ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 1 ਅੰਕ 9

2022

ਅੱਸੂ (ਸਿਤੰਬਰ)

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ

A monthly non-political, not-for-profit (Bi-lingual) online magazine of Panjabi Culture and Heritage

ਤਤਕਰਾ (ਸਿਤੰਬਰ 2022)

1.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	2
2.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ	ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ	3
3	ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ	ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	4
4	Message	ਜਸਰਾਜ ਸਿੰਘ ਹੱਲਣ	6
5.	When is the King coming?	ਪੂਨਮ ਕੌਰ	7
6.	ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	8
7.	ਤੈਰਾਕੀ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਖੋਜ	ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ	9
8.	ਵਿਗਸਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਦਾਤਾ – ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ (2)	ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	11
9.	ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	13
10.	ਪੰਜ ਆਬਾਂ ਦੀ ਜਾਈ	ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ	15
11.	ਜੀਵਤਿਆ ਇਉ ਮਰੀਐ ॥	ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ	16
12.	Punjabi Flavour at CWG-22	ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ	18
13	ਬਾਬਾ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ (1175–1266)	ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	19
14.	ਸਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	20
15.	ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ	ਤਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ	23
16.	ਗੁਰਦਵਾਰਾ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ : ਭਾਗ – 2	ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ.	24
17.	ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈਂ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥	ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ	27
18.	ਈ–ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਕੈਲਗਰੀ) ਕੀਰਤਨ	ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ	28
19.	ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਿਵਸ (12 ਸਿਤੰਬਰ)	ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	29
20.	ਸਿਤੰਬਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ	ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ	30
21.	ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ ਦੀ ਚਿੱਠੀ	ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ	31
22.	ਬਦਲਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ	ਬਲਰਾਜ ਕੌਰ ਚੰਦੇਲ	32
23.	ਸਿਤੰਬਰ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	–	33
24.	ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	–	36
25.	ਸਾਡੇ ਐਡੀਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ	–	37

ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ

Editorial Board

1. ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
2. ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
3. ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ — ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
4. ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ — ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
5. ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ — ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
6. ਸਰਦਾਰ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
7. ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ — ਟੋਰੋਂਟੋ (ਕੈਨੇਡਾ)
8. ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
9. ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
10. ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ) — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸਲਾਹਕਾਰ:

1. ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ — ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
2. ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ — ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
3. ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ — ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)
4. ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ — ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
5. ਸ਼੍ਰੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
6. ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ — ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

ਸਿਤੰਬਰ ਦੇ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੌਥੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਪੁਰਬ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਨ ਦੂਜੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਦਿਵਸ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ ਤੀਜੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਜੋਤੀ-ਜੋਤਿ ਸਮਾਵਣ ਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਿਤੰਬਰ 17 ਨੂੰ ਅੱਸੂ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹੀਦੇ-ਆਜ਼ਮ ਸਰਦਾਰ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਿਤੰਬਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਨ-ਤੰਤਰ, ਵਿਸ਼ਵ-ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਛੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਚੇਤੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟ੍ਰ ਵਲੋਂ ਹਵਾ ਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਲੇਖਕ / ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿੱਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਬਾਰੇ (ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਲਈ) ਕੋਈ ਰਚਨਾ (ਲੇਖ, ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ, ਆਪ-ਬੀਤੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ) ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 15 ਤਾਰੀਖ ਤਕ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ। ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਸੰਸਥਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੇਖ ਨਹੀਂ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜਾਂ ਵਿਵਾਦ-ਗ੍ਰਸਤ ਇਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਪਰਵਾਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਲਿਖਤਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਅੰਕ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬਸਾਈਟ (**sanjhivirasat.org**) ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਛਪਣਗੀਆਂ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲਈ ਰਚਨਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੋ ਪਨਿੰਆਂ ਤਕ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਲੇਖ (ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ) 'ਬਲਾਗ' ਉਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ (ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ) ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ, ਆਪਣਾ (ਈ-ਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ), ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਇਹ ਅੰਕ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ (ਡਾ.) ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

(surjitsingh.bhatti@gmail.com)

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ।।

ਅਸੁਨਿ ਪ੍ਰੇਮ ਉਮਾਹੜਾ ਕਿਉ ਮਿਲੀਐ ਹਰਿ ਜਾਇ ॥

ਮਨਿ ਤਨਿ ਪਿਆਸ ਦਰਸਨ ਘਣੀ ਕੋਈ ਮਿਲਾਵੈ ਮਾਇ ॥

ਸੰਤ ਸਹਾਈ ਪ੍ਰੇਮ ਕੇ ਹਉ ਤਿਨ ਕੈ ਲਾਗਾ ਪਾਇ ॥

ਵਿਣੁ ਪ੍ਰਭ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਦੂਜੀ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥

ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਚਾਖਿਆ ਪ੍ਰੇਮ ਰਸੁ ਸੇ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਰਹੇ ਆਘਾਇ ॥

ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਬਿਨਤੀ ਕਰਹਿ ਲੇਹੁ ਪ੍ਰਭੂ ਲੜਿ ਲਾਇ ॥

ਜੋ ਹਰਿ ਕੰਤਿ ਮਿਲਾਈਆ ਸਿ ਵਿਛੁੜਿ ਕਤਹਿ ਨ ਜਾਇ ॥

ਪ੍ਰਭ ਵਿਣੁ ਦੂਜਾ ਕੋ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਰਣਾਇ ॥

ਅਸੂ ਸੁਖੀ ਵਸੰਦੀਆ ਜਿਨਾ ਮਇਆ ਹਰਿ ਰਾਇ ॥੮॥

– ਭਾਵ ਅਰਥ –

ਅੱਸੂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਿੱਠੀ-ਮਿੱਠੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਲੋਚਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅਨੰਦ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੜ ਲਾਈ ਰੱਖੇ । ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਸੂ ਮਹੀਨੇ
ਦੇ ਗੁਰਵਾਕ ਦੀ
ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਨੂਰ'
ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
+91-98150-23970

ਅਸੂਆ ਵੇ! ਦੱਸ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਾਂ ਮੈਂ ਪਿਆਰੜੇ ਨੂੰ,
ਬੜਾ ਮੈਨੂੰ ਚਾਅ ਤੇ ਉਮਾਹ ਹੈ ।
ਆਣ ਕੇ ਮਿਲਾਵੇ, ਮੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਬੁਝਾਵੇ ਕੋਈ,
ਤਨੋਂ ਮਨੋਂ ਮਿਲਣੇ ਦੀ ਚਾਹ ਹੈ ।
ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਸੰਤ ਕਰਨਗੇ ਸਹਾਇਤਾ,
ਜੇ ਚਰਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਗ ਜਾਵਾਂਗੇ ।
ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਰ ਕੋਈ,
ਦੱਸੋ ਫੇਰ ਸੁੱਖ ਕਿੱਥੇ ਪਾਵਾਂਗੇ ।
ਚੱਖ ਲਿਆ ਰਸ ਜਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਲਾ,
ਰੱਜ ਗਏ ਤੇ ਹੋ ਗਏ ਨਿਹਾਲ ਉਹ ।
ਆਪਾ ਭਾਵ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ ਕਰਦੇ ਨੇ ਬੇਨਤੀ,
ਜੇ ਲਾਵੇ ਲੜ ਆਪਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ।
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਹੈ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ,
ਸਕਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਕਦੇ ਪੈ ਨਹੀਂ ।
ਨਾਨਕ ਜੀ ਆਖਦੇ ਨੇ, ਮੈਂ ਹਾਂ ਉਹਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ,
ਜੀਹਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਾ ਹੋਰ ਹੈ ਨਹੀਂ ।
ਅੱਸੂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ,
ਸੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਨੇ ਵਸੇਂਦੀਆਂ ।
'ਨੂਰ' ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਰੇ ਮੇਹਰ ਪਰਮਾਤਮਾ,
ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਨੰਦ ਨੇ ਕਰੇਂਦੀਆਂ ॥
ਸਦਾ ਹੀ ਆਨੰਦ ਨੇ ਕਰੇਂਦੀਆਂ ॥

MESSAGE

From

S. Jasraj Singh Hallan, M.P. (Forest Lawn),

Calgary (Canada)

Her Majesty's Official Loyal opposition's Shadow Minister for Immigration, Refugees & Citizenship

and

Vice-Chair of the Standing Committee on Citizenship and Immigration

It is good to see the service *(Seva*) which the Punjabi online monthly magazine, *Sanjhi Virasat*, is doing with the aim of spreading awareness about the culture, history and heritage of Punjab. My elders had taught me the importance of *Sikhi* and *Seva* (selfless service), whether it is helping those most in need, or creating charities and awareness and keeping youth away from drugs. *Seva* is not only a unique value of the Sikh faith but also a key and important Canadian value. Regardless, we must all come together as Canadians, Sikhs and others of Punjabi origin and serve humanity. This is what my faith and heritage mean to me. I wish the publishers of this magazine all success in their noble endeavours.

…………….

(Note : After graduation from Lester Pearson High School, followed by an accounting degree from SAIT, and Certified Master Builder designation, he has built many good homes for families in Calgary. He was formerly Her Majesty's Official Loyal Opposition's Deputy Shadow Minister for Multiculturalism in 2019.

Sardar Jasraj Singh is an *Amritdhari Sikh* with a deep connection to the Punjabi language, culture, and the Sikh faith.)

Chief Editor (sanjhivirasat.org)

…………….

When is the King coming" ?
ਅੱਖੀਂ ਵੇਖਿਆ ਸੱਚ! ਡਾ. ਪੂਨਮ ਕੌਰ

ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਇਸ ਸਾਲ ਵਿਸਾਖੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਹੁਮ ਹੁਮਾ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਬੜੀ ਰੌਣਕ ਸੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੜੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੈਲਗਰੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਐਸਕੋਰਟ, ਫਿਰ ਮੋਟਰਸਾਈਲਾਂ ਤੇ ਸਵਾਰ ਗੱਭਰੂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜ ਸਿੰਘ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਸਰੀ ਬਾਣੇ ਵਿਚ ਬੜੇ ਰੋਬੀਲੇ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨੀ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਿਸ਼ਕਦੀਆਂ ਕਿਰਪਾਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਪਿੱਛੇ ਕੇਸਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਹਿਬ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ ਝੰਡੇ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਚਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ-ਕਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ "ਰਣਜੀਤ ਨਗਾਰਾ" ਵਜਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸ੍ਰੀ ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਹ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਇੱਕ ਢੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੋ ਸੋਟੀਆਂ ਨਾਲ ਵਜਾ ਕੇ ਜੋਸ਼ੀਲੀ ਗੜਗੱਜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਪਿੱਛੇ ਮੀਲਾਂ ਤਕ ਸੋਹਣੀਆਂ ਝਾਂਕੀਆਂ ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਸੜਕਾਂ ਕੰਢੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕ ਬੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਨਗਾਰੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਗੁੰਬਜ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਮਾਡਲ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਇੱਕ ਭੋਲਾ ਜਿਹਾ ਗੈਰਸਿੱਖ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪੁਛ ਰਿਹਾ ਸੀ :

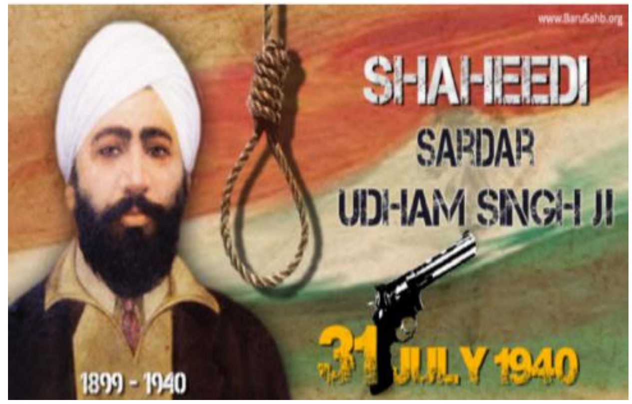
"When is the King coming" ?

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਚਾੱਈ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ! ਇੰਨਾਂ ਸ਼ਾਹਾਨਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਸਹਿਨਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

(ਵਟਸਐਪ: +91 98728 60488)



ਇੱਕ ਸਪੂਤ ਪੰਜਾਬ ਦਾ, ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਦਲੇਰ।
ਨਿੱਤ ਨਹੀਂ ਮਾਵਾਂ ਜੰਮਦੀਆਂ, ਯੋਧੇ ਪੁੱਤਰ ਸ਼ੇਰ।

ਸਾਕਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦਾ, ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬਾਗ।
ਰੂਹ ਉਹਦੀ ਨੂੰ ਲਾ ਗਿਆ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਜਾਗ।

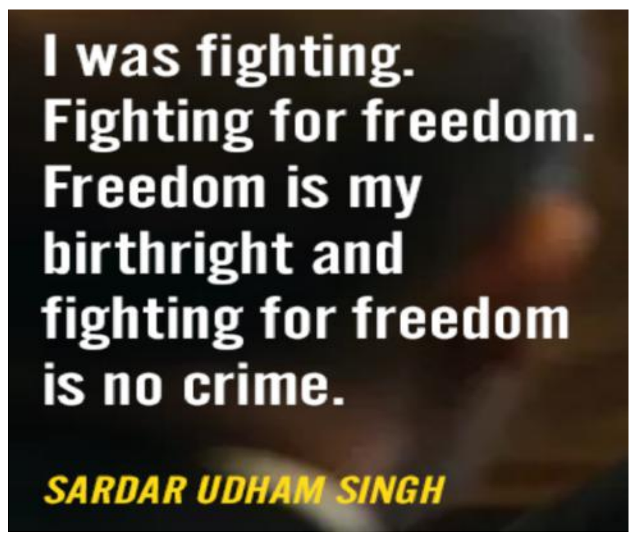
ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਬਾਰ ਜਦ, ਤੱਕੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ।
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਹੁੰ ਖਾ ਲਈ, ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚੰਡਾਲ।

ਲੰਡਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਭੇਸ।
'ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਦੁਸ਼ਟ ਤੋਂ', ਜਾ ਪਹੁੰਚਾ ਪਰਦੇਸ।

'ਮੁਹੰਮਦ ਸਿੰਘ ਆਜ਼ਾਦ' ਸੀ, ਬਣਿਆਂ ਉਹ ਸਰਦਾਰ।
ਮੌਕਾ ਹੈ ਸੀ ਭਾਲਦਾ, ਤੋੜਨ ਲਈ ਹੰਕਾਰ।

ਪਾਠ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰ, ਪਹੁੰਚਾ ਕੈਕਸਟਨ ਹਾਲ।
ਡਾਇਰ ਤਾਂ ਸੀ ਮਰ ਗਿਆ, ਉਡਵਾਇਰ ਦੀ ਭਾਲ।

21 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸੀ, ਬਣਿਆਂ ਮੌਕਾ ਮੇਲ।
ਉਸ ਜ਼ਾਲਿਮ ਉਡਵਾਇਰ ਦਾ, ਅੱਜ ਮੁਕਾਇਆ ਖੇਲ।



ਨਾ ਡਰਿਆ ਨਾ ਕੰਬਿਆ, ਦਿੱਤੀ ਭਾਜੀ ਮੋੜ।
ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਕਦੇ, ਸੂਰਮਿਆਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹ।

ਬਣ ਕਾਇਰ ਨਾ ਭੱਜਿਆ, ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਸਰਦਾਰ।
'ਫੜ ਲਓ ਲੰਡਨ ਵਾਸੀਓ', ਮਾਰੀ ਉਸ ਲਲਕਾਰ।

ਜਦ ਜਦ ਢਾਹਿਆ ਕਹਿਰ ਹੈ, ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ।
ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨੇ ਨਿੱਤਰਦੇ, ਯੋਧੇ ਕਈ ਬਲਕਾਰ।

ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਲਈ ਵਾਰਦੇ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦ- ਜਾਨ।
'ਦੀਸ਼' ਉਹੀ ਮਰਜੀਵੜੇ, ਅਮਰ ਸ਼ਹੀਦ ਮਹਾਨ।

ਤੈਰਾਕੀ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਖੋਜ

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐੱਮ.ਡੀ., ਪਟਿਆਲਾ (ਭਾਰਤ) 0175-2216783

ਇਕ ਖੋਜ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 150 ਮਿਨਟ ਤਗੜੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 40 ਮਿਨਟ ਹਲਕਾ ਭੱਜਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿਚੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਤੈਰਨਾ ਚੌਥੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋ ਵਧ ਤੈਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਾ ਵੀ ਤੈਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਹਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਘੰਟਾ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਾਧੂ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਸਿਰ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਗ ਸੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪਠਿੱਆਂ ਦੀ ਇਕ ਸਾਰ ਕਸਰਤ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਵਾਧੂ ਥਿੰਦਾ ਖੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਦਰ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤਕ ਵਧ ਉਮਰ ਭੋਗੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਤੈਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 10 ਸਾਲ ਚੈੱਕਅਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ ਜਲਦੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੇ ਅਪੰਗ ਬੰਦੇ ਵੀ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਟ ਵੱਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਪੀੜ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਓ, ਪਠਿੱਆਂ ਵਿਚਲੀ ਖਿੱਚ ਅਤੇ ਪੀੜ ਨੂੰ ਵੀ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਵਧ ਸੌਖ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਓਨਾਂ ਹੀ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਪਰ ਤੈਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਥਕਾਨ ਘਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤੈਰਨਾ ਇਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਸਦਕਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਲਚਕ ਦੇ ਵਧਿਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿਚ ਕੈਮੀਕਲ ਪਾਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੂਣ ਪਾਣਾ ਦਮੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਵਿਰੋਧੀ ਤਾਕਤ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ 20 ਹਫ਼ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ 20 ਫੀਸਦੀ ਤਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ।ਜਿਸ ਨੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੈਰਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਘੰਟਾ ਰੋਜ਼ ਤੈਰਨ ਨਾਲ 73 ਕਿਲੋ ਦੇ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ 423 ਕੈਲਰੀਆਂ (ਤੇਜ਼ ਤੈਰਿਆ 715 ਕੈਲਰੀਆਂ) ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਖ਼ਰਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ 91 ਕਿਲੋ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਤੈਰਨ ਨਾਲ 528 ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਤੈਰਨ ਨਾਲ 892 ਕੈਲਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਖ਼ਰਚ ਹੁਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ 109 ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 632 ਤੋਂ 1068 ਕੈਲਰੀਆਂ ਤਕ ਖ਼ਰਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ 73 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 314 ਕੈਲਰੀਆਂ, 3.5 ਮੀਲ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਘਟੀਆਂ! ਯੋਗ ਕਰਿਆਂ ਸਿਰਫ਼ 183 ਕੈਲਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਤੇ ਪਾਵਰ ਯੋਗ ਵਿਚ 365 ਕੈਲਰੀਆਂ ਤਕ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਢਿੱਡ ਦੁਆਲਿਓਂ!

ਨੀਂਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 90 ਫੀਸਦੀ ਨੂੰ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕ ਵੀ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਈਕਲ ਵੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਤੈਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਅਦ 60 ਫੀਸਦੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ। ਤਾਇਵਾਨ ਦੇ ਨਿਊ ਤਾਇਪੇਈ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੇ 44 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 36 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ 90 ਫੀਸਦੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦਿਸਿਆ। ਬਾਕੀ 8 ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵੀ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਪਈ।

ਜਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਚੂਹੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਤੈਰਨ ਲਈ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਬਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮਣ ਸਮੇਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਨਵਜੰਮੇਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਭੇ।ਇਸ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਗਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ। ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿਚ ਵੀ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਵੀ ਘਟ ਹੋਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ ਘਟ ਲਭੇ ਅਤੇ ਬਚੇ ਵੀ ਪੂਰੇ ਵਕਤ ਉੱਤੇ ਜੰਮੇ, ਯਾਨੀ ਸਤਮਾਹੇ ਬਚੇ ਜੰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਘਟ ਗਿਆ। ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਜੇ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੈਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਤਾਂ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿਣ ਸਦਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੌਫ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੈਰਨ ਲਗਿਆਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਕਰੀਮ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਲਗਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਿਰਣੇ ਪੇਟ ਤੈਰਨ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਭਾਰ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ ਲੋੜੋਂ ਵਧ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਸੋਰਾਇਸਿਸ** ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾ ਹੀ ਤੈਰਨ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚ ਤੈਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਸਨਸਕਰੀਨ ਐਸ.ਪੀ. ਐਫ਼. 15** ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਮਲ ਕੇ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪੂਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਜੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਮਲਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਵਾਧੂ ਕਲੋਰੀਨ ਨਾਲ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਘਟ ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿਚ ਸਿਰ ਪਰਨੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਕਦਮ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੈਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਅਜ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਤਰਸਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੈਰਨ ਬਾਰੇ ਕੌਣ ਸੋਚੇਗਾ ? ਪਰ ਜੇ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗੇ ਤਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਢਿੱਡ ਅੰਦਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੁੱਠਾ ਲਟਕ ਕੇ ਤੈਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫਲ ਤੈਰਾਕ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਿਖ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੈਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਸਦੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਦਾਤਾ-ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ (2)
(ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ)

ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਭਾਰਤ)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਰ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ, ਸਗੋਂ 'ਮਤਿ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਾਸਣ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ;

ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ, ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ ॥

Within the mind are gems, jewels and rubies, if you listen to the Guru's Teachings, even once with Commitment.

ਰੱਬ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਵਾਲੇ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸਗੋਂ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਹੇ ਦਾਤਾ (ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਤੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਹੀ ਹੈ।

ਤੁਧਨੋ ਸੇਵਹਿ ਤੁਝੁ ਕਿਆ ਦੇਵਹਿ ਮਾਂਗਹਿ ਲੇਵਹਿ ਰਹਹਿ ਨਾਹੀ॥ (SGGS - 1254)

Those who serve you, what can they give you? they beg for and receive what cannot remain.

ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ 'ਵਿਕਾਸ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸੂਚਕ ਅੰਕ, ਮਾਪਕ ਯੰਤਰ ਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਹੋਂਦ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਨਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਦਾ ਮਾਣ ਸਨਮਾਨ, ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ, ਗਰੀਬੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟਕਾਰਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਤਕਨੀਕੀ ਯੋਗਤਾ, ਖੋਜ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਤੇ ਸੋਹਣੀ ਸਿਹਤ ਆਦਿ ਦੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਕ ਫੁੱਲ ਦੀ ਟਾਹਣੀ, ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਰੰਗਦਾਰ ਪੱਤੀਆ ਆਦਿਕ ਦਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣਾ, ਫੁੱਲ ਦਾ ਰੂਪਕ ਪੱਖ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਦਾ ਮੌਲਿਕ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਰੱਸਮਈ ਖੁਸ਼ਬੋਈ ਭਰਿਆ ਮਉਲਣਾ ਹੀ "ਵਿਗਸਣਾ" ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਜਪੁਜੀ ਦਾ ਭਗਤ, ਮੰਗ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਿਹਲਾ ਰਹਿ ਕੇ, ਦੂਜੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਪਦਾਰਥਕ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਦੇ ਲਈ ਖੇਤੀ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣਾ, ਦਸਤਕਾਰੀ, ਵਪਾਰ, ਹੱਥੀ ਕਿਰਤ, ਨੌਕਰੀ, ਅਫਸਰੀ, ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁਟ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਤਮਕ, ਉੱਚ-ਆਚਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋਏ "ਵਿਗਾਸ" ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥

ਵਿਗਾਸੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਰਾਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੀ ਸੇਧਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ । ਬੱਚਪਨ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਜਦੋਂ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਿਖੇ ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ, ਉਦਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ 18 ਵਰ੍ਹੇ, ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਵਿਖੇ ਖੇਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਚਲਾਇਆ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇਣ ਦੀ ਰੀਤ ਚਲਾਈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਰਥਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੀ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ ਮੰਦਰ ਉਸਰਣ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਰਤਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੜੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮਾਨਵੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉੱਚ ਆਚਾਰੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਮੋਤੀ ਤ ਮੰਦਰ ਉਸਰਹਿ ਰਤਨੀ ਤ ਹੋਹਿ ਜੜਾਉ॥
ਕਸਤੂਰਿ ਕੁੰਗੂ ਅਗਰਿ ਚੰਦਨਿ ਲੀਪਿ ਆਵੈ ਚਾਉ ॥
ਮਤੁ ਦੇਖਿ ਭੂਲਾ ਵੀਸਰੈ ਤੇਰਾ ਚਿਤਿ ਨ ਆਵੈ ਨਾਉ ॥
੧॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਜੀਉ ਜਲਿ ਬਲਿ ਜਾਉ ॥

If I had a palace made of pearls, inlaid with jewels, scented with musk, saffron and sandal wood, a sheer delight to behold seeing this, I might (not) go astray and forget you and your Name would not enter into my mind. Without the lord, my soul is scorched and burnt.

ਰੱਬ ਨੇ ਹੀ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਬਣਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਚਾਂਦੀ, ਸੋਨਾ, ਲੋਹਾ, ਤਾਂਬਾ, ਅਬਰਕ, ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ, ਸਗੋਂ ਖੋਜੇ ਹਨ । ਅਵਾਜ਼, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਪੁਲਾੜ, ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਸ਼ੱਕਤੀ, ਸੂਰਜੀ ਮੰਡਲ ਅਤੇ ਪੁਲਾੜ ਵਿਚ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਬੱਝਿਆ ਸਿਲਸਲਾ, ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ, ਏਸੇ ਸਮਰੱਥਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪੂਜਦੀ ਹੈ । ਰੱਬ ਨੂੰ ਨਿਰਗੁਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਸਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ੱਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਗੁਰੁ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਧਰਮ ਦੀ ਇਹੋ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੂਝਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੀ ਰੱਬੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਜਾਣਪਛਾਣ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਵੀਨਤਮ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮ ਜੁਗਤ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਗੁਰੁ ਜੀ ਰੱਬੀ ਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥਾਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ;

ਗੁਣਵੰਤੀ ਗੁਣ ਵੀਥਰੈ ਅਉਗਣਵੰਤੀ ਝੂਰਿ॥
ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਵਰ ਕਾਮਣੀ ਨਹ ਮਿਲਿਐ ਪਿਰ ਕੂਰਿ॥…
ਪ੍ਰਭ ਹਰਿਮੰਦਰੁ ਸੋਹਣਾ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਮਾਣਕ ਲਾਲ॥
ਮੋਤੀ ਹੀਰਾ ਨਿਰਮਲਾ ਕੰਚਨ ਕੋਟ ਰੀਸਾਲ॥
ਬਿਨੁ ਪਉੜੀ ਗੜਿ ਕਿਉ ਚੜਉ ਗੁਰ ਹਰਿ ਧਿਆਨ ਨਿਹਾਲ ॥

ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਕ, ਮੋਤੀ, ਹੀਰਾ, ਕੰਚਨ, ਚਾਂਦੀ ਆਦਿ, ਉੱਚੇ ਮੁੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਧਾਤ-ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪਸੰਦ ਹਨ । ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਐਸਾ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਪਰਮਜੋਤ ਹਰਿਮੰਦਰ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਿਕ ਮਿਲਾਪ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਮੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ।

'ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥
ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ॥

ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹੀ ਰਹੱਸ ਪੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ॥

ਮੰਨੋ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਮੰਨੋ-

ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਵਟਸਐਪ: +91 98728 60488

ਗੱਲ ਕੋਈ 2006 ਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਵਨ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਇਕੱਲਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਹਫਤੇ ਹੀ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਸਭਾ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਲੱਗੀ- ਕਿਉਂਕਿ ਕਵਿਤਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਿਖ ਹੀ ਰਹੀ ਸਾਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਮੀਟਿੰਗ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ- ਉਸ ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਾਇਰ ਜੋ ਗਜ਼ਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲਿਖਦੇ ਸਨ, ਤੇ ਦੋ ਕੁ ਹੋਰ ਅਜੇ ਬੈਠੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ- ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

"ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਓ" ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗਜ਼ਲਗੋ ਨੂੰ ਕਿਹਾ।

"ਲਓ ਅੱਜ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ- ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣੀ ਹੋਈ ਹੈ" ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।

ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰਤਾਰੀ ਨਾਮ ਦੀ ਔਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਅਠਾਰਾਂ ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੋ ਗਈ- ਪਰ ਦਸ ਸਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਔਲਾਦ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਬੜੀਆਂ ਮੰਨਤਾਂ ਮੰਨੀਆਂ, ਸੁਖਣਾਂ ਸੁਖੀਆਂ, ਧਾਗੇ ਤਵੀਤ ਲਏ, ਥਾਂ ਥਾਂ ਨੱਕ ਰਗੜੇ, ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਟੱਲ ਖੜਕਾਏ- ਪਰ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਝੋਲੀ ਖੈਰ ਨਾ ਪਈ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਂਢ ਇੱਕ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਪਰਿਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ- ਜੋ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਰਤਾਰੀ, ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਉਸ ਗੁਆਂਢਣ ਬੀਬੀ ਕੋਲ ਫਰੋਲਣ ਲੱਗੀ।

"ਕਰਤਾਰੀਏ ਤੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਇਆ ਕਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ!" ਉਸ ਸਰਦਾਰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਪਰ ਕਰਤਾਰੀ ਅਨਪੜ੍ਹ ਸੀ ਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

"ਮੈਂ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀ ਕਰਾਂਗੀ- ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਣੀ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ?" ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ।

"ਕੋਈ ਨਾ ਕਰਤਾਰੀਏ- ਤੂੰ ਸੇਵਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੀਂ- ਤੇਰਾ ਮਨ ਖੜ੍ਹ ਜਾਏਗਾ!" ਬੀਬੀ ਜੀ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।

ਸੋ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਕਰਤਾਰੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਉਹ ਤੜਕੇ ਉਠ ਕੇ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ਝਾੜੂ ਲਾਉਂਦੀ, ਲੰਗਰ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਾਉਂਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ। ਗੱਲ ਕੀ- ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਕਿ- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਿਆ- ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਾਅ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵਿਹਲੀ ਹੋ, ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ, ਜਦ ਉਹ ਦਰਬਾਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੱਥਾ ਟੇਕਦਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਤੁਕ ਪਈ–

ਦਰਸਨ ਪਰਸਨ ਸਰਸਨ ਹਰਸਨ ਰੰਗ ਰੰਗੀ ਕਰਤਾਰੀ ਰੇ॥.. (ਅੰਗ 404)

ਜਿਉਂ ਹੀ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ– ਉਹ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਖੜੀ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ–

"ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ! ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ! ਤੁਸੀਂ ਤਾ ਅੱਜ ਕਰਤਾਰੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ!"

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ–"ਕਰਤਾਰੀਏ, ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਤੈਂਨੂੰ?"

ਕਰਤਾਰੀ ਕਹੇ–"ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ–"ਕਰਤਾਰੀ ਦੇ ਘਰ ਰੰਗ ਲੱਗਣਾ– ਤੇ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਰਤਾਰੀ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ– ਨਾਲੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਆਪੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੇ!"

ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵੇ ਕਿ–"ਕਰਤਾਰੀਏ ਤੈਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ...ਇਹ ਤਾਂ 'ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਰੰਗ' ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ...ਤੇਰੀ ਨਹੀਂ!" ਪਰ ਕਰਤਾਰੀ ਨਾ ਮੰਨੀ।

ਹੁਣ ਉਹ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਚਾਅ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤੁਕ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ–

"ਦਰਸਨ ਪਰਸਨ ਸਰਸਨ ਹਰਸਨ

ਰੰਗ ਰੰਗੀ ਕਰਤਾਰੀ ਰੇ॥"

ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਝੱਲੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ– ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ– ਇਹ ਹੁਕਮ ਉਸ ਲਈ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਰੱਬ ਜਾਣੇ– ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫਲ ਲੱਗਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ! ਰੱਬ ਦੀ ਕਰਨੀ ਐਸੀ ਹੋਈ ਕਿ– ਆਉਂਦੇ ਸਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ– ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਨੇ– 'ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ' ਰੱਖਿਆ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਸਚੁਮੱਚ ਹੀ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ– ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਉਸਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ– ਪਰਸਨ ਸਿੰਘ, ਸਰਸਨ ਸਿੰਘ ਤੇ ਹਰਸਨ ਸਿੰਘ ਰੱਖੇ– ਤੇ ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਘ ਸਜਾਇਆ।

ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾ, ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਕਿਹਾ– "ਪਤਾ ਉਹ ਕਰਤਾਰੀ ਕੌਣ ਸੀ?"

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਤੱਕਣ ਲੱਗੇ!

ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਆਪ ਹੀ ਦੱਸਿਆ– "ਉਹ ਕਰਤਾਰੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਸੀ– ਤੇ ਮੈਂ 'ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ– ਦਰਸ਼ਨ' ਉਸ ਦਾ ਪਲੇਠਾ ਪੁੱਤਰ ਹਾਂ!"

ਉਸ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਸੁਣ ਕੇ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ– "ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ– ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਏਦਾਂ ਲਗਦਾ– ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ!"

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪ ਬੀਤੀ ਸੁਣ ਕੇ– ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ, ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਵਾਗ ਫੜੀ ਖੜ੍ਹੀ, ਬੀਬੀ ਸੁਲੱਖਣੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਆ ਗਈ!

....

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਦਾ ਲੈਕਚਰ

ਪੰਜ ਆਬਾਂ ਦੀ ਜਾਈ

ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਸੈਕਰੋਮੈਂਟੋਂ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ)

ਭਾਰਤ ਵੀ ਮੇਰਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰਾ

ਲਗਦਾ ਹੈ,

ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵੀ ਮੇਰਾ ਹੈ ਜਿਨੇ ਗਲ

ਨਾਲ ਲਾਇਆਹੈ ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ ਤੇ ਗਾਈਆਂ

ਲੋਰੀਆਂ

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਹਰ ਸੁਖ ਮੇਰੀ ਝੋਲੀ ਪਾਇਆ ਹੈ ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚੋਗ ਚੁਗਨ ਪਰਦੇਸੀਂ

ਤੋਰ ਦਿਤਾ

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਝੋਲੀ ਵਿਚ

ਬਿਠਾਇਆ ਹੈ ।

ਅਪਣਿਆਂ ਨੇ ਘਰ,ਵਿਹੜੇ,ਖੱਤੇ ਵੀ

ਸਾਂਭ ਲਏ

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਅਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ

ਵਸਾਇਆ ਹੈ ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕੀਰਤਨ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ

ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਵਜੀਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ।

ਤੇਰੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹਾਂ ਮੈਂ

'ਸੁਰਜੀਤ' ਹੋਈ

ਤੇਰੀ ਹੀ ਸਭ ਰਹਿਮਤ ਹੈ ਤੇਰੀ ਹੀ

ਮਾਇਆ ਹੈ।

ਬੀਬੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ

ਬੀਬੀ ਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖ ਇਸਤ੍ਰੀ (ਹੈਡ) ਗ੍ਰੰਥੀ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋਂ (ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ) ਦੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਉਥੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਬੀਬੀ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਤੇ ਸਫਲ ਕਵਿਤ੍ਰੀ ਵਜੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਬੜਾ ਨਾਮਨਾ ਖਟਿੱਆ ਹੈ। ਕੈਲਗਰੀ ਈ-ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੜਾ ਮਾਣ ਹੈ

ਜੀਵਤਿਆ ਇਉ ਮਰੀਐ ॥

ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ‘ਖਾਲਸਾ’, ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)

ਅਖੀ ਬਾਝਹੁ ਵੇਖਣਾ ਵਿਣੁ ਕੰਨਾ ਸੁਨਣਾ ॥

ਪੈਰਾ ਬਾਝਹੁ ਚਲਣਾ ਵਿਣ ਹਥਾ ਕਰਣਾ॥

ਜੀਭੈ ਬਾਝਹੁ ਬੋਲਣਾ ਇਉ ਜੀਵਤ ਮਰਣਾ॥

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿ ਕੈ ਤਉ ਖਸਮੈ ਮਿਲਣਾ॥

(ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ : 2 – ਅੰਗ 139)

ਇਸ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਜੀਵਤ ਮਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੇਖੀਏ (ਭਾਵ, ਜੇ ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ ਤੱਕਣ ਦੀ ਵਾਦੀ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਵੇਖੀਏ), ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੀਏ (ਭਾਵ, ਜੇ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਾਦੀ ਹਟਾ ਕੇ ਇਹ ਕੰਨ ਵਰਤੀਏ), ਜੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰੀਏ (ਭਾਵ, ਜੇ ਮੰਦੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਜ ਰੱਖੀਏ), ਜੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰੀਏ (ਭਾਵ, ਜੇ ਪਰਾਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਲੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੀਏ), ਜੇ ਜੀਭ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲੀਏ (ਭਾਵ, ਜੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਾਦੀ ਹਟਾ ਕੇ ਜੀਭ ਤੋਂ ਬੋਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਲਈਏ), ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਂਦਿਆਂ ਮਰੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਖਸਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪਛਾਣੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲੀਦਾ ਹੈ (ਭਾਵ, ਜੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਖਸਮ ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਆਦਿਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪਈਦਾ ਹੈ)। {1}

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਡਾ. ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੇਖਣਾ, ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਨਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟੁਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨਾ, ਜੀਭ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲਣਾ, ਐਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੀਉਂਦੇ ਮਰ ਜਾਣਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਦੋਂ ਐਉਂ ਮਰੇ ਤਦੌਂ (ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਕੇ ਸਾਹਿਬ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ) ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਣਾ। ਜੀਵਤ ਮਰਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਐਉਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ–

ਆਸਾ ਭੀਤਰਿ ਰਹੈ ਨਿਰਾਸਾ......॥

ਜੀਵਤਿਆ ਇਉ ਮਰੀਐ॥(ਅੰਗ 877)

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

ਆਪੁ ਛੋਡਿ ਜੀਵਤ ਮਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰ॥ (ਅੰਗ 34)

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ:

ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ ਚਲਹੁ ਜੀਵਤਿਆ ਇਵ ਮਰੀਐ ਰਾਮ॥ (ਅੰਗ 775)

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਸੱਦੇ ਹਨ:

ਆਪ ਤਿਆਗਿ ਹੋਈਐ ਸਭ ਰੇਣਾ ਜੀਵਤਿਆ ਇਉ ਮਰੀਐ॥(ਅੰਗ 750)

ਆਪਾ ਭਾਵ ਦੇ ਪੂਰਨ ਤਿਯਾਗ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਪਰਮ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੈਰਾਗੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਪੁਰਖ ਕਿ ਪਿਯਾਰ ਲੁਭਾਇਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰੀ 'ਮਨਫੀ' ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ, ਅਗੇ 'ਮੁਸਬਤ' ਅਵਸਥਾ ਦੱਸੀ ਹੈ:

ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿ ਕੈ ਤਉ ਖਸਮੈ ਮਿਲਣਾ॥

ਆਪਾ ਭਾਵ ਗੁਆ ਕੇ ਉਸ 'ਮਨਫੀ' ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ' ਮੁਸਬਤ' ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਸਲੋਕ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਤਾਤਪਰਜ 'ਜੀਵਤ ਮਰੈ' ਦੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਘਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਪਹਿਲੋਂ 'ਜੀਵਤ ਮਰਣਾ' ਗੁਰੂ ਕੇ ਦੁਆਰੇ ਹੋਇਗਾ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਦੀ ਹਉਂ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਵਰਜ ਲਵੇ, ਸੋ ਹੁਣ ਬੇ-ਅੱਖਾਂ ਹੋ ਕੇ ਕੀ ਕਰੇ? ਬ੍ਰਹਮ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇ:

ਆਤਮ ਪਸਾਰਾ ਕਰਣਹਾਰਾ ਪ੍ਰਭ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ
ਜਾਣੀਐ॥(ਅੰਗ 846)

ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨਾਤਮ ਬਾਣੀਆਂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਗੀਤਨਾਦ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਵਰਜ ਲਏ ਤੇ ਫੇਰ ਇਧਰੋਂ ਮਾਨੋਂ ਬੇਕੰਨਾਂ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣੇ :

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ
ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ॥(ਅੰਗ 922)

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਟੋਰਨਾ ਪਰ ਸਤਿਸੰਗ ਤੇ ਸਾਈਂ ਮਿਲਾਪ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਟੋਰਨਾ ਕਰੇ :

ਚਰਨ ਪੁਨੀਤ ਪਵਿਤ੍ਰ ਚਾਲਹਿ ਪ੍ਰਭ ਪਥਾ॥

(ਅੰਗ 709)

ਚਰਣ ਪੁਨੀਤ ਚਲਹਿ ਹਰਿ ਮਾਰਗਿ॥ (ਅੰਗ 191)

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਲਾਲ ਤੇ ਵਡਿਆਈ ਪ੍ਰਗਟਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਸਫਲਾਉਣਾ।

ਹਰਿ ਜਸੁ ਲਿਖਹਿ ਬੇਅੰਤ ਸੋਹਹਿ ਸੇ ਹਥਾ॥

(ਅੰਗ 709)

ਜੀਭ ਨੂੰ ਹਉਮੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਆਨ ਰਸਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਪੈਣੋਂ ਵਰਜਣਾ, ਹਰਿ ਕੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ।

ਰਸਨਾ ਰਾਮ ਰਸਾਇਨਿ ਮਾਤੀ॥ (ਅੰਗ 681)

ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮ ਵੈਰਾਗਮਈ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਦੀ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇ। ਵਰਤਾਉ ਫਿਰ 'ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ' ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ
ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ॥ (ਅੰਗ 922) **{2}**

ਸਿੱਟਾ: ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੀਰਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੋ, ਸ਼ਰਧਾ ਰੂਪੀ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਵਲ ਟੁਰੋ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਪੂਜਾ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਨਾਲ ਯਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਤੇਰਾ ਬਿਨ ਜੀਭ ਬੋਲਣਾ ਹੋਵੇ। ਐਸੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਜੀਵਤ ਮਰਨਾ ਹੈ। ਤਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ:

1) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ ਪੋਥੀ । ਪੰਨੇ 824-825, ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਡੀ.ਲਿਟ.

2) Santhya Sri Guru Granth Sahib Vol – 2, Pages 459-462/532, Bhai Sahib Bhai Veer Singh ji.

Punjabi Flavour at Common-Wealth Games – 2022

Yuvraj Singh, University of Calgary (Canada)

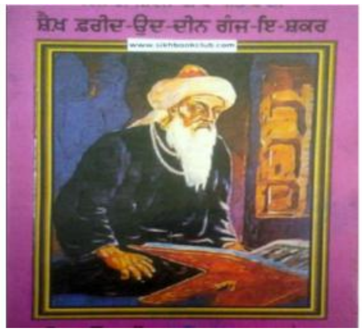
Wrestlers: Winners in Men's 125 kg share a common Panjabi heritage. From left to right: Jaman Anwar (Pakistan) *Silver*, Amarvir Singh Dhesi (Canada) *Gold*, Mandhir Singh Kooner (England) and Mohit Grewal (India) *Bronze*.

Amarvir Singh Dhesi (125 kg class) won *Gold* at CWG-22, is Pan American Champion with *Gold* in 2022, *Silver* in 2020 and is a Jr. World Champion (2014).

Canada won a total of 92 medals. (26 *Gold*, 32 *Silver* and 34 *Bronze*). Wrestler **Nishan Singh Randhawa** (24) won a decisive victory in the 97 kg class to clinch the *Gold Medal*, while Jasmit Singh Phulka got a bronze in the 74 kg class.

In other games, Canadians of Punjabi origin include *Bronze Medal* winners Bikram Jit Singh Gill (Basketball) and Priyanka Dhillon (Boxing, 48 kg class).

ਬਾਬਾ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ (1175-1266)



ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ("ਫਰੀਦ-ਉਦ-ਦੀਨ ਮਸੂਦ ਗੰਜ-ਏ-ਸ਼ੱਕਰ") ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਕਵੀ ਅਤੇ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਸੰਤ ਸਨ। ਮੁਲਤਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਉਹ ਕਾਬੁਲ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਫਾਰੂਖ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੰਸ਼ਜ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਕਾਜ਼ੀ (ਜੱਜ) ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਲਤਾਨ ਵਿੱਚ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਰਬੀ, ਫ਼ਾਰਸੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੀ ਇੱਤਫਾਕ ਨਾਲ ਸੰਤ ਕੁਤਬੁੱਦੀਨ ਬਖਤਿਆਰ ਕਾਕੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋ ਗਈ, ਜੋ ਬਗਦਾਦ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਲਤਾਨ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੇਲੇ ਬਣ ਕੇ ਮੁਲਤਾਨ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਚਲੇ ਗਏ। ਜਦੋਂ 1235 ਵਿੱਚ ਕੁਤਬੁੱਦੀਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਚਿਸ਼ਤੀ ਸੂਫ਼ੀ ਮਤ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਸਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪਾਕਪਟਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਗਏ।

ਫਰੀਦ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਵਿਲੱਖਣ' ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ-ਗੰਜ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਖੰਡ ਦਾ ਪਹਾੜ'। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਰੂਹਾਨੀ ਸਲੋਕ ਲਿਖੇ ਜੋ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਲਈ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਇਹੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਫ਼ੀ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ।ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ 134 ਸਲੋਕ ਹਨ। ਫ਼ਰੀਦ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦਵਾਨ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਰੀਦਕੋਟ ਦਾ ਨਾਂ ਪਹਿਲੇ ਮੋਕਲਹਾਰ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਥੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਬਬ ਹੋਇਆ। ਉਥੋਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਂ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰਖ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਥੇ ਉਹ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਥੇ ਹੁਣ ਗੁਰਦਵਾਰਾ 'ਟਿੱਲਾ ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ' ਹੈ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ 'ਗੋਦੜੀ ਸਾਹਿਬ' ਵੀ ਫਰੀਦ ਜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ ਵਿਚ ਉਥੇ 'ਬਾਬਾ ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਆਗਮਨ ਪੁਰਬ' ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਬੀ ਪੰਜਾਬ (ਭਾਰਤ) ਦੇ ਫਰੀਦਕੋਟ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 'ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਿਜ਼' ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਦੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। **ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ** (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਦੇ ਸਾਹੀਵਾਲ ਜਿਲੇ ਵਿੱਚ, 'ਫਰੀਦੀਆ ਇਸਲਾਮਿਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ', ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਯਰੂਸ਼ਲਮ ਦੇ ਸ਼ਾਸਕ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਥੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਥਾਨ (ਉਪਰ ਫੋਟੋ) ਹੁਣ ਭਾਰਤੀ ਉਪ-ਮਹਾਂਦੀਪ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ ਲਈ ਤੀਰਥ ਸਥਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਡਾ.) ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ
ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

We are proud of them

Dr. Gurdev Singh Khush (born on 22 August 1935) earned PhD in Genetics from University of California. He joined the International Rice Research Institute (IRRI), in the Philippines as a Rice Breeder. There he developed more than 300 high-yielding, disease-free and insect-resistant varieties of rice, that mature early, and for which he was awarded the *World Food Prize*.

These varieties made Asian, African, and Latin American countries self-sufficient in rice and have exportable surplus. It was said :"While Dr. Khush's name passed the lips of many; his life's work has passed the lips of almost half the humanity." He also devised a universal rice chromosome numbering system. He was given the *Borlaug Award*, *Padma-Shri*, and the *Japanese Prize* for Sciences, among many others. Dr. Khush is the first Sikh *FRS,* and Consultant of many organizations.

Dr. Khem Singh Gill (born on 1 September 1930) obtained PhD in Genetics from University of California and worked as a Professor & Head, Dean, and Director of Research at Punjab Agricultural University, Ludhiana, and finally became Vice-Chancellor of this University. He worked with the Nobel Peace Laureate Agronomist Dr. Norman Borlaug.

Dr. Gill was the Father of *Green Revolution in India.* He was honoured with *Padma Bhushan* by India for developing new, sturdy, and high-yielding varieties of wheat, and other cereals and oilseeds. This made India self-reliant and capable of exporting food-grains. After retirement, he guided research and teaching at the Eternal University (in H.P.) and Akal University (in Punjab), besides ensuring quality education at 130 *Akal Academies,* affiliated to Central Board of Secondary Education in India, under The Kalgidhar Trust (at Baru Sahib).

Sikh Studies Chair at National University of Singapore from 2023

ਸਿੱਖ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਇੱਕ **Visiting Professorship** ਦੀ ਇਹ ਸਥਾਪਨਾ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅਜਿਹਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੇਂਦਰੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੋਰਡ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਦਾ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦੇਸ਼ ਸਿੱਖ ਫਲਸਫੇ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਡਾਇਸਪੋਰਾ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ **Endowment Fund** ਲਈ $ 1.2 ਮਿਲੀਅਨ ਦੇਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

Dr. Parwinder Singh Garewal of ICAR (India) is First President of the Vermont State university, USA.

ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ, ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਪੀਐਚ.ਡੀ. ਕੀਤੀ, ਬਤੌਰ ਯੰਗ ਸਾਇੰਟਿਸਟ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਧਾਰ ਲਈ **Queen's Team Award** ਮਿਲਿਆ। ਓਹੀਓ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ **Distinguished Faculty** ਵਜੋਂ $ 11 ਮਿਲੀਅਨ ਦੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

First Humanoid Punjabi Robot created by S. Harjit Singh

ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਸਰਦਾਰ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ **"ਸਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਰਬੰਸ ਕੌਰ"** ਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੋਬੋਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਝ, ਲਿਖ ਅਤੇ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖੁਦ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ **'ਸਰਬੰਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ'** ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਰਟ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।

First Sikh Director : Institute of Automotive Service Excellence (Washington DC)

ਸ੍ਰ. ਤੇਜਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ **Diagnostic Specialist** ਰਹਿ ਚੁਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਟੈਕਨਾਲੌਜੀ ਦੇ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਜਾਣਕਾਰ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਡੀ. ਸੀ. (ਵਿਰਜੀਨੀਆ) ਨਿਵਾਸੀ, ਉਹ (ਬਤੌਰ ਅਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਪੂਰਨ ਗੁਰਸਿਖ) ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ "ਰੋਲ ਮਾਡਲ" ਹਨ।

Sikh Ladies in Indian National Army (INA) of Neta Ji Subhash Chander Bose

ਬੀਬੀ ਤੇਜ ਕੌਰ ਜੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੀ "ਰਾਣੀ ਝਾਂਸੀ ਫੌਜੀ ਰੈਜੀਮੈਂਟ" ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਜੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਸਿੱਖ ਬੀਬੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਨੇਤਾ ਜੀ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਇਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਤੋਂ ਗੁਰਦਿਆਲ ਕੌਰ, ਬੈਂਕੌਕ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਕੌਰ, ਜਸਵੰਤ ਕੌਰ, ਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਤਵੰਤ ਕੌਰ, ਗੁਰਦਿੱਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੌਰ ਪ੍ਰਮੁਖ ਲੀਡਰ ਸਨ।

Amritdhari Japgobind Singh becomes youngest Canadian Sikh Solo Pilot

ਜਪਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੇ 16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ **Solo Pilot** ਬਣਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਨੂੰ ਸੇਧ ਵੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਮੈਥੇਮੈਟਿਕਸ, ਸੰਗੀਤ, ਇਤਿਹਾਸ, ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਰੋਬੋਟਿਕਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜੇਤੂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ **International Duke of Edinburgh Award** ਮਿਲਿਆ ਜੋ 14 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਨਹਾਰਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਸਕੂਲ ਸਰੀ (ਬੀ.ਸੀ.) ਅਤੇ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ, ਸੇਂਟ ਮਾਈਕਲ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਔਟਵਾ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ **Aero-Space Engineering** ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਗਤਕਾ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਤਬਲੇ ਦੇ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਸਾੱਕਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸੇਸ਼ ਰੂਚੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ **Ontario District League** ਵਿਚ ਵੀ ਖੇਡਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਪਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਲਾਲ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਪੁੱਤਰ ਹੈ ਜੋ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਰਹੇ ਹਨ। (ਫੋਟੋਆਂ "ਦੇਸ ਪਰਦੇਸ ਟਾਈਮਸ" ਤੋਂ, ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)

ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਤਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ (ਬਰਤਾਨਵੀ ਫੌਜ ਤੋਂ)

ਤੁਰਿਆ ਜਾਵਾ ਵਿਚ ਹਨੇਰੇ । ਭੁੱਲ ਗਏ ਨੇ ਉਹ ਰਾਹ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ।।

ਮੰਜਿਲਾਂ ਸੀ ਜੋ ਚੁਣਿਆ ਆਪਾ । ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਨੀ ਉਹ ਤੱਕਦੇ ਚਿਹਰੇ ।।

ਵਿਚ ਹਨੇਰੇ ਨਾ ਕੁਸ਼ ਦਿਸਦਾ । ਚਿਹਰੇ ਬਹੁਤ ਸੀ ਪਤਾ ਨੀ ਕਿਸਦਾ ।।

ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਸਬ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂਦੇ । ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਿਕਵਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰਦੇ ।।

ਨਾ ਕੋਈ ਟੈਸ਼ਨ, ਨਾ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ । ਕੈਸੀ ਵਰਤੀ ਖੇਡ ਹੈ ਪਿਆਰੀ ।।

ਕੁਜ ਕੁਜ ਚਿਹਰੇ ਚਮਕਦੇ ਫਿਰਦੇ । ਸਮਜ ਨਾ ਲਗੇ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸਦੇ ।।

ਅਜੀਬ ਨੂਰ ਓਹਨਾ ਵਿੱਚੋ ਦਿਸਦਾ । ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਵਣ ਖਿੱਚਦਾ ।।

ਪਰ ਇਹ ਕਿ.....

ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਮੇਰਾ ਜੋਰ ਹੀ ਹੈਣੀ । ਜਿਵੇ ਕੋਈ ਮੈ ਵਗਦੀ ਵੈਣੀ ।।

ਨਾ ਮੈ ਹਿਲਾ, ਨਾ ਮੈ ਬੋਲਦਾ । ਨਾ ਕੋਈ ਕੁੰਡੀ ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ।।

ਕਦੇ ਕਦਾਈ ਕੋਈ ਰੋਂਦਾ ਸੁਣਦਾ । ਨਾ ਮੇਰਾ ਲੈ ਕੇ ਗਾਉਂਦਾ ਸੁਣਦਾ ।।

ਲੱਗਦਾ ਮੈਨੂੰ ਜਗਾਓਣ ਨੂੰ ਫਿਰਦੇ । ਸਫਰ ਮੇਰਾ ਉਹ ਤੜਾਓਣ ਨੂੰ ਫਿਰਦੇ ।।

ਜੋ ਅਹਿਸਾਸ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਸੀ ਹੋਇਆ । ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਮਿਟਾਉਣ ਨੂੰ ਫਿਰਦੇ ।।

ਥੱਕ ਹਾਰ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਣਗੇ । ਲੱਗਦਾ ਤੇਜੀ ਜਲਾਊਣ ਨੂੰ ਫਿਰਦੇ ।।

ਕਦੀ ਕੰਮ ਨਾ ਮੁਕਦੇ, ਕੰਮ ਨਾ ਰੁਕਦੇ । ਤੇਜੀ ਜਾਂਦੇ ਸਾਹ ਨੇ ਮੁਕਦੇ ।।

ਇਨਸਾਨ ਇੰਨਸਾਨੀਅਤ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਜਿਤਾਓ । ਆਪਣਾ ਸਵਰਗ ਆਪ ਬਣਾਓ ।।

ਫਿਰ ਹੀ ਚਹਿਰੀਆ ਚ ਚਮਕ ਹੋਊਗੀ । ਵੱਖਰੀ ਹੀ ਇਕ ਦਮਕ ਹੋਊਗੀ ।।

ਇਹ ਤਾ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਸੁਪਨਾ ਆਇਆ । ਚੱਕ ਕਲਮ ਰੰਧਾਵੇ ਗੀਤ ਬਣਾਈਆ ।।

ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਐਵੀ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ । ਅੱਗ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਾ ਮੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ ।।

ਆਉ ਬੈਠ ਕੇ ਪਿਆਰ ਵਧਾਈਏ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਈਏ ।।

ਮਰਕੇ ਵੀ ਫਿਰ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਣਾ । ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ।।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ, ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ?

ਭਾਗ 2: ਇਤਿਹਾਸਕ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਨਿਘਾਰ

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

ਨੋਟ: ਲੜੀ ਜੋੜਨ ਲਈ 'ਭਾਗ 1: ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਪ 'ਤੇ ਸੰਸਥਾ' (ਅਗਸਤ 2022 ਅੰਕ) ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਤਿਹਾਸਕ ਬਦਲਾਵ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਜੇਹਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੇਲੇ ਸੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਸਿੱਖ ਹੀ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਥਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇ ਆਚਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਤੇ ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹਟਾ ਦਿਤੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਿਖਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਨਿਰਮਲੇ, ਸਾਧੂ, ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਮਹੰਤ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣ ਬੈਠੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਤਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਦਿੱਲੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਬਹੁਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਥਾਨਕ ਸਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਭਾਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨ **(Rules and Regulations) ਹਨ।**

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ-ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨਮੱਤ ਦੀਆਂ ਰਹਿਤਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਅਜ ਬਹੁਤ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸੁਹਿਰਦ ਸੰਗਤ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ-ਸੰਸਥਾ ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਰੁਟੀਆਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪੂਜਾ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਬਣਨਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਾਤਮ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਦੇਵੀ, ਦੇਵਤੇ, ਪੈਗੰਬਰ ਤੇ ਜੀਵਤ ਜਾਂ ਮਰੀ ਹਸਤੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਮੂਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਪੂਜਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਅਜੇਹੀ ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਤਾ। ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਧਰਮਸ਼ਾਲ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ ਰਸਮੀ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ, ਪਾਠ ਕਰਵਾਉਣ, ਦਾਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਨ, ਸੁੱਖਣਾਂ ਸੁੱਖਣ, ਧਨ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨ, ਫੁੱਲ ਤੇ ਰੁਮਾਲੇ ਚੜ੍ਹਾਓਣ, ਜਨਮ-ਦਿਨ, ਵਿਆਹ-ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢਾਂ, ਅੰਤਮ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੇ ਬਰਸੀਆਂ ਮਨਾਉਣ, ਆਦਿ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਾ ਕੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਵਾਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਗੋਲਕ ਵੱਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਗਏ, ਪਰ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਘਟ ਗਈ ਹੈ।

ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ: ਸੁਹਿਰਦ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਘਾਟਾਂ ਕਾਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਸਲੀ ਸੁਨੇਹਾ ਸੰਗਤ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿਸੇ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ-ਸਿਖਿਆ ਉਪਰ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੀ ਘਾਟ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਭਾਵ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸਾਖੀਆਂ, ਕਰਮਕਾਂਡ, ਅਤੇ ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਮਿਥਿਹਾਸ ਤੇ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਦੇ ਰਲੇਵੇਂ ਕਾਰਨ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਸ਼ੰਕੇ, ਨਿਰਾਸਤਾ, ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਤੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਘਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟਣੀ ('ਚਲੋ ਮੈਂ ਕੀ ਲੈਣਾ', ਆਦਿ ਦੀ ਭਾਵਨਾ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕਹਾਉਣ, ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਾਉਣ, ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਸੰਤ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ, ਬਾਬਾ ਜੀ, ਆਦਿ, ਕਹਾ ਕੇ ਅਖੌਤੀ ਚਮਤਕਾਰ, ਧਾਗੇ-ਤਵੀਤਾਂ ਤੇ ਅਸੀਸਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਔਲਾਦ ਅਤੇ ਧਨ-ਸੰਪਦਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਹੱਲ, ਆਦਿ ਦਾ ਕੂੜ-ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਲੇ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ **'ਲੋਗਨ ਰਾਮ ਖਿਲਉਨਾ ਜਾਨਾ'** ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਖੰਡੀਆਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਢੁਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਚੀ-ਝੂਠੀ ਜਾਂ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਸਾਖੀ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਾਂਗ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਾਟ।
- ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਸੀ ਮੱਤਭੇਦ।
- ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿਚ ਵਪਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ। ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਭੇਟਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿੰਦਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੀ ਰੀਤ ਹਾਕਮਾਂ ਵਲੋਂ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਲਾਲਚੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ।
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਿਨਾਂ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੇ-ਆਮ ਪ੍ਰਚਾਰ।

ਜਿਵੇਂ, ਮ੍ਰਿਤੂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਈ "ਅੰਤਮ" ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨੇ, ਮਕਾਣਾਂ (**mourning groups**) ਦਾ ਰਿਵਾਜ, ਕੱਪੜੇ-ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ ਦਾ ਦਾਨ, ਅਸਥੀਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗਾਹ ਤੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਜਲ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨੀਆਂ, ਆਦਿ। ਗਰੀਬ ਜਨਤਾ ਅਮੀਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਅਜੇਹੇ ਦਿਖਾਵੇ ਕਰਦੀ ਕੰਗਾਲ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਪਾਲਕੀਆਂ, ਸਜਾਵਟਾਂ, ਰੁਮਾਲੇ, ਗਲੀਚੇ, ਕੀਰਤਨ ਦਰਬਾਰ, ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ, ਆਦਿ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਵਧਣੇ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਖਾਵੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸੰਗਤ ਦੇ ਚੜ੍ਹਾਵੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ?
- ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਹੱਲ, ਗਰੀਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ, ਆਦਿ ਵਲ ਘਟ ਧਿਆਨ, ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੋਕ ਕਾਫੀ ਕੁਛ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਿੱਚ ਊਣਤਾਈਆਂ

ਭਾਵੇਂ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੁਹਿਰਦ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਗੋਲਕ ਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ,

- **ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਪਾਰ ਵਾਂਗ ਚਲਾਉਣੇ:** ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ-ਸੁਨੇਹੇ ਦੇ ਉਲਟ ਕਈ ਮਰਿਆਦਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਗਤ ਨਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭੇਟਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਭੇਟਾ ਲੈ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਣਾ, ਭੇਟਾ ਦੀ ਰਕਮ ਤੇ ਸੁਖਣਾ ਬਾਰੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ, ਭੇਟਾ ਬਦਲੇ ***'ਖਜ਼ਾਨੇ ਭਰਪੂਰ'*** ਕਰਨ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਭੇਟਾ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਾਰਨ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰੋਪੇ ਦੇਣੇ ਆਮ ਹਨ। ਕੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਸਿਰੋਪੇ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਘਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ? ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾਲੋਂ ਆਪਾ ਉਭਾਰਨ ਤੇ ਆਪਸੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੜੇਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਮੁਕਦਮੇ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਆਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ, ਤੋਹਫੇ, ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਹੋਰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ।

ਕਈ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੇਵਾ-ਭਾਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ। ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਅਧੀਨ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਨ

⬩ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਮਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ: ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਰਸਮਾਂ ਤੇ ਕਰਮਕਾਂਡ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ,

⬩ ਪ੍ਰਕਾਸ਼-ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਜੋਤ ਜਾਂ ਧੂਫ ਲਾਉਣੀ, ਪਾਲਕੀ/ਪੀੜ੍ਹੇ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਚਾਪੀ, ਸੁਖ-ਆਸਨ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਪੱਖੇ, ਏ ਸੀ, ਹੀਟਰ ਆਦਿ ਲਾਉਣੇ। ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ (ਲੱਡੂ, ਪੀਲੀ ਦਾਲ, ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ) ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ। ਕੀ ਅਜੇਹੀਆਂ ਮਨਮਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ/ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਹੀਂ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਰੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸ. ਗੁ. ਪ੍ਰ. ਕ. ਦੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੀ 9 ਮਾਰਚ 1940 ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਅਜ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਕਈ ਥਾਈਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਗਤੀ ਪਾਠ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ "ਸਤਿਕਾਰ ਕਮੇਟੀਆਂ" ਵਲੋਂ ਆਮ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ "ਘਰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਧਰਮਸਾਲ" ਅਤੇ "ਜਿਥੈ ਜਾਇ ਬਹੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੋ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਵਾ" ਦੇ ਸਿਧਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭਾਵ ਸਮਝ ਕੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਨਾਂ ਕਿ ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ ਵਿਚ। ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਖਰੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

⬩ ਗੈਰ-ਸਿਖ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾਪੇ ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਖੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

……………………………………….

ਬੇਦਾਵਾ

ਕਵਿੰਦਰ 'ਚਾਂਦ', ਸਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੋ
ਆਖ਼ਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਸਿੰਘ ਸਰਦਾਰ ਆਪਾਂ
ਪੰਥ ਪਿਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਬਾਤ ਮੰਨੀ
ਬਣੇ ਕਦੇ ਨਾ ਆਗਿਆਕਾਰ ਆਪਾਂ
ਉਹਨੇ ਪੁੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ
ਕਦੋਂ ਬਣੇ ਅਜੀਤ ਜੁਝਾਰ ਆਪਾਂ
ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਕੂਕੇ
ਦੇਣਦਾਰ ਆਪਾਂ ਗੁਨਹਗਾਰ ਆਪਾਂ
ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਸਿਖਾਲ਼ਿਆ ਹੋਰ ਸੀ ਕੁਝ
ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ
ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਮਲ ਇਹ ਆਖਦੇ ਨੇ
ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਬੇਦਾਵਾ ਇੱਕ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ

……………………………………….

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈਂ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ

ਡਾ. ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ, ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਭਾਰਤ)

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਰਵਾਕ ਦੇ ਅਰਥ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ "ਆਰਤੀ" ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ "ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ, ਤੇਰੇ ਲੱਖਾਂ ਨੇਤਰ ਹਨ, ਅਨੇਕਾਂ ਹੱਥ ਹਨ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਜੀਭਾਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਖਾਸ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਤੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ"। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਉਪਰਲਾ ਗੁਰਵਾਕ,"ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ" ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ ਤਾਂ "ਆਪਣੇ ਆਪ" ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਉ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਉਸਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਕੁਦਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈਂ ਯਾਨਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਜੋਤੀ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੁਆਣੀਆਂ ਬਣ ਰਹੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਦਾਣਾ ਕੱਢ ਕੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਵੇਖ ਲੈਂਦੀਆਂ ਕਿ ਚੌਲ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਓਸੇ ਤਰਾਂ ਇਹ ਜਿਹੜਾ ਦਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਹੋ।ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੀ ਜੱਗ ਜਾਣਨਾ ਹੋ।

ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਦੋ ਆਦਮੀ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ, ਸਬੱਬ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਪਏ। ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਇਆ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ! ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਇਕੱਠੇ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ?"ਦੂਜੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ! "ਪਹਿਲੇ ਯਾਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸ੍ਰੀਮਾਨ, ਮੈਂ ਇਕ ਨਾਮੀ ਠੱਗ ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡੇ ਠੱਗ ਹੋ।" ਦੂਜੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿਵੇਂ?" ਪਹਿਲਾ ਯਾਤਰੀ ਬੋਲਿਆ, "ਕੁਝ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸੱਤ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੋ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।"

ਦੂਜਾ ਯਾਤਰੀ ਬੋਲਿਆ, "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਕੀਮਤੀ ਹੀਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਹਨ।"ਪਹਿਲਾ ਯਾਤਰੀ ਬੋਲਿਆ, "ਤਾਂ ਫਿਰ ਏਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ? "ਦੂਸਰਾ ਬੋਲਿਆ, "ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਹੀਰਾ ਤੇ ਸਿੱਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਟਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤੱਕ ਮੇਰਾ ਝੋਲਾ ਟਟੋਲਦੇ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੋਟਲੀ ਨੂੰ ਫੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।ਜਿੱਥੇ ਪਈ ਸੀ ਪਈ ਰਹੀ।ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਥੋਂ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ?"

ਲੱਗਭੱਗ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਭ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀ ਝੋਲੀ 'ਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਝੋਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਇਹੋ ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਦੁਖਾਂਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣਾ "ਮੂਲ" ਪਛਾਣ ਲਵੇਗਾ ਉਸ ਦਿਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ "ਪੋਟਲੀ" ਨੂੰ ਟਟੋਲੋ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੂੜ ਮੰਤਰ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ।ਇਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਹੀ ਪਰਮ-ਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਕੈਲਗਰੀ) ਕੀਰਤਨ

(ਸੰਸਥਾਪਕ ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ)

ਸੰਗਤ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਵਲੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੇ ਪਾਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਪਰੰਤ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗਾਇਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਸੁਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੈਕਚਰ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਅਤਾ, ਸਿਹਤ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੈਕਚਰ ਯੂ-ਟਿਊਬ (ਸੰਗਤੀਵਿਚਾਰ) ਉਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਸਰਦਾਰ ਜਗਬੀਰ ਸਿਘ ਕੋਹਲੀ ਅਤੇ ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਉਦੱਮ ਨਾਲ ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਸਮੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਸੰਗਤ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ, ਸਾਡੇ ਮਾਣਮੱਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ (ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕੀ ਸੇਵਾ ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ।

।

ਕੈਲਗਰੀ ਈ-ਦੀਵਾਨ ਵਿਚ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਬੀਨਾ ਕੌਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਨੋਹਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

ਵਿਸ਼ਵ ਜਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਿਵਸ (12 ਸਿਤੰਬਰ)

ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਧਰਤੀ ਦਾ 75% ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ 1% ਦਾ ਵੀ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80% ਦਾ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਜ ਲੱਖ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਕਰਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ 17 ਲੱਖ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਲੋਂ 1992 ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ (12 ਸਿਤੰਬਰ) ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਜਲ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਦਿਨ ਸਥਾਨਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਯਤ ਗਿਆ ਤੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਿਰ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ 146 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਕਾਰਨ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਪਿਘਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਗ੍ਰੀਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ 10,000 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਵਗੀਆਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਟਨ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਅੰਟਾਰਕਟਿਕਾ ਵੀ 20^0 ਛ ਤੱਕ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ।ਸਨ 2100 ਤੱਕ ਇਹ ਖੇਤਰ 75% ਪਾਣੀ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ, ਮਿੱਟੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਐਲਗੀ, ਪਰਜੀਵੀ, ਵਾਇਰਸ ਤੇ ਫੰਜਾਈ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣਾ, ਕਾਰਬਨ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ, ਯੂ ਵੀ ਲੈਂਪ ਅਤੇ ਡੀ-ਓਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ ਝੀਲ ਜਾਂ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੇ ਕਣ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਤਲ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਈਪਾਂ ਤੇ ਟੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਡ ਵਾਟਰ ਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ (ਸੋਡਾ ਐਸ਼) ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਨਾਰਥਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਫਾਸਫੇਟਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲਭਿੱਆ ਹੈ। ਕਾਰਡਿਫ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਈ. ਕੋਲੀ) ਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਿਨੇ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੰਘਣੀ ਕਰ ਕੇ, ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੀਵੇਂ ਬੱਦਲ ਸੰਘਣੇ ਕਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੈਲੱ ਝਿੱਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਸੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਤੰਬਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ, ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਸਿਤੰਬਰ ਸ਼ਬਦ ਰੋਮਨ ਸਮਰਾਟ Sebtemberus Severus ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਿਆ ਸੀ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਿਤੰਬਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਅੱਧ ਵਿਚ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਪਤਝੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਦੱਖਣੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬਸੰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ ਮੁਤਾਬਿਕ 17 ਸਿਤੰਬਰ 2022 ਤੋਂ **ਅੱਸੂ** ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਿਤੰਬਰ ਦੀ 8 ਤਰੀਕ ਨੂੰ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ** ਦਾ ਅਤੇ 15 ਨੂੰ **ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ** ਦਾ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਜੋਤੀ-ਜੋਤ ਸਮਾਵਣ ਦਾ ਦਿਵਸ 10 ਸਿਤੰਬਰ ਹੈ।**ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:**

ਸਿਤੰਬਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5-ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ Teachers Day **ਮਨਾ ਕੇ ਅਧਿਅਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵੱਡਮੁੱਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**

7-ਸਿਤੰਬਰ World Charity Day ਨੀਯਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8-ਸਿਤੰਬਰ (UNESCO) World Literacy Day ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

8-ਸਿਤੰਬਰ World Physiotherapy Day (ਕੋਵਿਡ ਮਗਰੋਂ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨੀਯਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

12 ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ "ਸਾਰਾਗੜ੍ਹੀ ਦਿਨ" ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ 1897 ਵਿਚ 21 ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਐਸੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ 10,000 ਪਠਾਣ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜੰਗ ਲੜੀ ਜਿਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

15-ਸਿਤੰਬਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਲੋਕਤੰਤਰ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ International Day of Democracy ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15-ਸਿਤੰਬਰ Indian National Engineers Day 'ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਨ' ਸਰ ਵਿਸਵੇਸਰਿਆ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ Krishna Raja Sagar Dam ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

16-ਸਿਤੰਬਰ International Ozone Layer Preservation Day ਧਰਤੀ ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਓਜ਼ੋਨ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ Ultra-Violet (UV) Radiation ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦੀ ਹੈ।

26-ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ International Nuclear Weapons Elimination Day ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕੇ।

28-ਸਿਤੰਬਰ World Rabies Day ਲੂਈ ਪਾਸਚਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਸਰਦਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਈ ਸੀ।

28- ਸਿਤੰਬਰ ਨੂੰ World Rivers Day ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ (5 ਸਿਤੰਬਰ) 'ਤੇ

ਅਬਰਾਹਮ ਲਿੰਕਨ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ

ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਜੀ

ਉਹ ਛੋਟਾ ਲੜਕਾ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ।

ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕਿ :-

ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨਸਾਫ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਨਾ ਹੀ ਸੱਚੇ। ਪਰ ਹਰ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਨਾਇਕ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਸੁਆਰਥੀ ਨੇਤਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਇੱਕ ਦਾਨ ਸ਼ਮੰਦ ਸਮਰਪਿਤ ਨੇਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਦੁਸ਼ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਰੁਪਿਆ ਉਹਨਾਂ ਪੰਜ ਰੁਪਇਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਐਵੇਂ ਹੀ ਕਿਤੋਂ ਮਿਲ ਗਏ ਹੋਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਰਨਾ ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸਫ਼ਤਲਾ ਦੇ ਭੇਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਹੋਵੇ

ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲੋ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਦਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਦੂਜੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਹੀ ਕਹਿਣ ਉਸਨੂੰ ਨਮਰ ਲੋਕਾ ਨਾਲ ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਕਠੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕਠੋਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ। ਉਸਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਅਦਭੁਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਏਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਭੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਉਹ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਡੱਦੇ ਪੰਛੀਆਂ, ਧੁੱਪਾ' ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਖੇਤਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲਾ ਨੂੰ ਤੱਕਣ ਲਈ ਮਨ ਟਿਕਾ ਸਕੇ।

ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾ ਸੁਣੇ ਪਰ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਵੱਟੀ ਉਤੇ ਪਰਖੇ ਅਤੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੇ। ਉਹ ਕਦੇ ਅੱਥਰੂ ਨਾ ਵਹਾਏ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਹੱਸਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਯੋਗ ਥਾਂ ਵੇਚੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਆਦਰ ਸਹਿਤ

Contributed by : Ransher Raj Singh,
Student, Sir Winston Churchill School, Calgary.

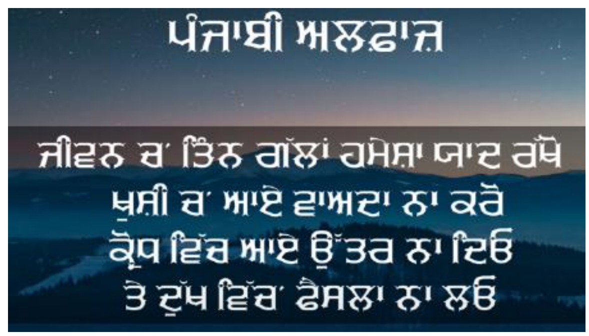
ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੀ ਜੋ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਉਹ ਮਾਂ ਹੈ।
ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜੋ ਪਿਆਰ ਕਰੇ, ਉਹ ਬਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾ

ਬਲਰਾਜ ਕੌਰ ਚੰਦੇਲ, ਜੰਲਧਰ (ਭਾਰਤ)

ਉਹ ਬੰਦਾ ਕੀ ਜਿਹੜਾ ਮੌਸਮਾ ਯਾਨੀ ਰੁੱਤਾਂ ਵਾਂਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇ।ਪਰ ਕਈ ਬੰਦੇ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਰੁੱਤਾਂ ਤੋ ਵੀ ਤੇਜ, ਸਵੇਰੇ ਹੋਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮੀ ਹੋਰ।ਸੋਚਦੇ ਸੋਚਦੇ ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਉਠਿੱਆ ਤੇ ਧੰਨ ਕੌਰ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਕਪ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਚਾਹ ਪੀ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਗੱਲੀਂ ਬਾਤੀਂ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਜਦ ਬਾਪੂ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਵੱਡਾ ਸੀ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਛੋਟਾ। ਵੱਡਾ ਰੱਜ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਛੋਟੇ ਨਾਲ ਤੇ ਛੋਟਾ ਬਹੁਤ ਇੱਜਤ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਬਾਪੂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਬਥੇਰੀ ਸੀ। ਦੋਹਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੰਡ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਈ। ਛੋਟਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੀ।ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਸੀ ਛੋਟੇ ਨੂੰ। ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ ਸੀ। ਛੋਟਾ ਜਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਤੇ ਘਰਵਾਲੀ ਵੀ ਪੜੀ ਲਿਖੀ ਆ ਗਈ। ਧੰਨ ਕੌਰ ਤਾਂ ਨਿਰੀ ਅਨਪੜ੍ਹ ਸੀ।



ਨਵੀਂ ਆਈ ਪੜੀ ਲਿਖੀ ਬਹੂ ਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਿਆ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਬੇਚਣ ਲਈ ਮਨਾ ਲਿਆ। ਹੁਣ ਸਿਮਰ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹਿਰ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰਚਾ ਭੇਜਦੇ ਰਹੇ ਫਿਰ ਘਾਟਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਧੰਨ ਕੌਰ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿੱਥੇ ਸੁਰਤੀ ਲਾਈ ਬੈਠਾਂ, ਚਾਹ ਕਦ ਦੀ ਠੰਡੀ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੀ। ਹੜਬੜਾ ਕੇ ਸਿਮਰਜੀਤ ਬੋਲਿਆ, ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾ, ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਣਾ, ਆਹ ਹਵੇਲੀ ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇਰੇ ਨਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਉਣੀ। ਅਪਣੇ ਜੁਆਕ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ। ਰੁੱਤਾ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਪਰ ਬੰਦੇ ਦੀ ਨੀਅਤ ਕਦੋਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।

ਸਿਤੰਬਰ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ("ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਟੀਲ ਵੂਮੈਨ") ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਐੱਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐੱਸ. ਅਤੇ ਐੱਮ.ਡੀ. ਹਨ।ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਕੇ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ, ਦਾਜ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ।ਅਨਾਥ 415 ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ, ਅਤੇ 41 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ।ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ, ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ 'ਵੂਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟੀਵਿਸਟ' ਅਵਾਰਡ, ਰੋਟਰੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡ, ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸੰਸਦਾਂ ਵਿੱਚ 'ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਅਵਾਰਡ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਭਾਰਤ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ, ਯੂ. ਕੇ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਟੀ. ਵੀ. ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਤੋਂ 2008 ਵਿਚ ਬਤੌਰ ਐਕਸੀਅਨ (ਯਓਂ) ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਅੱਠ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਛਪੇ ਹਨ।ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ (ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਸਦਨ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਸਕੱਤਰ ਸਨ) ਦੇ "ਸਾਡਾ ਵਿਰਸਾ ਸਾਡਾ ਗੌਰਵ" ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਲੇ ਮਹੱਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ (2016 ਅਤੇ 2017) ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ।ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਸਪਤ ਸ੍ਰਿੰਗ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਵਲੋਂ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆ ਲਈ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਕਾਸਦ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਕੇਂਦਰ ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ। **(e-mail : ksnoor50@gmail.com).**

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਛਪਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੀ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵੂਮੈਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼', ਕੈਲਗਰੀ, ਦੁਆਰਾ 'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ' ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਡਾ. ਪੂਨਮ ਚੌਹਾਨ, MD., MSc., CHNC, YCB Certified Level II Yoga Wellness Instructor, ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ Fitkarwans Foundation ਦੀ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਹਨ। ਐਮ. ਡੀ. ਕਰ ਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸੇਂਟ ਬੋਨੀਫੇਸ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਅਕ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੇ ਪੇਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਦਵਾਈ, ਹੋਲਿਸਟਿਕ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਵਾਇਤੀ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਮੈਡੀਸਨ (DTCM) ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਯੋਗਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਡਾ.) ਬਲਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਐਮ.ਏ (ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ) ਅਤੇ ਐਮ.ਏ., (ਪੰਜਾਬੀ) ਅਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਹਨ। ਜੀ.ਐਚ.ਜੀ. ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਗੁਰੂਸਰ ਸਧਾਰ ਤੋਂ ਮੁਖੀ (ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ) ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ। ਦੋ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ 8 ਪੁਸਤਕਾਂ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤੀਆਂ।ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ "ਸਾਡਾ ਵਿਰਸਾ ਸਾਡਾ ਗੌਰਵ" ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ ਹਨ। **info@ggssc.net)**

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

ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਨੇ ਐਮ.ਐਸਸੀ. ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਅਲਬਰਟਾ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ (ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਫਸਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਟੀਮ ਖੋਜ ਅਵਾਰਡ ਮਿਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਲਬਰਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲਬਰਟਾ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। **e-mail : Baldev3@yahoo.com**

ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸੋਹਲ, Ph.D. (ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿਗਿਆਨ) ਕਰ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਖੇਤਰੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਾਵਿ-ਪੁਸਤਕ ("ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੰਗ") ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਵਿਖੇ ਸੇਵਾ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ ਲੇਖ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪਤ੍ਰਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਦਿਲਚਸਪੀ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਹੈ।

ਬੀਬੀ ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬੀ. ਐਸਸੀ. ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿਚ ਖੋਜਕਾਰ ਹੈ।"ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ" ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵਾਈਸ-ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਹਿਲਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ 1000 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (COVID SPEAKS) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਰਾਜ ਕੌਰ ਚੰਦੇਲ ਦੀ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗੌਰਮਿੰਟ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਖੁਰਦਪੁਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੰਨਿਆ ਮਹਾ ਵਿਦਿਆਲਿਆ ਜਲੰਧਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਹੁਣ ਡਿਫੈਂਸ ਐਕਾਉਂਟਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਤੌਰ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਐਕਾਉਂਟਸ ਅਫਸਰ ਰਿਟਾਅਰਡ ਹੋਏ ਹਨ। ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਣ ਤੇ ਲਿਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਨੇ ਐਮ.ਏ. (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), ਐਮ.ਏ. (ਧਾਰਮਿਕ ਅਧਿਐਨ) ਅਤੇ ਐਮ.ਐੱਡ. ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਲ-ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ, ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ "ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ" ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਸਨ 2014 ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਫਿਲਾਸਫੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ 'ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ।

ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹਨ। **City of Calgary, Face of the Community, Immigrant of Distinction, Alberta and Commonwealth Youth Parliamentary Awards for Outstanding Youth leadership ਲੈ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰਖਦੇ ਹਨ।**

ਤਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ 'ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ' ਵਜੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਆਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਡਿਪਲੋਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀ. ਟੈਕ. ਡਿਗਰੀ (ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿੱਚ) ਕੀਤੀ, ਫਿਰ ਆਈ. ਟੀ. ਵਿੱਚ ਐਮ.ਐਸ. ਸੀ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੇਲਜ਼ (ਯੂ.ਕੇ.) ਤੋਂ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ।

ਕਵਿੰਦਰ'ਚਾਂਦ, 'ਸਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) ਵਿਚ Mechanical Eñgineer ਹਨ। ਪੁਸਤਕਾਂ 1. ਅਸ਼ਰਫ਼ੀਆਂ (2004, 2006, 2008) 2. ਬੰਸਰੀ ਕਿੱਧਰ ਗਈ (2010) 3. ਕਣ ਕਣ (2015, 2016, 2018) 4. ਕਵਿਤਾ ਬੋਲਦੀ ਹੈ (ਸੰਪਾਦਿਤ 2021), ਛਪ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੌਕ : ਸਾਹਿਤ ਸੇਵਾ।

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ (ਡਾ:) ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਖੀ (ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ) ਅਤੇ ਡੀਨ (ਸਾਇੰਸ) ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਦੇਸ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਰਹੇ। ਦੋ ਨਵੇਂ ਇੰਜੀਨਿਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਬਣਾਏ। ਸਿਖਲਾਈ/ਕਾਨਫ਼ਰੰਸਾਂ ਲਈ ਇਟਲੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਫਰਾਂਸ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ, 12 ਪੀ. ਐਚ. ਡੀ. ਖੋਜ ਨਿਬੰਧਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਸੂਚੀਬੱਧ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਸਾਲਿਆਂ (ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ) ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। (Blog: www.drssbhatti.ca , e-mail : surjitsinghbhatti@gmail.com).

ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੋਕ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ। ਥਾਪਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ **Industrial Engineering** ਵਿਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੇ ਫਿਰ **M. Tech**. ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ **Ph.D. Indian Institute of Technology (IIT) Roorkee** ਤੋਂ **Supply Chain Optimization)** ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ **Mount Royal University, Calgary** ਵਿੱਚ **Associate Professor** ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ **(Chair)** ਹਨ। (Website: rajbirbhatti.ca)

<u>ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ</u> (<u>Information for Authors</u>)

1. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਨੀਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ, ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ, ਗੈਰ-ਨਿੱਜੀ ਲੇਖ / ਕਵਿਤਾਵਾਂ (ਹੀ), ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਕੇ ਛਾਪਣਾ
2. ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ : ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ, ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਕੇਵਲ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ
3. ਲਿਖਤ (ਫੌਂਟ 12) : ਪੰਜਾਬੀ – ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ ਵਿਚ ਹੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ – ਟਾਈਮਜ਼ ਨਿਊ ਰੋਮਨ ਵਿਚ
4. ਵਰਡ 'ਚ ਹੀ ਹੋਵੇ : ਪ੍ਰਿੰਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ, ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਸਨਿੱਪ-ਟੂਲ, ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਨਾ ਹੋਵੇ
5. ਸਪੇਸ /ਹਾਸ਼ੀਏ : ਸਿੰਗਲ (1.0) ਲਾਈਨ ਸਪੇਸਿੰਗ। ਹਾਸ਼ੀਏ: ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੰਚ
6. ਲੇਖਕ ਦਾ ਨਾਮ : ਸ਼ਹਿਰ, ਦੇਸ਼, (ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਫੋਟੋ), ਫ਼ੋਨ/ ਈ-ਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ, ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
7. ਕੁਲ ਲੰਬਾਈ : ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ ਦੋ ਪੰਨੇ ਜਾਂ 900 ਸ਼ਬਦ (ਫੋਟੋ ਸਪੇਸ ਸਮੇਤ)
8. ਲੰਬੇ ਲੇਖ : ਵੈੱਬਸਾਈਟ sanjihivrasat.org ਦੇ ਬਲ਼ੌਗ 'ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ
9. ਮੌਲਿਕਤਾ : ਲੇਖਕ ਵਲੋਂ Copyright Infringement ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
10. ਹਵਾਲੇ : ਟਾਈਟਲ, ਮੂਲ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਜਰਨਲ /ੑ ਕਤਾਬ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਸਾਲ
11. ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਈ : ਸਰੋਤ, ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦਿਓ। ਫੋਟੋ (ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ) ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਦਸਿਆ ਜਾਵੇ।

1. Magazine Policy : To Promote Punjabi Culture, History & Heritage using Secular, Non-Political, Non-Personal Articles/Poems, Subject to Review
2. Editorial Board : Will not be responsible for the views of Authors /Poets.
3. Font size 12 : 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 : PDF, Photocopy, Print-screen, Snip-tool <u>not</u> Accepted
6. Author's Name : With city (and country), brief (own) Introduction
7. Author's Options : Photo (Optional), Phone, e-mail, or WhatsApp
8. Maximum Length: Two pages (Including Photo) / 900 words on Laptop
9. Longer Articles : Placed on BLOG on Website *(sanjhivirasat.org)*.
10. Copy-right (CR) : Authors will certify there is No CR Infringement
11. References_ : Source (Author, Title, Journal/Book, Year, Pages).

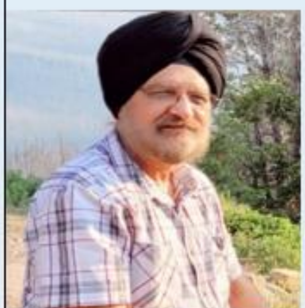
ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ


ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

ਸ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ

ਸ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ

ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਸਲਾਹਕਾਰ

ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ