ ਵਰਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਮੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਾਂਘ ਉਠਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਤਾਂ ਉਸਤੋਂ ਦੂਰ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹਿਰਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੁਹਾਵਣੀ ਰੁੱਤ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਵਿਚ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਉਕੇ ਭਰਦੀ ਹੈ। ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਡਰਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੇਜ ਤੇ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਯੋਗ ਦਾ ਦੁਖ ਮੌਤ ਵਰਗਾ ਵਿਆਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਤੇ ਭੁੱਖ ਵੀ ਵਿਸਰ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਪਹਿਨੇ ਕਪੜੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ। ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲੀ ਸੁਹਾਗਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣਾ ਸਮਾ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਸਾਵਣਿ ਸਰਸੀ ਕਾਮਣੀ ਚਰਨ ਕਮਲ ਸਿਉ ਪਿਆਰੁ ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਰਤਾ ਸਚ ਰੰਗਿ ਇਕੋ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ॥
ਬਿਖਿਆ ਰੰਗ ਕੂੜਾਵਿਆ ਦਿਸਨਿ ਸਭੇ ਛਾਰੁ ॥
ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬੂੰਦ ਸੁਹਾਵਣੀ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਪੀਵਣਹਾਰੁ ॥
ਵਣੁ ਤਿਣੁ ਪ੍ਰਭ ਸੰਗਿ ਮਉਲਿਆ ਸੰਮ੍ਰਥ ਪੁਰਖ ਅਪਾਰੁ ॥
ਹਰਿ ਮਿਲਣੈ ਨੋ ਮਨੁ ਲੋਚਦਾ ਕਰਮਿ ਮਿਲਾਵਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨੀ ਸਖੀਏ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਹੰਉ ਤਿਨ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰ ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਜੀ ਮਇਆ ਕਰਿ ਸਬਦਿ ਸਵਾਰਣਹਾਰੁ ॥
ਸਾਵਣੁ ਤਿਨਾ ਸੁਹਾਗਣੀ ਜਿਨ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਉਰਿ ਹਾਰੁ ॥੬॥

## ਭਾਵ ਅਰਥ


ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ

ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ) 9815023970


ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚ ਸਾਵਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਾਵਣ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਹਰੀ ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਉਸ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦੀਆ ਅਮ੍ਰਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪੰਜਵੇਂ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਨਕ ਜੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਾਂਘਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹਾਂ । ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਸੁਆਰਨ ਜੋਗ ਹੈ। ਸਾਵਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਓਹਨਾਂ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਾਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪
ਸਾਵਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ) 9815023970

ਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਰੀ ਭਰੀ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਉਹ,
ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਇਆ ਜੀਹਨੇ ਪਿਆਰ ਹੈ ।
ਮਨ ਤਨ ਜੀਹਦਾ ਉਹਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਹੈ ।
ਜੀਹਨੂੰ ਬਸ ਇਕੋ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਆਧਾਰ ਹੈ ।
ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਝੂਠੇ ਜਾਪਦੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂਈਂ
ਝੂਠਿਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨੇ, ਖ਼ਾਕ ਹੈ।

ਬੂੰਦ ਹਰੀ ਨਾਮ ਵਾਲੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਾਨ ਜਾਪੇ,
ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਇਹੋ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ।
ਖਿੜੀ ਹੈ ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਸੰਗ ਸਦਕਾ ਹੀ ,
ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜੋ ਆਪ ਹੈ ।

ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਉਹਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਰਸਦਾ ਹੈ ,
ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਓਸ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਖੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਤਾਂਈਂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਜਾਂਵਾਂ ਬਲਿਹਾਰ ਬਲਿਹਾਰ ਜੀ ।

ਨਾਨਕ ਦੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਉਹ ਮਿਹਰ ਪਾਓ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀਓ ,
ਸ਼ਬਦ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਏ ਸਵਾਰ ਜੀ ।

ਸਾਉਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ 'ਨੂਰ' ਸ਼ੋਭਦਾ ਸੁਹਾਗਣਾਂ ਨੂੰ,
ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਲੀਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਹਾਰ ਜੀ ।
ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਲੀਂ ਰਾਮ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਹਾਰ ਜੀ ॥

## ਬਡ ਜੋਧਾ ਬਹੁ ਪਰਉਪਕਾਰੀ

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਧਰਮ ਕਲਾ ਬੰਨ੍ਹਣ ਥਾਪਣ ਲਈ, ਸੱਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਠਾਇਆ ।
ਜੰਮਿਆ ਪੂਤ ਭਗਤ ਗੋਬਿੰਦ ਕਾ, ਮਾਂ ਗੰਗਾ ਦਾ ਘਰ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ ।
ਪੰਜ ਪਿਆਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਿਰਸਾ, ਨਾਮ ਰਸ ਦੀ ਭਰੀ ਪਿਟਾਰੀ ।
ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜਦ ਕਾਇਆ ਪਲਟੀ, ਮੂਰਤਿ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਵਾਰੀ ।
ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਖ਼ਾਤਰ, ਮੀਣਿਆ ਵਾਹ ਬਥੇਰੀ ਲਾਈ ।
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੁਝਾਣੀ ਚਾਹੀ, ਜੋਤ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੀ ਸਵਾਈ ।
ਬੁੱਢੇ ਜਹੇ ਕਾਮਲ ਉਸਤਾਦਾਂ, ਪੀਰੀ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਾਈ ।
ਹੋਏ ਹੈਰਾਨ ਜਾਂ ਤਪਤ ਲੌਹ ਚੋਂ, ਮੀਰੀ ਨੇ ਵੀ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ ।
ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੁਤੱਰਾਂ ਸੁਣੀ ਸਦਾਅ, ਜਦ ਧੁਰੋਂ ਅਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਈ ।
ਜਾਗ ਪਈ ਮੂੰਹਜ਼ੋਰ ਜਵਾਨੀ, ਸੁੱਤੀ ਗ਼ੈਰਤ ਲਈ ਅੰਗੜਾਈ ।
ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸ਼ਕਤੀ, ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਨੂੰ ਗਈ ਪਰਨਾਈ ।
ਵੱਜਣ ਲੱਗੇ ਗਗਨ ਦਮਾਮੇ, ਝੂੰਮਣ ਲੱਗੀ ਸੂਰਮਤਾਈ ।
ਗੁਰੂ ਜੋਤ ਜਾਂ ਜਗ ਰੁਸ਼ਨਾਈ, ਸ਼ਾਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਅੱਖ ਚੁੰਧਿਆਈ ।
ਕੈਦਾਂ ਕਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖ ਹਕੂਮਤ, ਚਾਹੀ ਅਰਸ਼ੀ ਜੋਤ ਲੁਕਾਈ ।
ਤੇਜ ਲਿਸ਼ਕਿਆ ਦੂਣ ਸਵਾਈ, ਹਿੰਦੂ ਗ਼ੈਰਤ ਵੀ ਮੁਕਤ ਕਰਾਈ ।
ਚਾਨਣ ਦੀਆ ਲਹਿਰਾਂ ਚੌਂਤਰਫ਼ੀਂ ,ਦੇਗ ਤੇਗ ਦੀ ਫ਼ਤਿਹ ਗਜਾਈ ।
ਪਰਖੀ ਗਈ ਮੀਰੀ ਤੇ ਪੀਰੀ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਮੁਗ਼ਲ ਘਟਾ ਚੜ੍ਹ ਆਈ ।
ਸੱਚ ਦੇ ਸੂਰਜ ਸਾਹਵੇਂ ਪਰ, ਉਡ ਪੁਡ ਗਈ ਸਾਰੀ ਰੈਨਾਈ ।
ਚਰਣਾਂ ਦੀ ਛੁਹ ਪਾਕੇ ਬਣ ਗਏ, ਪੱਥਰ ਗੀਟੇ ਮੋਤੀ ਸਾਰੇ ।
ਬਿਧੀ ਚੰਦ ਸਾਧੂ ਤੇ ਰੂਪਾ , ਭਾਗਭਰੀ ਕੌਲਾਂ ਕਈ ਤਾਰੇ ।
ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਪਈ ਚਮਕ ਦਿਖਲਾਵੇ, ਜੋਤ ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੀ ਨਿਆਰੀ ।
ਦਲ ਭੱਜਨ ਗੁਰ ਸੂਰਮਾਂ ਬਡ ਜੋਧਾ ਬਹੁ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ।

| | | |
|---|---|---|
| Foundation Day of Sri Akaal Takht Sahib | 18 Harh | 2 July |
| Birth Day of Guru Hargobind, The 6th Guru | 21 Harh | 5 July |
| Miri-Piri is Established by Guru Hargobind | 6 Sawan | 21 July |
| Birth Day of Guru Harkrishan, The 8th Guru | 8 Sawan | 23 July |

ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼-

## ਭਾਈ ਮਨੀ ਜੀ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ),
ਵਟਸਐਪ: +91 98728 60488

,

ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜਿਹਾ, ਸ਼ਹੀਦ ਕੋਈ ਹੋਇਆ ਨਾ,
ਕਟਾਏ ਬੰਦ ਬੰਦ, ਅੱਖੋਂ ਇੱਕ ਹੰਝੂ ਚੋਇਆ ਨਾ।

ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਬਣ, ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਉਹ,
ਉਤਾਰੇ ਕਰੇ ਪੋਥੀਆਂ ਤੇ, ਬਾਣੀ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਉਹ।
ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਕੋਈ, ਮਨ 'ਚ ਪਰੋਇਆ ਨਾ
ਭਾਈ.....

ਸੁੰਦਰ, ਸੁਡੌਲ, ਇੱਕ, ਯੋਧਾ ਬਲਵਾਨ ਸੀ,
ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਆਂ ਲਈ, ਬਣਦਾ ਚਟਾਨ ਸੀ।
ਪੁੱਤਰ ਭਰਾ ਕੋਈ, ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਲੁਕੋਇਆ ਨਾ
ਭਾਈ.....

ਤੀਸਰਾ ਗ੍ਰੰਥੀ, ਹਰਿਮੰਦਰ ਦਾ ਥਾਪਿਆ,
ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹਦੇ, ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਆ ਪਿਆ।
ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ, ਖੋਟ ਕਦੇ ਧੋਇਆ ਨਾ
ਭਾਈ.....

ਜਕਰੀਆ ਖਾਂ ਟੈਕਸ, ਮੇਲੇ ਵਾਲਾ ਲਾ ਲਿਆ,
ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵੈਰ ਮਨ ਪਾ ਲਿਆ।
ਮੰਨ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦੀ ਉਸ, ਕੌਮ ਨੂੰ ਡੁਬੋਇਆ ਨਾ
ਭਾਈ.....

ਸਿੱਖੀ 'ਚ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦੀ, 'ਦੀਸ਼' ਆਈ ਥੋੜ੍ਹ ਨਾ,
ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਨੂੰ, ਪੈਂਦਾ ਅਜੇ ਮੋੜ ਨਾ।
ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਵਾਲਾ, ਹੱਕ ਗਿਆ ਖੋਹਿਆ ਨਾ
ਭਾਈ......।

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਦੀ ਪੁਸਤਕ
**ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ**, ਵਿਚੋਂ
(ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ਗੋਸਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ,
ਮੋ. +91 94178 81074)

## ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ: ਭਾਗ 2 - ਇੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

**ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)**

*(ਲੜੀ ਜੋੜਨ ਲਈ ਇਸ ਲੇਖ ਦਾ ਭਾਗ - 1 ਪਿਛਲੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)*

ਚਿਰੰਕਾਲ ਤੋਂ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਦੇਵਵਾਦ (polytheism) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੰਦੂ ਸਮਾਜ ਵਰਣ-ਆਸ਼ਰਮ ਤੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਧਾਰਮਕਿ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡ ਦਾ ਇਹ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਸੀ। ਬੁੱਧ ਤੇ ਜੈਨ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਇੱਕ-ਈਸ਼ਵਰਵਾਦ (monotheism) ਦਾ ਪੱਕਾ ਸੰਕਲਪ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਭਾਵੇਂ ਈਸਾਈ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਇੱਕ ਈਸ਼ਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਈਸਾਈ ਮੱਤ ਈਸਾ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਪੈਗੰਬਰ ਦੱਸ ਕੇ ਇੱਕ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁਖ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸਰਬਕਲਾ-ਸਮਰੱਥ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ( ੴ ), ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ, ਪਾਲਨਹਾਰ ਤੇ ਮਾਰਨਹਾਰ ਹੈ, ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਨਾਦ ਵਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਦਵੈਤ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੇ ਵੰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ, ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਸਹਿਜ-ਭਾਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਗਤੀ (the highest spiritual status) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸਰੂਪ ਮੂਲ-ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ ਚਿਤਰਿਆ:

***ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥*** (ਅੰਗ 1)

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਈਸ਼ਵਰਵਾਦ ਨਮਿਤ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ:

*ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ,*
*ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥* (ਅੰਗ 2)

*ਆਦਿ ਅਨੀਲੁ ਅਨਾਦਿ ਅਨਾਹਤਿ*
*ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਏਕੋ ਵੇਸੁ॥* (ਅੰਗ 6)

*ਤੂੰ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਰਬ ਨਿਰੰਤਰਿ ਜੀ*
*ਹਰਿ ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਸਮਾਣਾ॥* (ਅੰਗ 11)

*ਸਰਗੁਨ ਨਿਰਗੁਨ ਨਿਰੰਕਾਰ*
*ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਆਪਿ॥* (ਅੰਗ 290)

*ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ ਏਕੋ ਹੈ॥*
*ਏਕੋ ਹੈ ਭਾਈ ਏਕੋ ਹੈ॥* (ਅੰਗ 350)

*ਸਭ ਉਪਾਈਅਨੁ ਆਪਿ*
*ਆਪੇ ਨਦਰਿ ਕਰੇ॥* (ਅੰਗ 566)

*ਆਪੇ ਅੰਡਜ ਜੇਰਜ ਸੇਤਜ ਉਤਭੁਜ*
*ਆਪੇ ਖੰਡ ਆਪੇ ਸਭ ਲੋਇ॥* (ਅੰਗ 605)

*ਏਕੁ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਿਕ*
*ਤੂ ਮੇਰਾ ਗੁਰ ਹਾਈ॥* (ਅੰਗ 612)

*ਸਰਬੰ ਸਾਚਾ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਜਾ ਨਾਹੀ ਕੋਇ॥*
(ਅੰਗ 660)

*ਏਕੰਕਾਰੁ ਏਕੁ ਪਾਸਾਰਾ*
*ਏਕੈ ਅਪਰ ਅਪਾਰਾ॥* (ਅੰਗ 821)

*ਬ੍ਰਹਮਾ ਬਿਸਨੁ ਮਹੇਸੁ ਨ ਕੋਈ॥*
*ਅਵਰੁ ਨ ਦੀਸੈ ਏਕੋ ਸੋਈ॥* (ਅੰਗ 1035)
*ਏਕੈ ਪਰਗਟੁ ਏਕੈ ਗੁਪਤਾ*
*ਏਕੈ ਧੁੰਧੂਕਾਰੋ॥* (ਅੰਗ 1215)

*ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਅਕਾਰ ਹੈ ਆਪੇ*
*ਆਪੇ ਭਰਮ ਭੁਲਾਏ॥* (ਅੰਗ 1257)

*ਏਕੋ ਪੁਰਖੁ ਏਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਜਾਤਾ*
*ਦੂਜਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ॥* (ਅੰਗ 1259)

*ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋ ਨਹੀ*
*ਤੂ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ॥* (ਅੰਗ 1291)

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਕਣ-ਕਣ ਅਤੇ ਹਰ ਜੀਵ-ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਇਕਸਾਰ ਸਮਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਇੱਕ-ਈਸ਼ਵਰਵਾਦ ਸਾਰੀ ਮਨੁਖਜਾਤੀ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਮੁਠਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

*ਸਗਲ ਬਨਸਪਤਿ ਮਹਿ ਬੈਸੰਤਰੁ ਸਗਲ ਦੂਧ ਮਹਿ ਘੀਆ॥ ਊਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਾਧਉ ਜੀਆ॥* (ਅੰਗ 617)

*(ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗ "ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ" ਦੇ ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)*

# ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੀ ਲਾਸਾਨੀ ਸ਼ਹੀਦੀ

ਮੂਲ ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਹਰਬਖ਼ਸ਼ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਗੁਰਪੁਰ ਵਾਸੀ)
ਪੇਸ਼ਕਸ਼ : ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮੁਗਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਹਿੰਦ ਗੁਲਾਮ ਐਸਾ,
ਹਾਲ ਜੀਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਾਜੇ ਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ।
ਅੰਤਰ ਪੂਜਾ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਕਤੇਬ ਬਾਹਰੋਂ,
ਸੰਜਮ ਤੁਰਕ ਵਾਲਾ ਸੀ ਬਸ ਦਿਖਾਵਨੇ ਨੂੰ।

ਐਸੇ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣੇ ਲਈ
ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਬੇੜੀ ਬਚਾਵਨੇ ਨੂੰ।
ਜਾਨ ਤਲੀ ਧਰ ਵਾਂਗ ਪਰਵਾਨਿਆਂ ਦੇ,
ਗੁਰ ਜੀ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਆਪਾ ਵਾਰਨੇ ਨੂੰ।

ਭਾਰੀ ਦਿਓ ਜੁਰਮਾਨਾ ਜਾਂ ਬਣੋ ਮੁਸਲਿਮ,
ਜਾਂ ਫਿਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਬੂਲ
ਅਰਜਨ।
ਜੇਕਰ ਜੀਵਣੇ ਦੀ ਕੁੱਝ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੋਵੇ,
ਸਾਡੀ ਕਰੋ ਤਜਵੀਜ਼ ਮਨਜ਼ੂਰ ਅਰਜਨ।

ਨਹੀਂ ਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦੇਣੈ
ਹੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੁੱਝ ਹਸੂਲ
ਅਰਜਨ।
ਮੌਤ ਵਰ ਲਈ ਪਰ ਜੀਣਾ ਝੂਠ ਜਾਤਾ,
ਮੌਤ ਸੂਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਸੂਲ ਅਰਜਨ।

ਮਾਰੀ ਚੌਂਕੜੀ ਤੱਤੀ ਤਵੀ ਉੱਤੇ,
ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਤਪਾਈ ਹੋਈ।
ਸੱਥਰ ਯਾਰੜੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਖੇੜਿਆਂ ਤੋਂ,
ਸਤਿਨਾਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਅਲਾਈ ਹੋਈ।

ਇੱਥੇ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਦੇਖੋ,
ਦੇਗ ਉਬਲਦੀ ਵਿੱਚ ਚੌਂਕੜੀ ਲਾਈ ਹੋਈ।

ਤੱਤੀ ਰੇਤ ਦੇ ਸੀਸ ਤੇ ਪੈਣ ਕੜਛੇ,
ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਖ਼ਤਾਈ ਹੋਈ।

ਹੰਝੂ ਭਰ ਅੱਖਾਂ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਬੋਲੇ,
ਕਰੋ ਹੁਕਮ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ।
ਕੰਧਾਂ ਲਹੌਰ ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਭੇੜ ਦੇਵਾਂ,
ਸਿਖਾਵਾਂ ਸਬਕ ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ।

ਪੁੰਜ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਬੋਲੇ ਮੀਰ ਤਾਈਂ,
ਭਾਣਾ ਅਸਾਂ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਏਂ।
ਛਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਲੇ,
ਘੜਾ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਚੁਰਾਹੇ ਭੰਨਣਾ ਏਂ।

ਅੱਜ ਰੋਈ ਰਾਵੀ, ਆਸਮਾਨ ਰੋਇਆ,
ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਦਾ ਰੱਚਨਹਾਰ ਚਲਿਆ।
ਹੱਕ ਸੱਚ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਹੀ ਪਿਰਤ ਪਾ
ਕੇ,
ਸੱਚੀ ਜਾ ਦਰਗਹੇ ਸੱਚਾ ਰਾਹ ਮੱਲਿਆ।

ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਜ਼ਿਮੀਂ ਅਸਮਾਨ ਕਾਇਮ,
ਬਲੀਦਾਨ ਤੇਰਾ ਲਾਮਿਸਾਲ ਰਹਿਸੀ।
ਚੰਦੂ ਚੰਦਰੇ ਨੂੰ ਲੋਕੀਂ ਭੁਲ ਜਾਸਨ,
ਜਹਾਂਗੀਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਇਕਬਾਲ ਰਹਿਸੀ।

ਤੇਰੀ ਅਜ਼ੀਮ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨਾ ਕਦੇ ਭੁਲੂ
ਵਧਦਾ ਏਸਦਾ ਸਦਾ ਜਲਾਲ ਰਹਿਸੀ।
ਡੇਹਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੋ ਆਖ਼ਰੀ ਯਾਦ ਤੇਰੀ,
ਸੀਨੇ ਸਾਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਸੀ।

## ਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਅਰਥ - ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪॥

ਸਰਦਾਰ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ, ਸੈਨ ਡੀਏਗੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ), ਭਾਗ - 1

ਹਰਿ ਪਹਿਲੜੀ ਲਾਵ ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥

ਅਰਥ-ਹੇ ਰਾਮ ਜੀਉ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ-ਜਿਸ ਨੇ ਹਰੀ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

**O' Lord! I'm proud of you, who led me to take the first step to be with you: You have instructed me to a virtuous life.**

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ - ਹਰਿ (ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਕ, ਇਕਵਚਨ, ਪੁਲਿੰਗ), ਪਹਿਲੜੀ-ਪਹਿਲੀ (ਸੰਖਿਅਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ), ਲਾਵ-ਫੇਰੀ ਜਾਂ ਗੇੜੀ (ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ, ਇਸਤਰੀ ਲਿੰਗ), ਪਰਵਿਰਤੀ-ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਆਹੁਲਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਨਿਰਵਿਰਤ-ਜਪ ਤਪ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡਣਾ (ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਕ), ਕਰਮ-ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ (ਬਹੁ-ਵਚਨ, ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ-ਪੱਕਾ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿਚ।

ਬਾਣੀ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵੇਦੁ ਧਰਮੁ ਦ੍ਰਿੜਹੁ ਪਾਪ ਤਜਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥

ਅਰਥ- ਹੇ ਰਾਮ ਜੀਉ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ (ਗੁਰੂ ਦੀ) ਬਾਣੀ (ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਡੇ ਲਈ) ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਵੇਦ ਹੈ, ਹੁਕਮ (ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ) ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਭਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ- ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਸ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਣੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਕਣਗੀਆਂ।

**Guru's teachings are Veda of Brahma for us. We should fulfil our duty of married life. On this principle, all wicked thoughts can be eradicated.**

ਬ੍ਰਹਮਾ-ਬ੍ਰਹਮੇ ਦਾ (ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਕ}, ਵੇਦ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ, ਇਕਵਚਨ), ਧਰਮੁ-ਫਰਜ਼ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ, ਇਕਵਚਨ), ਦ੍ਰਿੜਹੁ-ਪਕਿਆ ਕਰੀਏ (ਸੰਭਾਵ ਭਵਿਖਤ ਕਾਲ ਦੀ ਕਿਰਿਆ) ਪਾਪ-ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ, ਬਹੁ-ਵਚਨ} ਤਜਾਇਆ-ਭਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ)। ਧਰਮੁ ਦ੍ਰਿੜਹੁ-ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹੁ,ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥

ਅਰਥ- ਜੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਈਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵ - ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਈਏ।

**One should recognize his responsibility of ilfe and adopt the Lord's virtuous Naam in our minds.**

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ - ਨਾਮੁ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ}, ਧਿਆਵਹੁ-ਧਿਆਇਆ ਜਾਵੇ (ਸੰਭਾਵ ਭਵਿਖਤ ਕਾਲ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ), ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ-ਸਿਮਰਦਿਆਂ (ਪੂਰਬ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਦੰਤ)।

ਸਤਿਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਹੁ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਗਵਾਇਆ ॥

ਅਰਥ-ਸੱਚੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵੋ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਗਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**With the virtuous true Guru's teachings, all anxieties and wicked thinking can be eliminated.**

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ - ਸਤਿਗੁਰੁ-ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਕਿਲਵਿਖ-ਦੁਖ (ਬਹੁ-ਵਚਨ, ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਪਾਪ-ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ (ਬਹੁ-ਵਚਨ, ਕਰਮ ਕਾਰਕ)।

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥

ਅਰਥ- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ (ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ) ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਬਣ ਗਇਆ ਹੈ ।

**By adopting such life, the lucky people have obtained celestial bliss.**

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ - ਸਹਿਜ-ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ (ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਕ) ਅੰਨੰਦੁ- ਖੁਸ਼ੀ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ) ਵਡਭਾਗੀ-ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ(ਸੰਬੰਧ ਕਾਰਕ), ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ-ਸੁਆਦਾਇਕ ਬਣਾ ਲਇਆ ਹੈ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿਚ)।

ਜਨੁ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਾਵ ਪਹਿਲੀ ਆਰੰਭੁ ਕਾਜੁ ਰਚਾਇਆ ॥੧॥

ਅਰਥ- ਸੇਵਕ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੀ (ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ) ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਸੂਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**Nanak says: this is the first step with which meeting with the Lord starts**

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ - ਲਾਵ-ਪਹਿਲੀ ਗੇੜੀ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਆਰੰਭੁ- (ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ, ਪੁਲਿੰਗ ਭਾਵ ਵਾਚਕ ਨਾਵ) ਕਾਜੁ-ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਰਚਾਇਆ-ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਕਿਰਿਆ ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿਚ)।

ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਰੇ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ-

ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਉਣਾ। ਆਪਣੇ ਫਰਜ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ। ਇਹ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੰਥ ਹਨ । ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**The first step for meeting Lord is living a virtuous married life by adopting the Guru's teachings and follow the laws of nature There is no need for ritualistic hypocrisy.**

ਵਿਆਹੁਲੇ ਜੋੜੇ ਲਈ- ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਅਪਣਾਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ।ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਅਡੋਲਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

**Global Sikh Council**
**Voice of Sikhs Worldwide**
www.globalsikhcouncil.org

info@globalsikhcouncil.org | www.globalsikhcouncil.org | info@globalsikhcouncil.org | www.globalsikhcouncil.org

**ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ, ਜਾਤ , ਗੋਤ , ਰੰਗ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਕੌਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ।**

**ਗੁਰਦੁਆਰੇ (ਸਿੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ) ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ/ ਨਿਯਮ:**

1. ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵਜੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਢੱਕੋ।
2. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਸ਼ਾਰਟਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਕਰ ਜਾਂ ਮਿੰਨੀ ਸਕਰਟ) ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਨਿਰਾਦਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਅਹਾਤੇ (ਪਾਰਕਿੰਗ ਖੇਤਰ ਸਮੇਤ) ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੈਰੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
4. ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਗੰਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
5. ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ , ਮੁੱਖ ਹਾਲ (ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਗਏ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥ) ਦੇ ਅੱਗੇ ਆਪਣਾ ਸੀਸ ਝੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਮੋੜਨਾ ਜਾਂ ਪੈਰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਨਿਰਾਦਰ ਹੈ।
6. ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਨੂੰ ਸਾਈਲੈਂਟ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀਡਿਓ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
7. ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ (ਮਿੱਠਾ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਲਵਾ) ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਹੈ।

info@globalsikhcouncil.org www.globalsikhcouncil.org

## ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਸਿੱਖ ਮਰਯਾਦਾ' ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ

(ਥਾਈਲੈਂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਪਨੂੰਆਂ ਜੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ 'ਸਿੱਖ ਮਾਰਗ' ਵਿਚੋਂ)

ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਸਬੰਧੀ ਸੈਮੀਨਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੰਥਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਚਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਹੋਣ।

1. ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਦਿਵਸ ਤੇ 'ਦੀਵਾਲੀ ਕੀ ਰਾਤ ਦੀਵੇ ਬਾਲੀਅਹਿ' ਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਦੀਵੇ ਬਾਲ਼ ਕੇ ਲਛਮੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2. ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਨਮਤੀ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾਏ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਡੰਲਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਈਸਵੀ ਕੈਡੰਲਰ ਦੇ ਅਧਾਰਤ ਇਕੱਤੀ ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਉਚੇਚੇ ਦੀਵਾਨ ਸੱਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਡੰਲਰ ਦਾ ਅਸਾਂ ਭੋਗ ਕਿਉਂ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ?

3. ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਸੰਮਤ ਦੀ ਪੂਰਮਾਸ਼ੀ ਦੇ ਦੀਵਾਨ ਸਜਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਕਥਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

4. ਮੰਗਲ਼ਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਦਾਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਤੇ ਸ਼ਨੀਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਤੇ ਮਾਂਹਾਂ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਨਾਰੀਅਲ, ਜੋਤ. ਕੁੰਭ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਜਿਹੇ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਆਗਮਨ ਪੁਰਬ ਤੇ ਕੇਕ ਕੱਟਣੇ ਮਨਮਤ ਹੈ।

7. ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਥਾ,ਮਨ-ਘੜੰਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੇ ਮਿੱਥਹਾਸ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦਸਣਾ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਂਗ, ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਸਾਧਾਂ ਸੰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਰਸੀਆਂ ਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਓਣੇ ਮਨਮਤ ਹੈ। ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਪੁਰਬ ਹੀ ਮਨਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9. ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਅੱਧਪੜ੍ਹ ਤੇ ਆਪੇ ਬਣੇ ਪਰਚਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਧ੍ਰੋ ਕਮਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਗੁਰਬਾਨੀ ਕਥਾ-ਕੀਰਤਨ ਛੱਡ ਕੇ ਦੁਪਹਿਰੇ ਤੇ ਚੁਪਹਿਰਿਆਂ ਦੇ ਜਪ-ਤਪ ਸਮਾਗਮ ਕਰਾਉਣੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

11. ਸੁੱਖਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਖੰਡਪਾਠਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਚਲਾਉਣੀਆਂ ਤੇ ਸੰਪਟ ਪਾਠਾਂ ਨਾਲ ਸਰਬ ਸਾਂਝੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਧਰਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

(ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖ)

## ਕੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭਾਗ – 1.

ਡਾ: ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਉੱਚਾ ਸੁੱਚਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਮਾਇਆ (ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੀਆ ਦੁਨਿਆਵੀ ਤੰਦਾਂ) ਵੱਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਕੋਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਮਾਇਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਕੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਔਕੜ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਅਨੋਖਾ ਹੀ ਰਸਤਾ ਚੁਣਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਸਮਝਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਚੇਲੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸਾਏ ਮਾਰਗ ‘ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਵਿਧੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਇਕ, ਪਰ ਕਈ ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੜ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਉਹ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਜਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਸਤਾ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਿਆਂ ਚੇਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੰਕਾਰ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਦੀ ਸੀ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹਮਲਾ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਵੀ ਵਰਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਥਿੱਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਮ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਾਮਾਤ ਭਾਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਟਨਾ ਇਉਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੀ, ਪਰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦ ਜਨਮ ਸਾਖੀਆਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮੱਕਾ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮਹਾਨ ਮਸਜਿਦ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਕਾਬੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਾਬੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਦਲੀਲ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਲੀਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਹੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਰਾਮਾਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਰਾਮਾਤ ਕੋਈ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ । ਪਰ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਈ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਉਪ੍ਰੰਤ ਵੀ ਕੀ ਉਹ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ ਗੇ, ਤਾਂ ਅਧਿਕਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫ਼ਿਰ ਇਹ ਕਿਸ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਦਲੀਲ਼ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਸਭ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਹੀ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ? ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਾਂ ਜਾਈਏ, ਕੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਵੀ ਰੂਸ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਯੂਕਰੇਨ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹੈ॥ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਜ਼ੁਲਮ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਆਇਆ ਹੈ॥

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਅਨਗਿਣਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸੋਚ ਦਾ ਬਦਲਣਾ ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ, ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਾਲਮ ਜਾਂ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਲੋਕ ਨਾਂ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਸਮਝਣਗੇ॥

*(ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗ "ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ"*

Video recording of the
Discussion of the 25th Hukam of
Tenth Guru Gobind Singh Maharaj
(by Dr Raja Balraj Singh, Calgary)

https://www.youtube.com/watch?

v=pbHf4L79fKM&t=578s

## ਮਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

**"GATKA" (ਗਤਕਾ) –**

A famous Traditional Sikh Martial Art has now been included in the Indian National Games. For the first time it was introduced in the 37th Indian National Games held at Goa during May 2023.

**Parsanjeet Kaur from J&K clears UPSC examination with flying colours.**

Parsanjeet Kaur, a talented girl from a Sikh family, secured the 11th rank in the Union Public Service (UPSC ) Examination conducted by the Government of India. She is 23-year-old and resident of Poonch town in Jammu & Kashmir.

**Sardar Rajbir Singh Marwaha of Amritsar** has secured the 6th rank in this prestigious UPSC examination**.**

## Sardar Ajaipal Singh Banga becomes President of the World Bank

**Sardar Ajaipal Singh Banga** was born on November 10, 1959, in Pune (India). He was nominated recently for the prestigious position of President of the World Bank, by the Administration of US President Joe Biden.

Sardar Banga assumed charge as President of the World Bank Group on the 2nd of June 2023. He is also the Vice Chairman at General Atlantic. In 2015, President Barack Obama had appointed him to the US Presidential Advisory Committee for Trade and Negotiations.

He began his career at *Nestle* and moved on to *PepsiCo*, where he launched India-based fast-food franchises. He was Executive Chairman, President and CEO of *Mastercard,* being used by millions of people all over the world.

He is also Chairman of the Netherlands-based company *Exor* and the Public-Private Partnership for Central America with U.S. Vice President Kamala Harris. Formerly, he was Chairman of the U.S.-India Business Council (USIBC) representing more than 300 of the largest international companies investing in India.

.

Sardar Ajaipal Singh Banga also holds the very important position of Chairman of the International Chamber of Commerce, providing solutions to challenges faced in various trades and businesses among all countries of the world.

His father, Sardar Harbhajan Singh Banga, is a retired Lt. General of the Indian Army. Ajaipal Singh was educated at St. Edward's School, Shimla, and at the Hyderabad Public School in Hyderabad. He then went on to graduate in Economics from the St. Stephen's College, Delhi, subsequently earning a Post-Graduate degree from the Indian Institute of Management (IIM), Ahmedabad. He was naturalized a US citizen in 2007. Banga was honoured by India with the *Padma Shri* award

# ਸਰਦਾਰ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇਵਾਲਾ (1901–1979)

ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਸਿੱਖ ਰਿਆਸਤਾਂ) ਪਟਿਆਲਾ, ਨਾਭਾ, ਫਰੀਦਕੋਟ, ਕਪੂਰਥਲਾ, ਜੀਂਦ, ਕਲਸੀਆਂ, ਨਾਲਾਗੜ੍ਹ ਅਤੇ (ਮੁਸਲਿਮ ਰਿਆਸਤ) ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ ਨੂੰ 'ਮਿਲਾ ਕੇ "ਪਟਿਆਲਾ ਐਂਡ ਈਸਟ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟਸ ਯੂਨੀਅਨ'" (**PEPSU**) ਦਾ ਨਵਾਂ ਰਾਜ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਪਟਿਆਲਾ ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ "ਰਾਜ ਪ੍ਰਧਾਨ" ਬਣਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਪੂਰਥਲਾ ਨੂੰ "ਰਾਜ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ" ਨਿਯੁਕਤ ਹੋਏ। ਪਟਿਆਲੇ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸਰਦਾਰ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇਵਾਲਾ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ" ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।

ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾਵਾਂ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 1952 ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ। ਪੈਪਸੂ ਨੇ ਸਰਦਾਰ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇਵਾਲਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ "ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ" ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਉਹ ਪਟਿਆਲਾ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ, ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ, ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਸਨ।

ਸਰਦਾਰ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇਵਾਲਾ ਨੇ 1947 ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਉਜੱੜ ਕੇ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਵਸਾਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਦਿੱਅਕ ਮਾਹਿਰ, ਸਿੱਖ ਸੰਤ, ਵਿਦਵਾਨ, ਕਵੀ ਅਤੇ ਲੇਖਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਤੇ ਨਿਆਂਇਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਨ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੱਛੜੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਭਾਗ ਬਣਾਇਆ । ਉਹ 1955 ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ (**SGPC**) ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਚੁਣੇ ਗਏ।

ਪੈਪਸੂ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ (**Punjab State Electricity Board)** ) ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਪੁਚਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (**Punjab Agricultural University, Ludhiana)** ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੁਧਿਆਣੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ (**Guru Nanak Engineering College)** ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਟਰੱਸਟੀ ਵੀ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਟੀ ਨਿਰਲੇਪ ਕੌਰ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸੀ।

(ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ)

## ਨਿਆਰਾ ਟਾਪੂ ਓਕੀਨਾਵਾ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਓਕੀਨਾਵਾ ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟਾਪੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 86 ਸਾਲ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਅਤੇ ਓਕੀਨਾਵਾ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ। ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਕੀਨਾਵਨ ਲੋਕ ਜੋ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

**ਭੋਜਨ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੋਇਆ (ਟੋਫੂ), ਖੀਰੇ, ਕਰੇਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਆਲੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ (ਭੁਖ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਘੱਟ) ਖਾਦੇ ਹਨ। ਹਰੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਇਥੇ ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ-ਰਹਿਤ ਹਨ। ਸਾਲ ਭਰ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ 10-12 ਬੰਦੇ 100 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਨੇ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ।

'ਕਰਾਟੇ' ਓਕੀਨਾਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਰਾਟੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਹੋਰ ਕਈ ਰਵਾਇਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਵੀ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ** ਇਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਵੱਸਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਸਿਫਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਛੱਤ ਹੇਠ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਸਾਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ।

ਓਕੀਨਾਵਾ ਦੇ 100 ਸਾਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗਾ ਸਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼, ਇਕੱਠੇ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

# ਅਦਰਕ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਡਾ: ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐਮ.ਡੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਹਿਰ,
ਪਟਿਆਲਾ (ਭਾਰਤ) : ਫੋਨ 2216783

ਅਦਰਕ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਚਿਕਨ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਨੇਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਅਦਰਕ ਵਿਚਲੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ।

ਅੱਜ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਲੱਠੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਰਹੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਦਾ ਚੂਸਣਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਇਹ ਅਸਰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪਹਿਲੀ ਖੋਜ ਸੰਨ 2010 ਵਿਚ ਹੋਈ ਜਿੱਥੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਦਰਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਅਦਰਕ ਖਾਂਦੇ ਸਾਰ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਗਈ।

'ਅਮਰੀਕਨ ਪੇਨ ਸੋਸਾਇਟੀ' ਨੇ 'ਜਰਨਲ ਔਫ ਪੇਨ' ਵਿਚ ਇਸ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 74 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਕਸਰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੱਚਾ ਅਦਰਕ ਫੇਹ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਹਿ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਅਦਰਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ ਟਾਫੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਉੱਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਜਾਰਜੀਆ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਕਮਾਲ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਧਰੇ ਹਨ। ਅਦਰਕ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦੇ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੀੜ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੀ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਦੋਵਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੀੜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕੱਚਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਭੁੰਨ ਕੇ, ਅਦਰਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦਾ ਹੈ!

ਅਦਰਕ ਵਿਚ 9 ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਰਕਰ ਪਰੋਸਟਾਗਲੈਂਡਿਨ ਈ2 (ਫ752) ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਕਰ ਦਾ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰੀਂ ਰਸਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਰੁਕਦੈ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਸਤੇ ਚਲ ਰਹੀ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਲਈ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆ ਰਹੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ੂੰ ਅਦਰਕ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਦਿਸਿਆ।

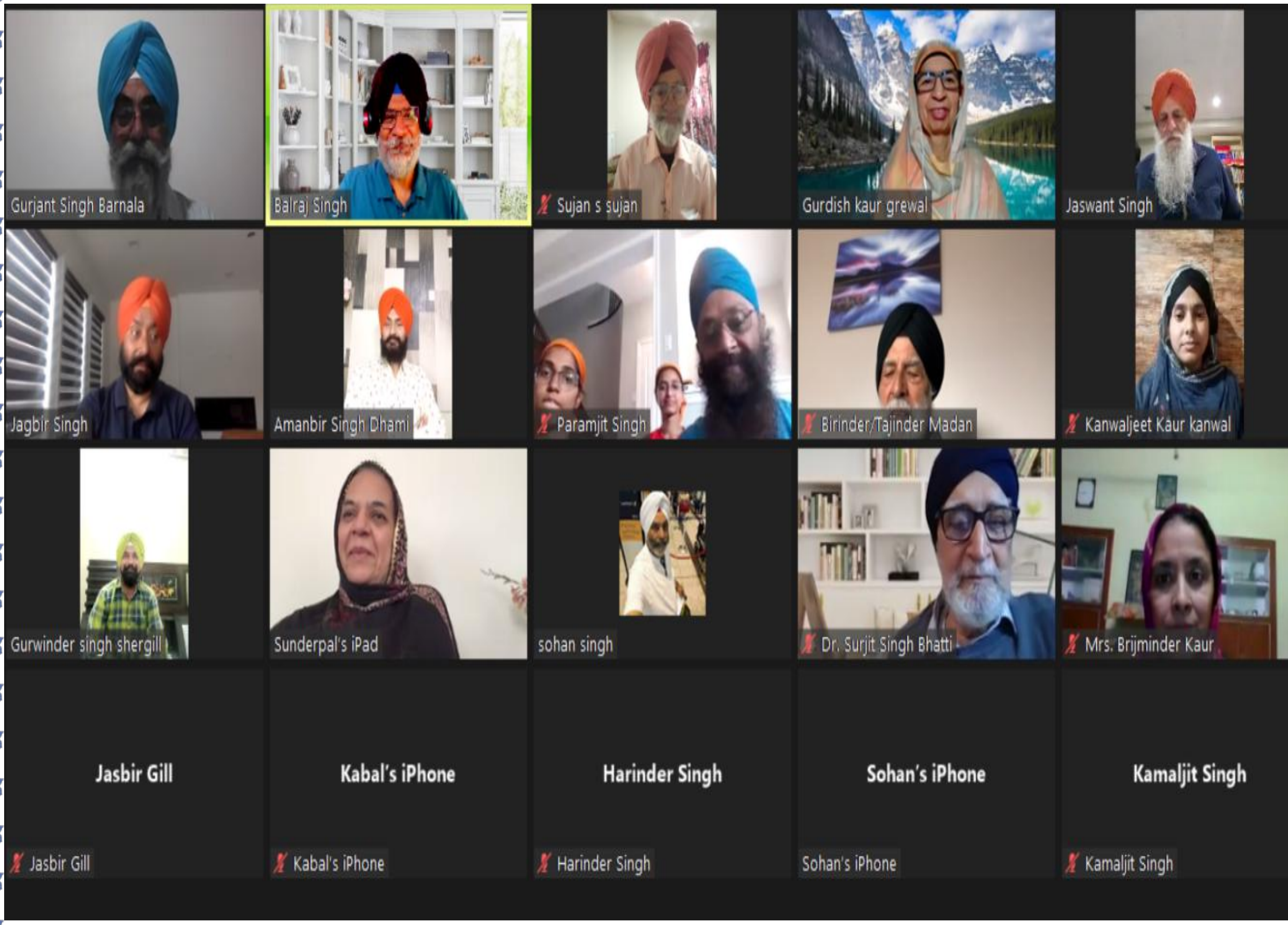
ਕੁੱਝ ਖੋਜਾਂ ਜੋ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ :-

ਅਦਰਕ ਦਾ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਅਸਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਂਣਾ, ਲਹੂ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ, ਜ਼ੰਜਰੋਨਈ. ਕੋਲਾਈ ਕੀਟਾਣੂ (**5nterotoxigenic coli**) ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਮਾੜੇ ਰਸਾਂ (**5nterotoxin**) ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਖੋਜ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਬਾਰੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਦਰਕ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਗਲਾਈਕੇਟਿੰਗ ਅਸਰ ਰਾਹੀਂ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਵਿਚਲੇ ਤੇਲ ਜੋ ਇਸਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ - ਜ਼ਿੰਜਰੋਨ, ਸ਼ੋਗੋਲਜ਼, ਜਿੰਜੀਰੋਲ, ਵੋਲਾਟਾਈਲ ਤੇਲ। ਇਹ ਤਾਜ਼ੇ ਅਦਰਕ ਵਿਚਲੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਚੂਹਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਿੰਜੀਰੋਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਖੋਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਚਾਲ ਰਵਾਂ ਹੋਈ, ਦਰਦ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਹਲਕੀ ਨੀਂਦਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਘਟ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਘਟਿਆ। ਚੂਹੀਆਂ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚਲੇ ਕੁੱਝ ਸੈੱਲ ਮਾਰੇ ਗਏ। ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਦਰਕ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ। ਪੇਟ ਗੈਸ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਕਬਜ਼, ਪੇਟ ਦਰਦ ਆਦਿ ਲਈ ਤਾਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਦਰਕ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਾਹ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਲਾ ਕੇ ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਲਈ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਕਾਲਾ ਲੂਣ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਅਕੜਾਓ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਦਰਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਅਫ਼ਾਰਾ ਵਧ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲੇ ਵੀ ਦਿਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਅਲਸਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਾਰਫੈਰਿਨ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਿੱਤੇ ਵਿਚ ਪਥਰੀ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਦਰਕ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਈਲ ਰਸ ਵਧਾ ਕੇ ਪਥਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ(ਕੈਲਗਰੀ)
ਵੱਲੋਂ
ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ
ਡਾ.ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਕੈਲਗਰੀ
ਹੋਸਟ
ਸ.ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਮਿਤੀ 3 ਜੂਨ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ
9 AM ਕੈਲਗਰੀ
ਸਮਾਂ:
8:30 PM ਇੰਡੀਆ
8:00 AM ਬੀ ਸੀ
11 AM ਟੋਰੰਟੋ
12 PM ਕੋਰੀਆ
ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਕਵੀ ਸਹਿਬਾਨ
ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ
ਟੋਰੰਟੋ
ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ
ਕੈਲਗਰੀ
ਅਮਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ
ਸਾਊਥ ਕੋਰੀਆ
ਇੰਜ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਜਲੰਧਰ
ਸੁੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ
ਬਰੈਂਪਟਨ
ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ ਕੰਵਲ
ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ
ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ
ਸਰੀ ਬੀ
ਗੁਰਜੰਟ ਸਿੰਘ
ਬਰਨਾਲਾ
ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ
ਲੁਧਿਆਣਾ
ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ-ਸਿਮਰਲੀਨ ਕੌਰ
ਬਰੈਂਪਟਨ
ZOOM ID 98294816545
ਉਡੀਕਵਾਨ: ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਦੀ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਤੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ




A Lecture on Multi-culturism, Anti-racism and Inter-faith Dialogue in
Sri Guru Granth Sahib Ji
Delivered on the Martyrdom of Guru Arjan Sahib
At the Calgary E-Diwan is available at the Link below.

**https://www.youtube.com/watch?v=w4adjVLeC4c&t=161s**

## ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) : 403 404 1450

ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਵਲੋਂ, 3 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ, ਔਨਲਾਈਨ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ- ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੰਥਕ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ- ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਭਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਕਿਹਾ। ਜੈਪੁਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਿਜਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਸਾਂਭਦਿਆਂ, ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਾਈ ਤੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ।

ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ, ਸਿਮਰਲੀਨ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ, ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਦਾ ਗੀਤ 'ਸਿੱਖੀ ਬੜੀ ਬਰੀਕ ਵੇ' ਸੰਗੀਤਬੱਧ ਕਰਕੇ ਸਰਵਣ ਕਰਾਇਆ। ਪੰਥਕ ਕਵੀ ਇੰਜੀ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ (ਜਲੰਧਰ) ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ 'ਸੂਰਜ ਦਾ ਕਤਲ' ਬੈਂਤ ਛੰਦ 'ਚ ਸੁਣਾਈ। ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਤੋਂ ਪੰਥਕ ਸ਼ਾਇਰਾ ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ ਕੰਵਲ ਨੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦੀ ਦਾਸਤਾਨ ਤੇ ਲਿਖੇ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਈ। ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਨੇ ਗੀਤ 'ਬਹਿ ਗਏ ਤਵੀ ਤੇ' ਹਰਮੋਨੀਅਮ ਤੇ ਸੁਣਾਇਆ। ਸੋਹਨ ਸਿੰਘ (ਹੈਦਰਾਬਾਦ) ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਤੇ ਗੀਤ, ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਕੋਰੀਆ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਰ ਅਮਨਬੀਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਤੇ ਗੀਤ 'ਨੀ ਜ਼ਾਲਿਮ ਸਰਕਾਰੇ' ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਫਰਨਾਮੇ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਵਾਨ ਸ਼ਾਇਰ, ਸਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਗੁਰਜੰਟ ਸਿੰਘ ਬਰਨਾਲਾ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਇਕ ਸ਼ੇਅਰ ਬੋਲ ਕੇ, ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਸਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਪਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੇ ਸਿਰਤਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੀਤਾ। ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ ਨੇ ਵੀ ਕੋਰੜਾ ਛੰਦ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸੁਣਾਈਆਂ। ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਤਾਦ ਸ਼ਾਇਰ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ ਨੇ ਕਬਿੱਤ ਛੰਦ 'ਚ ਲਿਖਿਆ ਆਪਣਾ ਗੀਤ ਸੁਣਾ ਕੇ ਵਾਹਵਾ ਖੱਟੀ। ਹੋਸਟ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਨੇ ਵੀ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੇਅਰ ਅਤੇ ਗੀਤ 'ਅਰਸ਼ੀ ਨੂਰ' ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਈ।

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਨੇ ਭੱਟਾਂ ਦੇ ਸਵੱਈਏ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਦੇ 'ਅਜਰ ਸਹਿਣ' ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ' ਵਿਚ ਕਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ, ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਬੀਨਾ ਕੌਰ ਨੇ ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਸਰਵਣ ਕਰਾਇਆ। ਉਪਰੰਤ ਸਰਦਾਰ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲਿਆ ।

I

ਸ਼ਬਦ-ਸਫ਼ਰ-੨੩੮

ਦਿਦਾਰ/ਦੀਦਾਰ

'ਦਿਦਾਰ/ਦੀਦਾਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਦਰਸ਼ਨ' ਹੈ। ਇਹ 'ਦੀਦ' ਨਾਲ਼ ਪਿਛੇਤਰ 'ਆਰ' ਲੱਗ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। 'ਦੀਦ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਦੇਖਣਾ' ਹੈ। 'ਆਰ' ਪਿਛੇਤਰ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ, ਰਫ਼ਤਾਰ ਆਦਿ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 'ਦੀਦਾਰ' ਨਾਲ਼ 'ਦਰਸ਼ਨ' ਜੋੜ ਕੇ (ਦਰਸ਼ਨ-ਦੀਦਾਰ) ਵੀ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ 'ਦਰਸ਼ਨ' ਤੇ 'ਦਿਦਾਰ/ਦੀਦਾਰ' ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। 'ਦੀਦ' ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 'ਦੀਦੇ'(ਅੱਖਾਂ) ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੀਦੇ ਗਾਲਣੇ, ਦੀਦੇ ਪਾੜ-ਪਾੜ ਦੇਖਣਾ ਆਦਿ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ 'ਦਿਦਾਰ/ਦਿਦਾਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ -

ਮੁਰਸ਼ਦ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਜੋ ਬਾਹੂ,
ਮੈਨੂੰ ਲੱਖ ਕਰੋੜਾਂ ਹੱਜਾਂ ਹੂ।
(ਹਜ਼ਰਤ ਸੁਲਤਾਨ ਬਾਹੂ)

**ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ**

ਪੇਸ਼ਕਰਤਾ

ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਜਲਾਲ' (9915397716)

Video Recording of
An Interview about the Heritage of Punjab

https://youtu.be/QTRXpFth3xw

**Dalvinder Grewal**

5d ·

ਬੇਅਦਬੀਆਂ ਕਿਉ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਈਆ ਜਾਣ?

ਡਾ: ਦਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗ੍ਰੇਵਾਲ

ਜਦ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਸਮਝਣ ਲੱਗੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਇਆਧਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ, ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਅਨਾਜ, ਮਠਿਆਈ ਆਦਿ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਟਿਕਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂਆਂ ਬਰਾਬਰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਅਰਸ਼ੋਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ: ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇਸ ਦੇਹਧਾਰੀ ਸਰੂਪ ਦੀ ਅਜੋਕੇ ਸਵੈ ਸਥਾਪਿਤ ਮਾਇਆਧਾਰੀ-ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਬਰਾਬਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਪਰ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਲਾਉਣ ਲਈ ਬੇਅਦਬੀਆਂ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਣ, ਸਮਝਣ, ਵਿਚਾਰਨ, ਤੇ ਜੀਣ ਦਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਸਤਤ (ਨਾਮ) ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਖਾਲਸਾ ਕਹਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਂਝ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਵੇਲੇ ਪਵਾ ਗਏ ਸਨ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਕੇ ਗੁਰੂ ਖਾਲਸਾ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਅਰਸ਼ ਤੇ ਬਿਠਾ ਲਿਆ ਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜੁਰਅਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

## ਜੁਲਾਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ, ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

**ਜੁਲਾਈ** ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਮ ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜ਼ਰ (Julius Caesar) – ਇੱਕ ਰੋਮਨ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਰਾਜਨੇਤਾ – ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ 2000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, 'ਜੂਲੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ' (ਹਰ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੀਪ ਸਾਲ ਦੇ ਨਾਲ) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੋਪ ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਅਜ ਕਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਾਇਆ।

ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ 'ਸੀ–ਸੈਕਸ਼ਨ' (Caesarian Section) ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ (ਜੂਲੀਅਸ) ਸੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਖੁਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜਾ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਮੀਰੀ–ਪੀਰੀ ਦਿਵਸ ਜੁਲਾਈ ਵਿਚ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ ਵਿਚ ਹੀ ਅਠਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਵਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਮਹੀਨਾ 16 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜਾ ਵੀ ਹੈ।

ਜੁਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਈਆਂ।

1 **ਜੁਲਾਈ**, ਕੈਨੇਡਾ ਦਿਵਸ, ਉਸ 'ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਐਕਟ' (Constitutional Act) ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ 1867 ਵਿਚ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਨਿਊ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਲੋਨੀਆਂ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਏ। ਸਨ 1980 ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਦਿਨ "**ਓ ਕੈਨੇਡਾ**" (O' Canada) ਗੀਤ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੀਤ ਬਣਿਆ ਸੀ।

4 **ਜੁਲਾਈ**, ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ 'ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ' (Independence Day of United States of America) ਉਸ ਦਿਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੂਲ 13 ਅਮਰੀਕੀ ਬਸਤੀਆਂ ਨੇ 1776 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।

14 **ਜੁਲਾਈ**, 'ਬੈਸਟੀਅਲ ਦਿਨ' (Bastille Day of France), ਸਨ 1789 ਵਿੱਚ ਪੈਰਿਸ (ਫਰਾਂਸ) ਵੱਚ ਸ਼ਾਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਤਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਗਣਰਾਜ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'**ਮਾਤਾ–ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ,**' (Parents Day) ਸਨ 1994 ਤੋਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਚੌਥੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ) ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਖ–ਵੱਖ ਤਾਰੀਖਾਂ 'ਤੇ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ।

# ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

**ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਦੇ** ਲੇਖ ਅਤੇ ਗੀਤ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵੂਮੈਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼', ਕੈਲਗਰੀ, ਦੁਆਰਾ 'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ' ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। **(gurdish.grewal@gmail.com)**

**ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ**, ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. ਅਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਭਾਰਤ, ਜ਼ੈਂਬੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਡੀਨ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸਮਕਾਲੀ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲੈਕਚਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੂਮ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। **( singhkabal285@gmail.com)**

**ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ,** ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਫਸਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ "ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ" ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਟੀਮ ਖੋਜ ਅਵਾਰਡ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲਬਰਟਾ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ। **(baldev3@yahoo.com)**

**ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ,** ਐਮ.ਏ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਧਨਬਾਦ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਰਹਿ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਕੈਲਗਰੀ ਅਤੇ ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਜੋਤ ਤੇ ਜੁਗਤ" ਅਤੇ 4 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। **(Web: http://www.mypanorama.ca.)**

**ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ**, ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ (ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ) ਵਿੱਚ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਹਨ। ਉਹ 2009 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਾਰੇ 9 ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਹਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜ ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਪੇਪਰ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। **(Web : www.gurbanisandesh.com).**

**ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ** ਐੱਮ.ਡੀ. ਹਨ। ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਕੇ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਨਾਥ 415 ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, 41 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨ, ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪੁਰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੀਡੀਆ, 'ਵੂਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟੀਵਿਸਟ' ਅਵਾਰਡ' ਅਤੇ ਰੋਟਰੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡ, ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸੰਸਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਵਾਰਡ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਭਾਰਤ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ, ਯੂ. ਕੇ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। (**drharshpatiala@yahoo.com**)

**ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ** ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਤੋਂ 2008 ਵਿਚ ਬਤੌਰ ਐਕਸੀਅਨ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ। ਅੱਠ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਛਪੇ ਹਨ। ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ (ਜਿਸ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਸਨ) ਦੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਸਪਤ ਸ੍ਰਿੰਗ ਕਵੀ ਸਭਾ ਵਲੋਂ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਕਾਸਦ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। (**ksnoor50@gmail.com.**)

**ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ** ਨੇ 2020 ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਈ-ਦੀਵਾਨ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਵਿਨੀਪੈਗ, ਕੈਨੇਡਾ) ਤੋਂ **Cardio-vascular Sciences** ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਨਾਲ "ਅਲਬਰਟਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ" ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਨ। (**rajabsingh72@gmail.com**

**ਸਰਦਾਰ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ** ਫ਼ਰਵਰੀ 1994 ਤੋਂ ਸੈਨ ਡੀਏਗੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੈਟਰਨਰੀ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਅਤੇ 1992 ਤੋਂ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਵੈਟਰਨਰੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ. ਏ. ਯੂ.) ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਵੈਟਰਨਰੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। 1981 ਵਿੱਚ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਨਿਰਮਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਆਕਰਣ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੀ।

**ਬੀਬੀ ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ** ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ। ਉਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ (AHS) ਵਿਚ ਖੋਜਕਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। "ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ" ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੈ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਹਿਲਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ 1000 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (Covid Speaks) ਵਿਚ ਵੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।

## ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਨੀਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ, ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨਾ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ, ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ, ਗੈਰ-ਨਿੱਜੀ ਲੇਖ/ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਛਾਪਣਾ।
2. ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
3. ਲਿਖਤ ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਜਾਂ **Times New Roman** (12/14 ਫੌਂਟ) ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
4. ਪ੍ਰਿੰਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ, ਫੋਟੋ-ਕਾਪੀ, ਸਨਿੱਪ-ਟੂਲ, ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਲੈਂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੀ।
5. ਸਿੰਗਲ (1.0) ਲਾਈਨ ਸਪੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੰਚ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੀ ਹੋਵੇ ਜੀ।
6. ਲੇਖਕ ਦਾ ਨਾਮ, ਸ਼ਹਿਰ, ਦੇਸ਼, (ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਫੋਟੋ), ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਈ-ਮੇਲ ਅਡ੍ਰੈਸ, ਵੱਟਸਐਪ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜੀ।
7. ਕੁਲ ਲੰਬਾਈ (ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ) ਦੋ ਪੰਨੇ-800 ਸ਼ਬਦ (ਫੋਟੋ ਲਈ ਸਪੇਸ ਸਮੇਤ) ਹੋਣ ਜੀ।
8. ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ***(sanjihivrasat.org)*** ਦੇ 'ਬਲੌਗ' 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ।
9. ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਦੇਖਣ ਕਿ '***Copyright Infringement***' ਨਾ ਹੋਵੇ।
10. ਹਵਾਲੇ ਵਿਚ ਟਾਈਟਲ, ਮੂਲ ਲੇਖਕ, ਜਰਨਲ ਦਾ ਅੰਕ / ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨਾਮ, ਸਾਲ ਤੇ ਪੰਨਾਂ ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਜੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਤੇ ਪੰਨਾਂ ਨੰਬਰ ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੀ।

## Important Information for Authors

1. **Magazine Policy** : To Promote Punjabi Culture, History and Heritage. (By Secular, Non-Political, Non-Personal Articles/Poems, after Review)
2. **Editorial Board** : Will not be responsible for views of Authors / Poets.
3. **Font size 12/14** : Panjabi-'Anmol Lipi' (English -Times New Roman)
4. **Spacing, margin** : Line-to-line 1.0, Margins One Inch on all four sides.
5. **Format -WORD** : No PDF, Photocopy, Print-screen, Snip, Office-Lens
6. **Author's Data** : Name, City (Country), A Brief (own) Introduction, Give Phone, E-mail, or WhatsApp. (photo is optional).
7. **Maximum Length** : Two pages (Including Photo) of 800 Laptop words.
8. **Longer Articles** : On BLOG Website ***(sanjhivirasat.org)*** or serialized.
9. **Copy -Right (CR)** : Authors will ensure there is 'No CR' Infringement.
10. **References/Photos** : Source (Author, Title, Journal / Book, Year, Pages.

## ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ (ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ)

## Editorial Board (*Sanjhi Virasat*)

| | |
|---|---|
| ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ | ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸਰਦਾਰ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਟੋਰੋਂਟੋ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ | ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ |
| ਸਰਦਾਰ ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ | ਓਨਟਾਰੀਓ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਮੁਖ ਤਕਨੀਕੀ ਸੰਪਾਦਕ) | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹਕਾਰ) | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ) | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |

### ਸਲਾਹਕਾਰ

| | |
|---|---|
| ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ | ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ | ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ | ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ | ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ) |
| ਸਰਦਾਰਨੀ ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ | ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ) |
| ਸ਼੍ਰੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |
| ਸ੍ਰ. ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ) | ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) |

## ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ | ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ | ਸ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ | ਸ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ | ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ

ਸ੍ਰ. ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ | ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ | ਸ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ | ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

## ਸਲਾਹਕਾਰ

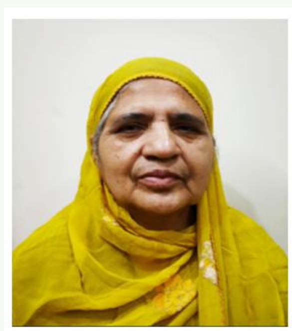
ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖ਼ੋਂ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ



ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਂਲ ਕੌਰ

ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ

ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ