ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 2 ਅੰਕ 22 2023 ਕੱਤਕ (ਅਕਤੂਬਰ)

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 (ਅਕਤੂਬਰ 2023)

1.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ	ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ	3
2.	ਵਿਆਖਿਆ ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਮ: 1	ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	4
3.	ਵਿਆਖਿਆ ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ 5	ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	5
4.	ਭਾਈ ਲਹਿਣੇ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ	ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	7
5.	ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ -5	ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ	9
6.	ਅੱਜ ਦੇ ਰਾਵਣ (ਕਵਿਤਾ)	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	11
7.	ਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਅਰਥ (ਭਾਗ – 4)	ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ	12
8.	ਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?	ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ	14
9.	ਆਵਾਗਮਨ ਬਾਰੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਰਿਪੋਰਟ	ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਿਲ	16
10.	ਐ. ਆਈ. (A. I.) ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਅਤ – 1	ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ	17
11.	ਸਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	19
12.	ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਹੀ ਬੀਜ ਨਾਸ	ਡਾ. ਜੈ ਰੂਪ ਸਿੰਘ	23
13.	ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁਲਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ?	ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ	24
14.	ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ (ਕਵਿਤਾ)	ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ ਥਿੰਦ	26
15.	ਗ਼ਜ਼ਲ ('ਸੁਰਤਾਲ' ਗ਼ਜ਼ਲ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚੋਂ)	ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	27
16.	ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਪੰਜਾਬ)	28
17.	ਅਕਤੂਬਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ	ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ	30
18.	ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	31
19.	ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	33
20.	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	34

ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

(ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਅੰਕ)

ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚ ਸਤਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਸਪੁੱਤਰ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟਲ "ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ" ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਕਤੂਬਰ 15 ਤੋਂ (ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ਕੱਤਕ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਤੂਬਰ 1922 ਵਿਚ ਅੱਜ ਬੀ. ਬੀ. ਸੀ. **(British Broadcasting Company)** ਅਤੇ 1945 ਵਿਚ **(United Nations)** ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ ਸੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਬਤੌਰ "ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮਹੀਨੇ" **(Women's History Month)** ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 18 ਅਕਤੂਬਰ 1829 ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਨੇਟ ਵਿਚ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦਾ ਹੱਕ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਰਮਨ, ਇਸਲਾਮਿਕ ਅਤੇ ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਨੀਯਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ 1879 ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਭਰਵੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਦਿਨ **(Thanksgiving Day)** ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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 ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਵਾਦਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਨਹੀਂ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ। ।

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 (14 ਫ਼ੌਂਟ ਵਿਚ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਪਨਿੰਆਂ (ਕੁਲ 800 ਸ਼ਬਦਾਂ) ਤਕ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ 'ਬਲਾਗ' ਉਤੇ ਜਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ। 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)

ਕੱਤਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

ਕਤਕਿ ਕਿਰਤੁ ਪਇਆ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਭਾਇਆ ॥
ਦੀਪਕੁ ਸਹਜਿ ਬਲੈ ਤਤਿ ਜਲਾਇਆ ॥
ਦੀਪਕ ਰਸ ਤੇਲੋ ਧਨ ਪਿਰ ਮੇਲੋ ਧਨ ਓਮਾਹੈ ਸਰਸੀ ॥
ਅਵਗਣ ਮਾਰੀ ਮਰੈ ਨ ਸੀਝੈ ਗੁਣਿ ਮਾਰੀ ਤਾ ਮਰਸੀ ॥
ਨਾਮੁ ਭਗਤਿ ਦੇ ਨਿਜ ਘਰਿ ਬੈਠੇ ਅਜਹੁ ਤਿਨਾੜੀ ਆਸਾ ॥
ਨਾਨਕ ਮਿਲਹੁ ਕਪਟ ਦਰ ਖੋਲਹੁ ਏਕ ਘੜੀ ਖਟੁ ਮਾਸਾ ॥12॥
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ- ਅੰਗ 1109)

ਵਿਆਖਿਆ (ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ)

ਕੱਤਕ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਸਾਵਣੀ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਮਾਨਸਕ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੱਚ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਕ ਸੂਝ ਦਾ ਦੀਵਾ ਜਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ ਤੇ ਜੀਵ ਰੂਪ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਿਸ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੇ ਮਾਰ ਮੁਕਾਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ ਦੁਆਰਾ ਆਤਮਕ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਾਂਘ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਭਗਤੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਡੋਲਦੇ ਨਹੀ। ਉਹ ਮਹੇਸ਼ਾ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ : ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਛੋੜਾ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਵਾੜ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਘੜੀ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਰਗਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਤਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਕਤਿਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਦੋਸੁ ਨ ਕਾਹੂ ਜੋਗੁ ॥
ਪਰਮੇਸਰ ਤੇ ਭੁਲਿਆਂ ਵਿਆਪਨਿ ਸਭੇ ਰੋਗ ॥
ਵੇਮੁਖ ਹੋਏ ਰਾਮ ਤੇ ਲਗਨਿ ਜਨਮ ਵਿਜੋਗ ॥
ਖਿਨ ਮਹਿ ਕਉੜੇ ਹੋਇ ਗਏ ਜਿਤੜੇ ਮਾਇਆ ਭੋਗ ॥
ਵਿਚ ਨ ਕੋਈ ਕਰਿ ਸਕੈ ਕਿਸ ਥੈ ਰੋਵਹਿ ਰੋਜ ॥
ਕੀਤਾ ਕਿਛੂ ਨ ਹੋਵਈ ਲਿਖਿਆ ਧੁਰਿ ਸੰਜੋਗ ॥
ਵਡਭਾਗੀ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਭੁ ਮਿਲੈ ਤਾਂ ਉਤਰਹਿ ਸਭਿ ਬਿਓਗ॥
ਨਾਨਕ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਰਾਖਿ ਲੇਹਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬ ਬੰਦੀ ਮੋਚ॥
ਕਤਿਕ ਹੋਵੈ ਸਾਧਸੰਗੁ ਬਿਨਸਹਿ ਸਭੇ ਸੋਚ ॥ ੯॥

ਵਿਆਖਿਆ:

ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਨੂਰ', ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)

ਕੱਤਿਕ (ਕੱਤਕ) ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੁਹਾਵਣੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਜੀਵ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਉਸ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਜੀਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਨਿੱਬੜਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਬੰਦੀਛੋੜ ਮਾਲਕ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਇਆ ਤੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੇ। ਕੱਤਕ ਦੀ ਸੁਹਾਵਣੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਫ਼ਿਕਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

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

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ) 9815023970

ਠੰਢੀ ਮਿੱਠੜੀ ਕੱਤਕ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਵੀ,
ਵਿਛੜ ਜਾਵੇ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਗਰੂਰ ਕੀ ਹੈ ।
ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਇਹ, ਇਸ
ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਸੋ ਕਸੂਰ ਕੀ ਹੈ।
ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਵੇ ਭੁੱਲ, ਉਸ ਨੂੰ, ਚੰਬੜ
ਸਾਰੇ ਜਹਾਨ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂਦੇ।
ਮੁੱਖ ਓਸ ਤੋਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ, ਜਨਮਾਂ
ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਲੱਗ ਵਿਯੋਗ ਜਾਂਦੇ।
ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਮੌਜਾਂ ਤੂੰ ਮਾਣੀਆਂ
ਨੇ, ਹਸ਼ਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣਾ।
ਜਾ ਜਾ ਰੋਏਂਗਾ ਰੋਜ਼ ਕਿਸ ਕੋਲ ਓਦੋਂ, ਨਹੀਂ
ਕਿਸੇ ਵਿਚੋਲੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣਾ।
ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੀੱਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹੁੰਦਾ
ਓਹੀ ਜੋ ਧੁਰੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਵੇ।ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ
ਨਾਲ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਪਏ, ਸਾਰਾ ਦੁੱਖ ਵਿਛੋੜੇ
ਦਾ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।
ਰੱਖ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਬਚਾ ਕੇ ਤੂੰ, ਬੰਦੀਛੋੜ
ਮਾਲਿਕ ਬੰਧਨ ਚੁੱਕ ਸਾਰੇ।
ਕੱਤਕ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਏ ਸਾਧਸੰਗਤ,
'ਨੂਰ' ਫ਼ਿਕਰ ਉਸ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਮੁੱਕ ਸਾਰੇ ।

ਭਾਈ ਲਹਿਣੇ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕੌਤਕ ਵਰਤਾਇਆ, ਅਪਣਾ ਧਾਣਕ ਰੂਪ ਬਣਾਇਆ ।
ਕਮਰ ਛੁਰਾ ਹੱਥ ਸੋਟਾ ਭਾਰੀ, ਨਾਲ ਲਿਆ ਕੁੱਤਾ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ।
ਲੈਕੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਵਲ ਧਾਏ, ਸਿੱਖ ਮਗਰ ਕੁਝ ਦੌੜੇ ਆਏ ।
ਸੋਚਣ ਗੁਰੂ ਦੀਵਾਨਾ ਹੋਇਆ, ਲਗਦਾ ਕਿਸੇ ਕਸਰ ਨੇ ਛੋਹਿਆ ।

ਸਮਝ ਰਹੇ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਐਸੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਗੁਰਾਂ ਸੁੱਟੇ ਪੈਸੇ ।
ਬਹੁਤੇ ਮਾਇਆ ਮਗਰੇ ਨੱਠੇ, ਕਰਨ ਲਗ ਪਏ ਪੈਸੇ ‘ਕੱਠੇ ।
ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਕਈ ਪਿਛੋਂ ਨਾ ਹੱਟੇ, ਜਾਣ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਗਰ ਨੱਠੇ ।
ਫ਼ੇਰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੋਹਰਾਂ ਸੁੱਟੀਆਂ, ਕਈਆ ਦੌੜ ਦੌੜ ਕੇ ਲੁਟੀਆਂ ।

ਐਪਰ ਕੁਝ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਬੰਦਿਆਂ. ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਪਿੱਛਾ ਨਾਹ ਛੱਡਿਆ ।
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਰੋਹ ਦਿਖਾਇਆ, ਉਨ੍ਹਾ ਮਗਰ ਕੁੱਤਾ ਦੌੜਾਇਆ ।
ਹੁਣ ਨਾਹ ਰਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾ ਦਾ ਵੱਸ, ਉਹ ਵੀ ਸਭ ਡਰਕੇ ਗਏ ਨੱਸ ।
ਪਰ ਲਾਲਚ ਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ, ਦੋਹਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਸਾਥ ।

ਨਾਨਕ ਬਚਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਪਏ ।
ਜੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੇਰਾ ਸੰਗ ਚਾਹਵੋ, ਜਾਵੋ ਉਸ ਮੁਰਦੇ ਨੂੰ ਖਾਵੋ ।
ਅੱਗੇ ਚਾਦਰ ਵਿਚ ਲਪੇਟਿਆ, ਲਗਦਾ ਇਕ ਮੁਰਦਾ ਸੀ ਪਿਆ।
ਇਕ ਸਿੱਖ ਦੇਖ ਘਬਰਾਇਆ, ਤੋਬਾ ਕਰਦਾ ਪਿੱਛੇ ਧਾਇਆ।

ਰਿਹਾ ਸਿਦਕ ਲਹਿਣੇ ਦਾ ਸਾਂਵਾਂ, ਪੁੱਛਿਆ ਦੱਸੋ ਕਿਧਰੋਂ ਖਾਵਾਂ।
ਕਿਹਾ ਚਾਦਰ ਪਰੇ ਹਟਾਵੋ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਕੇ ਖਾਵੋ ।
ਲਹਿਣੇ ਚਾਦਰ ਜਦੋਂ ਹਟਾਈ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਡਿਠਾ ਉਸ ਥਾਂਈ ।
ਨਾਨਕ ਉਠ ਲਹਿਣੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿਆ।

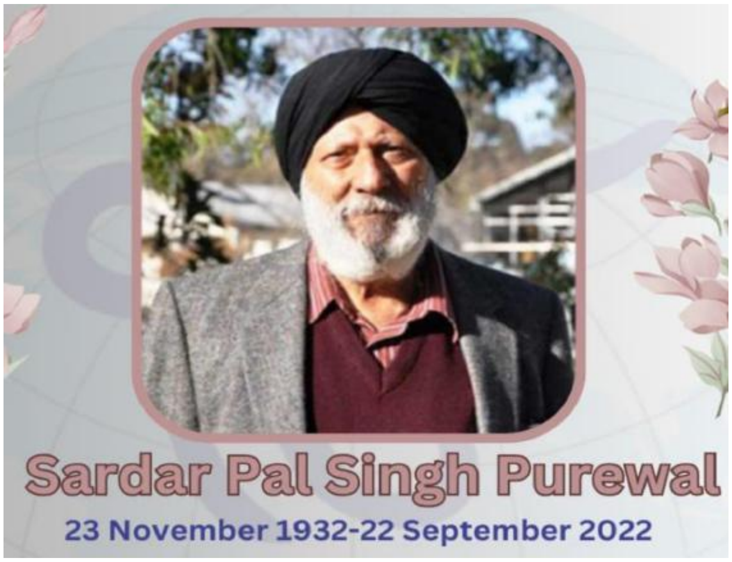
ਹੱਥ ਜੋੜ ਬੋਲਿਆ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ, ਮੇਰਾ ਇਕੋ ਤੂੰ ਠਿਕਾਣਾ ।
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ, ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਮੇਰੀ ਢੋਈ ।
ਦਸ ਮੈਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿੱਥੈ ਜਾਵਾਂ, ਸਭ ਪਰਾਈਆਂ ਹੈ ਨੇ ਥਾਵਾਂ ।
ਧਾਅ ਨਾਨਕ ਗਲਵਕੜੀ ਪਾਈ, ਲਹਿਣੇ ਨੂੰ ਗਲ ਆਖ ਸੁਣਾਈ ।

ਮੈਂ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਰਖ ਵੇਖਿਆ, ਤੇਰੇ ਬਿਨ ਅਪਣਾ ਕੋਈ ਨਾ ਵੇਖਿਆ ।
ਮੈਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੱਭੀਆਂ ਨੇ ਥਾਵਾਂ, ਜਾ ਕੇ ਕਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾਵਾਂ ।
ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਲਭ ਗਿਆ ਠਿਕਾਣਾ, ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪਾ ਟਿਕਾਣਾ ।
ਲਹਿਣੇ ਨੂੰ ਐਸਾ ਅੰਗ ਲਾਇਆ, ਨਾਨਕ ਅੰਗਦ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ।

ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੌੜ ਨਾ ਭਜੀਏ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਨਾ ਰਜੀਏ ।
ਲਾਲਚ ਕੁੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਨਾਹ ਡਰੀਏ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਦਾਮਨ ਫ਼ੜੀਏ ।
ਮੁਰਦਾ ਹੋਕੇ ਆਪਾ ਵਾਰੀਏ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਧਾਰੀਏ।

ਇਸਤਰ੍ਹਾ ਹੁਕਮ ਰਜ਼ਾਈ ਚਲੀਏ, ਤਾਂਈਓਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਮਿਲੀਏ ।
ਸਮਝੋ ਇਸ ਸਾਖੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ।

....



ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸਿੱਖ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ
ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ-ਸਹਿਤ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ: ਭਾਗ 5 – ਇਨਕਲਾਬੀ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ

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

(ਇਸ ਲੇਖ-ਲੜੀ ਦੇ ਭਾਗ 1 ਤੋਂ 4 ਪਿਛਲੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

ਗੁਰਗੱਦੀ ਦੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਪ੍ਰਥਾ: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਪੈਗੰਬਰਾਂ, ਅਵਤਾਰਾਂ ਆਦਿ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਗੱਦੀ ਜੀਂਦੇ ਜੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੌਂਪੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਨਿਰਾਲੀ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈ:

- ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਰਗੱਦੀ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।
- ਗੁਰਗੱਦੀ ਸੌਂਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖਿਆ।
- ਹਰ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਣ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਲਹਿਣਾ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਤੇ ਅੰਗਦ (‘ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਅੰਗ’) ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ।
- ਆਪਣੇ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਸੌਂਪੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਛੂਹ ਕੇ ‘ਆਪੇ ਗੁਰ-ਚੇਲਾ’ ਦੀ ਨਿਆਰੀ ਰੀਤ ਚਲਾਈ।
-

ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ:

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਨਾਂ ਕਰਾਮਾਤ ਵਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਮੰਨਣ ਦਾ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਅਮਲ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਭੈਣ ਨਾਨਕੀ ਜੀ ਘਰ ਔਲਾਦ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਸਰਬ-ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਕਰਾਮਾਤ ਨਾਂ ਵਿਖਾਈ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਸਭ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਅਮਲ ਕੀਤਾ। ਸਾਈਂ ਮੀਆਂ ਮੀਰ ਵਲੋਂ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਅੱਠਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਕਰਾਮਾਤ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ। ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਘਾਵ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਸਮਝਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਆ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਬੋਲ, “ਕਰਾਮਾਤ ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਤਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਪੂਜਾ ਕਰਾਏ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰ।”

ਕੁਝ ਅਖੌਤੀ ਸਾਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਲੋਂ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਖੀਆਂ ਗੁਰਮਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀਆਂ।

ਸੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ:

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੰਪਾਰਕ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ, ਯੋਗ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸੰਗਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਸਤਸੰਗਿਤ ਜਿਤ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇਆ ਮਿਲਿ ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਪਰਗਾਸਿ॥ (ਅੰਗ 10)

ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਆਪਿ ਮਿਲਾਏ ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਚੁ ਗੁਣ ਗਾਵਣਿਆ॥ (ਅੰਗ 120)

ਧਰਮ ਧੀਰਜ ਸਹਜ ਸੁਖੀਏ ਸਾਧਸੰਗਤ ਹਰਿ ਭਜੇ॥ (ਅੰਗ 460)

ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਰਹੀਐ ਮਾਧਉ ਜੈਸੇ ਮਧੁਪ ਮਖੀਰਾ॥ (ਅੰਗ 486)

ਆਵਹੁ ਮਿਲਹੁ ਸਹੇਲੀਹੋ ਸਿਮਰਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ॥ (ਅੰਗ 580)

ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਗੁਣ ਗੋਬਿੰਦ ਨਿਤ ਗਾਹਿ॥ (ਅੰਗ 1222)

ਧਰਮਸਾਲ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਚ ਖੰਡ ਵਸਾਇਆ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ, ਵਾਰ 24, ਪਉੜੀ 1)

ਸੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਸਤਿਸੰਗ, ਗੋਸ਼ਟੀ, ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਗੋਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕਿਰਤ ਕਰਨ, ਵੰਡ ਛਕਣ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਪ੍ਰਥਾ:

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਜੀਉਣ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਧਰਮ ਪੰਥ ਬਣਾਇਆ।ਕਥਿਤ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ (ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਯੋਗੀ, ਪੀਰ, ਫਕੀਰ, ਸਨਿਆਸੀ) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ (ਗ੍ਰਹਿਸਤ, ਕਿਰਤ ਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀਆਂ ਛੱਡਣ) ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣ ਦੀ ਰੀਤ ਅਪਣਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ:

ਘਾਲ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥ (ਅੰਗ 1245)

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:
ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮੱਝਾਂ ਚਰਾਉਣ ਦੀ ਸਾਖੀ ਹੈ।
ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਉਦਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ।

ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਫਾਖਾਨਾ/ਦਵਾਖਾਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ:

ਅਰੋਗ ਮਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਫਾਖਾਨੇ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਪਣਾਈ। ਆਮ ਦਵਾਖਾਨੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਿਰੋਲ ਦਵਾਈ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਫਾਖਾਨੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ, ਜਾਂ ਹਕੀਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਸੀਲਾ ਸਮਝ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰਅੰਸ਼: ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਅਰੰਭ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈਆਂ।

(ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਅਗਲੇ ਅੰਕ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

ਅੱਜ ਦੇ ਰਾਵਣ

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

ਸਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਇਕ ਵਿਦਵਾਨ ਰਾਵਣ ਤੋਂ
ਹੋਈ ਸੀ ਇਕ ਗਲਤੀ
ਸੀਤਾ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਿਜਾਣ ਦੀ
ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਤੱਕ

ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਮਾਫ
ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ
ਦਿੱਲ ਸੀ ਸਾਫ਼
ਹਰ ਸਾਲ ਉਸਦੇ ਪੁਤਲੇ
ਸਾੜੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪਰ ਅੱਜ ਤਾਂ –
ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ
ਖਤਰਨਾਕ ਨੇ ਰਾਵਣ
ਜੋ ਸੀਤਾ ਵਰਗੀਆਂ
ਸਵਿੱਤਰੀਆਂ ਨੂੰ
ਚੁੱਕ ਵੀ ਲਿਜਾਂਦੇ ਨੇ

ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ
ਗੁਨਾਹ ਵੀ ਕਰਦੇ ਨੇ।
ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਾਵਣਾਂ ਲਈ
ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਖਾਮੋਸ਼?

ਜਦ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਾ
11ਵਹਾਰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਏ ਦੋਸ਼?

ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ-
ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਪਛਾਨਣ ਦੀ
ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣਨ ਦੀ
ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਰਹਾਂਗੇ ਖਾਮੋਸ਼
ਰਾਵਣਾ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ ਏ ਦੋਸ਼।

ਆਓ- ਅੱਜ ਸੱਚ ਦੇ ਹਾਣੀ ਬਣੀਏਂ
ਚੰਡੀ, ਦੁਰਗਾ, ਮਾਈ ਭਾਗੋ
ਜਾਂ ਝਾਸੀ ਦੀ ਰਾਣੀ ਬਣੀਏਂ।
ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ
ਹਰ ਮੋੜ ਤੇ ਬੈਠੇ ਨੇ ਰਾਵਣ

ਪਰ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ-
ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਨਲੂਏ ਜਹੇ ਸਰਦਾਰ ਵੀ ਹੋਣਗੇ
ਜੋ 'ਦੀਸ਼' ਵਰਗੀਆਂ ਭੇਣਾਂ ਦੀ
ਪੱਤ ਬਚਾਉਣਗੇ
ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਰਾਵਣਾਂ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣਗੇ।

ਲਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਅਰਥ (ਭਾਗ – 4) ॥ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪॥

ਸਰਦਾਰ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਸੈਨ ਡੀਏਗੋ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਅਮਰੀਕਾ)

ਹਰਿ ਚਉਥੜੀ ਲਾਵ ਮਨਿ ਸਹਜੁ ਭਇਆ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥

ਅਰਥ- ਇਹ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਤਿੰਨ ਗੇੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ 12ਵਹਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ (ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ) ਮਿਲਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

In the fourth step one gets peace of mind by adopting the virtues mentioned in all three steps.

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ—ਚਉਥੜੀ-ਚੌਥੀ (ਅਲਪਾਰਥਕ, ਕਰਮ ਵਾਚਕ, ਸੰਖਿਅਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ), ਲਾਵ-ਫੇਰੀ (ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ), ਮਨਿ-ਮਨ ਵਿੱਚ (ਅਧਿਕਰਨ ਕਾਰਕ}, ਸਹਿਜੁ-ਸ਼ਾਤੀ (ਭਾਵ ਵਾਚਕ ਨਾਂਵ), ਭਇਆ-ਹੋ ਗਿਆ। (ਭੁਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਪਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ) ਪਾਇਆ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ (ਭੁਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ।

ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਿਲਿਆ ਸੁਭਾਇ ਹਰਿ ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ ॥

ਅਰਥ- ਮੇਰੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਸੌਖਿਆ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਤਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਮਨਾ ਲਇਆ ਹੈ।

Adopting the Guru's teachings, one meets the Lord intuitively with ease and follows the Lord's command.

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ—ਗੁਰਮੁਖਿ- ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ (ਪੂਰਨ ਪੂਰਬ ਕ੍ਰਿਦੰਤ)।ਮਲਿਆ-(ਭੁਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ), ਸੁਭਾਇ-ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਹੀ (ਕਰਣ ਕਾਰਕ, ਕੋਈ ਹੱਠ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ), ਮਨਿ ਤਨਿ- (ਅਧਿਕਰਨ ਕਾਰਕ) ਮੀਠਾ-ਕਬੂਲ (ਭਾਵ ਵਾਚਕ ਨਾਂਵ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ) ਲਾਇਆ-(ਭੁਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਪਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ)।

ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭ ਭਾਇਆ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥

ਅਰਥ-ਜਿਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਤੀ ਆ ਗਈ, ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਮਿੱਠਾ ਕਰਾ ਕੇ ਮਨਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭਾਅ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸੁਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ।

Adopting the Guru's teachings and having peace of mind, one who has been led to follow the Lord's command and who is liked by the Lord, lovingly focuses the conscience on the Lord.

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ- ਮੀਠਾ-ਸੁਆਦੀ(ਗੁਣ ਵਾਚਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ), ਮੇਰੇ (ਪੜਨਾਂਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ) ਪ੍ਰਭ-ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ (ਸੰਪਰਦਾਨ ਕਾਰਕ)।

ਭਾਇਆ-ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਇਆ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ), ਅਨਦਿਨੁ-ਹਰ ਰੋਜ (ਕਾਲ ਵਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ, ਲਿਵ ਲਾਈ-ਸੁਰਤ ਜੋੜ ਲਈ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ)

ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇਆ ਸੁਆਮੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਵਜੀ ਵਾਧਾਈ ॥

ਅਰਥ — ਉਸ ਨੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਮਨ ਚਾਹਤ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਾ ਲਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ 13ਵਹਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ।

One has achieves the result, a meeting of the Lord and and enjoys bliss by adopting the Lord's virtues.

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ- ਮਨ-ਮਨ ਨੂੰ (ਸੰਪਰਦਾਨ ਕਾਰਕ ਇੱਕ ਵਚਨ) ਚਿੰਦਿਆ-ਚੰਗਾ ਲਗਿਆ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ), ਫਲੁ-ਨਤੀਜਾ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ) ਸੁਆਮੀ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਨਾਮਿ-ਨਾਮ ਨਾਲ (ਕਰਨ ਕਾਰਕ), ਵਜੀ-ਵਜ ਗਈ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ) ਵਧਾਈ-ਖੁਸ਼ੀ (ਕਰਮ ਇਸਤਰੀ ਲਿੰਗ)।

ਹਰਿ ਪ੍ਰਭਿ ਠਾਕੁਰਿ ਕਾਜੁ ਰਚਾਇਆ ਧਨ ਹਿਰਦੈ ਨਾਮਿ ਵਿਗਾਸੀ ॥

ਅਰਥ- ਇਨ੍ਹਾਂ 13ਵਹਾ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਖਿੜ ਗਆ ਹੈ।

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ-ਹਰਿ- ਹਰੀ, ਪ੍ਰਭਿ-ਪ੍ਰਭੂੇ, ਠਾਕਰਿ-ਠਾਕਰ ਨੇ (ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ ਸੰਮਿਲਤ ਸੰਬੰਧਕ), ਕਾਜੁ-ਕੰਮ ਨੂੰ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ), ਰਚਾਇਆ-ਬਣਾਇਆ (ਕਰਮਨੀ ਵਾਚ ਕਿਰਿਆ ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ), ਧਨ-ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ-(ਕਰਤਾ ਕਾਰਕ)। ਹਿਰਦੈ-ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਵਿੱਚ (ਅਧਿਕਰਨ ਕਾਰਕ), ਨਾਮਿ- ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ 13ਵਹਾ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨਾਮ ਨਾਲ (ਕਰਣ ਕਾਰਕ), ਵਿਗਾਸੀ-ਖੇੜਾ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ)।

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਬੋਲੇ ਚਉਥੀ 13ਵਹਾ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਪ੍ਰਭੁ ਅਵਿਨਾਸੀ ॥੪॥੨॥ ਸੂਹੀ (ਮਃ ੪- ਪੰਨਾ ੭੭੪

ਅਰਥ: - ਹੇ ਭਾਈ! ਧਾਸ ਨਾਨਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੌਥੇ ਫੇਰੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ।

Humble Nanak says that one has achieves the immortal Lord by the fourth step of this virtuous lifestyle.

ਵਿਆਕਰਣਿਕ ਰੂਪ—ਬੋਲੇ-ਬੋਲ ਲਈਏ, (ਸੰਭਾਵ ਭਵਿਖਤ ਕਾਲ ਦੀ ਕਰਿਆ ਹੈ) ਚਉਥੀ- ਚਉਥੀ (ਕਰਮ ਵਾਚਕ ਸੰਖਿਅਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ), ਪਾਇਆ-ਪਾ ਲਇਆ ਹੈ (ਭੂਤ ਕ੍ਰਿਦੰਤ ਪਰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੂਰਨ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ) ਪ੍ਰਭੁ-ਪ੍ਰਭ ਨੂੰ (ਕਰਮ ਕਾਰਕ) ਅਵਿਨਾਸੀ-ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਗੁਣ ਵਾਚਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ)

ਚੌਥੇ ਪਦ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ

ਜਿਸਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਲਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸੁਰਤ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਮਨ ਚਾਹਿਆ ਮਾਲਕ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਇਹ ਚੌਥਾ ਕਦਮ ਹੈ ।

ਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
ਜਾਂ ਕੀ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭਾਗ-4

ਡਾ: ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਹੰਕਾਰ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ॥ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਨ, ਮਾਲ, ਰਾਜ, ਜਾਤ, ਜੋਬਨ, ਬਲ, ਉੱਚ ਬੁਧੀ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਅਹੁਦਾ, ਇੱਜ਼ਤ ਮਾਣ, ਧਰਮ, ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ:

ਸਲੋਕ ਮ: 1 (1288)॥

ਰਾਜ ਮਾਲੁ ਰੂਪ ਜਾਤਿ ਜੋਬਨੁ ਪੰਜੇ ਠਗ॥ ਏਨੀ ਠਗੀ ਜਗੁ ਠਗਿਆ ਕਿਨੈ ਨ ਰਖੀ ਲਜ॥

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਗਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਕੋਈ ਪਾਪੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਹ ਆਪ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ॥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ 5 (868)॥

ਸੰਤ ਕਾ ਲੀਆ ਧਰਤਿ ਬਿਦਾਰਉ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਨਿੰਦਕੁ ਅਕਾਸ ਤੇ ਟਾਰਉ॥ ਸੰਤ ਕਉ ਰਾਖਉ ਅਪਨੇ ਜੀਅ ਨਾਲਿ॥ ਸੰਤ ਉਧਾਰਉ ਤਤਖਿਣ ਤਾਲਿ॥ ਸੰਤ ਕੈ ਊਪਰਿ ਦੇਇ ਪ੍ਰਭ ਹਾਥ॥ ਸੰਤ ਕੈ ਸੰਗਿ ਬਸੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸੰਤਹ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਿ॥ ਸੰਤ ਕਾ ਦੋਖੀ ਰਾਜ ਤੇ ਟਾਲਿ॥ -

ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ 4 (652)॥

ਹਰਿ ਦਾਸਨ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਹੈ ਹਰਿ ਦਾਸਨ ਕਉ ਮਿਤੁ॥ ਹਰਿ ਦਾਸਨ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਜਿਉ ਜੰਤੀ ਕੈ ਵਸਿ ਜੰਤੁ॥-

ਜੋ ਹਰਿ ਦਾਸਨ ਕੀ ਉਸਤਤਿ ਹੈ ਸਾ ਹਰਿ ਕੀ ਵਡਿਆਈ॥ ਹਰਿ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਭਾਵਦੀ ਜਨ ਕਾ ਜੈਕਾਰੁ ਕਰਾਈ॥

ਪਉੜੀ ਮਹਲਾ 4 (854)॥

ਜੋ ਬੋਲੇ ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੋ ਪ੍ਰਮੇਸਰਿ ਸੁਣਿਆ॥ ਸੋਈ ਵਰਤਿਆ ਜਗਤ ਮਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮੁਖਿ ਭਣਿਆ॥

ਆਸਾ ਮਹਲਾ 5 (403)॥

ਅਪੁਨੇ ਸੇਵਕ ਕੀ ਆਪੇ ਰਾਖੈ ਆਪੇ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥ ਜਹ ਜਹ ਕਾਜ ਕਿਰਤਿ ਸੇਵਕ ਕੀ ਤਹਾ ਤਹਾ ਉਠਿ ਧਾਵੈ॥ ਸੇਵਕ ਕਉ ਨਿਕਟੀ ਹੋਇ ਦਿਖਾਵੈ॥ ਜੋ ਜੋ ਕਹੈ ਠਾਕੁਰ ਪਹਿ ਸੇਵਕੁ ਤਤਕਾਲੁ ਹੋਇ ਆਵੈ॥

ਸਾਰੰਗ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ (1252-53)॥

ਮੇਰੀ ਬਾਧੀ ਭਗਤੁ ਛਡਾਵੈ ਬਾਧੈ ਭਗਤੁ ਨ ਛੁਟੈ ਮੋਹਿ॥ ਏਕ ਸਮੈ ਮੋ ਕਉ ਗਹਿ ਬਾਧੈ ਤਉ ਫੁਨਿ ਮੋ ਪੈ ਜਬਾਬੁ ਨ ਹੋਇ॥ 1॥ ਮੈ ਗੁਨਬੰਧ ਸਗਲ ਕੀ ਜੀਵਨਿ ਮੇਰੀ ਜੀਵਨਿ ਮੇਰੇ ਦਾਸ॥ -

ਜਦ ਭਗਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਮਾਤਾਂ ਭਾਸਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੇ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਕੇ ਮਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਮੰਦਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਘੁਮਾ ਕੇ ਭਗਤ ਜੀ ਵੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਭਗਤ ਜੀ ਦਾ ਇਹ ਪਾਵਨ ਸ਼ਬਦ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਦਰਜ ਹੈ॥

ਭੈਰਉ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ (1164)॥

ਹਸਤ ਖੇਲਤ ਤੇਰੇ ਦੇਹੁਰੇ ਆਇਆ॥ ਭਗਤਿ ਕਰਤ ਨਾਮਾ ਪਕਰਿ ਉਠਾਇਆ॥ 1॥ਹੀਨੜੀ ਜਾਤਿ ਮੇਰੀ ਜਾਦਮ 15ਵਹਾਰ15॥ ਛਿਪੇ ਕੇ ਜਨਮ ਕਾਹੇ ਕਉ ਆਇਆ॥ 1॥ ਰਹਾਉ॥ ਲੈ ਕਮਲੀ ਚਲਿਓ ਪਲਟਾਇ॥ ਦੇਹੁਰੈ ਪਾਛੈ ਬੈਠਾ ਜਾਇ॥ 2॥ *ਜਿਉ ਜਿਉ ਨਾਮਾ ਹਰਿ ਗੁਣ ਉਚਰੈ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕਉ ਦੇਹੁਰਾ ਫਿਰੈ॥*

ਇਕ ਵਾਰ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਦਿੱਲੀ ਆਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਮੁਹੰਮਦ ਤੁਗਲਕ ਦੀ ਇੱਕ ਬੜੀ ਪਿਆਰੀ ਗਾਂ ਮਰ ਗਈ। ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਦੋਖੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਖ਼ਾਤਿਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾਮਦੇਵ ਬੜਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਭਗਤ ਹੈ ਉਹ ਆਪ ਦੀ ਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਸੱਦ ਘੱਲਿਆ ਅਤੇ ਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਭਗਤ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮੋਈ ਹੋਈ ਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਨਾਂ ਮੰਨਣ 15ਵਹਾ ਇਨਕਾਰ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਥੀ ਹੇਠਾਂ ਕੁਚਲਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਹਾਥੀ ਨੇ ਸੁੰਡ ਨਾਲ਼ ਵਾਰ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਭਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਇਸ ਤੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰ ਕੇ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅੱਠਾਂ ਘੜੀਆਂ (ਲਗਭੱਗ 3 ਘਮਟੇ) ਦੇ ਅਮਦਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਭਗਤ ਜੀ ਉਸ ਦੀ ਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣ ਜਾਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੌਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ। ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮਰੀ ਹੋਈ ਗਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗਾਂ ਦੀ ਧਾਰ ਕੱਢ ਕੇ ਭਰੀ ਬਾਲਟੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਅੰਗ 1165-66)।

ਭੈਰਉ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ (1165-66)॥

ਸੁਲਤਾਨੁ ਪੂਛੈ ਸੁਨੁ ਬੇ ਨਾਮਾ॥ ਦੇਖਉ ਰਾਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਕਾਮਾ॥ -

ਬਿਸਮਿਲ ਗਊ ਦੇਹੁ ਜੀਵਾਇ॥ ਨਾਤਰੁ ਗਰਦਨਿ ਮਾਰਉ ਠਾਇ॥ -

ਗਰੁੜ ਚੜ੍ਹੇ ਗੋਬਿੰਦੁ ਆਇਲਾ॥ ਅਪਨੇ ਭਗਤ ਪਰਿ ਕੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ॥ -

ਨਾਮਾ ਪ੍ਰਣਵੇ ਸੇਲਮ ਸੇਲ॥ ਗਊ ਦੁਹਾਈ ਬਛਰਾ ਮੇਲਿ॥ ਦੂਧਹਿ ਦੁਹਿ ਜਬ ਮਟੁਕੀ ਭਰੀ॥ ਲੇ 15ਵਹਾਰ15 ਕੇ ਆਗੇ ਧਰੀ॥

Global Sikh Council
Voice Of Sikhs Worldwide
www.globalsikhcouncil.org

ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ ਪੁਨਰਜਨਮ (ਆਵਾਗਵਨ) ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਵੈਬੀਨਾਰ (14/15 ਜੂਨ ਨੂੰ 2023) ਵਿੱਚ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹੱਲ

1) ਪੁਜਾਰੀ ਵਰਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਾਲਚ ਹਿੱਤ ਪੁਨਰ ਜਨਮ(ਆਵਾਗਵਣ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਸਿੱਖ "ਆਵਾਗਵਨ" ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪਜਾਰੀ ਵਰਗ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾਮਵਰ ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

2) ਉਦਾਸੀਆਂ/ਨਿਰਮਲੇ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਸਨ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਦੇ ਸਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਸੋ ਪੁਨਰਜਨਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ।

3) ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਇੱਕ "ਅਵਾਗਾਵਨ" ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

4) ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਨੈਤਿਕ ਜਨਮ/ਮੌਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਜਨਮ/ਮੌਤ ਦੀ

5) ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ “ਸਚਿਆਰ” ਬਣਨਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ "ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ" (ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ) ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

6) ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਭੇਦ ਹੋਵਾਂਗੇ ਉਸੇ ਦੇ ਨਾਲ. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਤੱਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੋਤ (ਰੌਸ਼ਨੀ/ਚੇਤਨਾ) ਮੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7) ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਵਰਗ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅਨੁਸਾਰ “ਸੱਚਖੰਡ” ਜਾਂ ਸਵਰਗ, ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

8) ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ।

www.globalsikhcouncil.org info@globalsikhcouncil.org

ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (Artificial Intelligence)

(ਭਾਗ – 1)

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (AI) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਝਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਖੋਜ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ 17ਵਹਾਰ17 ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਉਤਪਾਦ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੇਕ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮਨਪਸੰਦਗੀ ਦੇ ਚੋਣ-ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸਹਿਜ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਏਆਈ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵੇਂ ਏਆਈ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਮੀਰ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਵਾਪਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਂ ਹੈ ਕਿ ਐ ਆਈ ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉੱਤੇ ਏਆਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਣ।

ਏਆਈ (AI) ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰੋਬੋਟਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਤੀਜਿਆ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਰੀ ਜਾਂ ਅਲੈਕਸਾ ਵਰਗੇ **asissstants** ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੀ ਹੋ।

ਇਹ ਏ ਆਈ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਇਹ ਯੰਤਰ ਸਾਡੇ ਬੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਆਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਤੁਰੰਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਮਝ ਕੇ ਫੇਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਿਜ਼ਨੈੱਸ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ, ਵਿੱਤੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਮੀ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਣ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਹਿਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਇਹ ਅਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਏਆਈ (AI)

ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਉਤਪਾਦਨ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸਮਾਰਟ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿਚ ਮਨਪਸੰਦ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ, ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜ਼ੀਹ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੈਟਫਲਿਕਸ ਤੇ ਸਪੋਟੀਫਾਈ ਵਰਗੇ ਸਮੱਗਰੀ ਸਟ੍ਰੀਮਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਚੁਅਲ ਸਟਾਈਲਿਸਟ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਸਮਾਰਟ ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ, ਲਾਈਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੈਮਰੇ ਵਰਗੇ ਹੋਮ ਯੰਤਰ ਵੀ ਏ ਆਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੂਗਲ ਮੈਪਸ ਤੇ ਵੇਜ਼ ਸਮੇਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਅੱਪਡੇਟ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ-ਮੁਕਤ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੁ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਏ ਆਈ ਨੂੰ ਚੈਟਬੋਟਸ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂਟਣ, ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ, ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਊਬਰ ਅਤੇ ਲਿਫ਼ਟ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਭਰਪੂਰ ਮੇਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫੂਡ ਡਿਲੀਵਰੀ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੂਗਲ ਟਰਾਂਸਲੇਟ ਦਵਾਰਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਨਿਊਜ਼ ਐਗਰੀਗੇਟਰ ਅਤੇ ਕਿਊਰੇਸ਼ਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਖਬਰਾਂ, ਲੇਖ, ਬਲੌਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ:

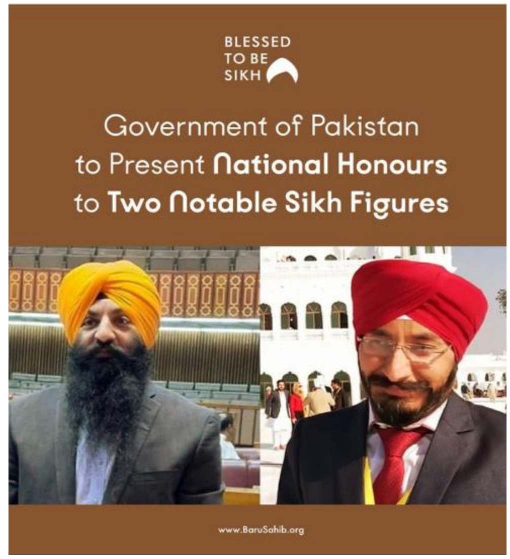
"ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੁਣ" ਅਤੇ ਏ ਆਈ (Artificial Intelligence) ਦੇ "ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ" ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।

ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ
(We are Proud of Them)

Reuben Singh, a unique Sikh Entrepreneur, has a Rolls Royce Collection that attracts Worldwide Attention. The allure of owning a Rolls Royce is a lifelong aspiration, a symbol of luxury and prestige. Many people dream about it, but only a few can actually turn their dreams into reality. Such a successful UK-based Reuben Singh has a huge collection of luxury cars, particularly Rolls Royces. His photographs showcased his impressive fleet of Rolls Royces which are colour coordinated with his distinctive Turbans, showing his commitment to the Sikh Heritage.

Sardar Charan Singh Sekhon awarded MBE by HM The Brtish King for his Outstanding Contributions to society The Bedford-based volunteering legend received his MBE at Windsor Castle in the late Queen's 2022 birthday honours for services to charity, diversity and the environment, particularly during Pandemic Outbreak. He is the founder of SEVA Trust, that works in the UK and India on issues of education, health, social welfare, and the environment. He is officer for the Environment Agency of UK whose volunteers provide hundreds of homeless, road sleepers and international students in the area with food and other essential items.

Government of Pakistan Honours two Sikhs. Pakistan presents National Honours to two Sikhs in recognition of their Notable contributions. Sardar Ramesh Singh Arora, the Ambassador of Sri Darbar Sahib Sri Kartarpur Sahib has been selected to receive the esteemed ***'Sitara-e-Imtiaz'*** award and Dr. Mimpal Singh, a dedicated member of the Pakistan Sikh Gurdwara Management Committee, has been selected to receive the distinguished ***'Tamgha-e-Imtiaz'*** honour. The award ceremony is scheduled to be held on the 23rd of March 2024. (Rozana Spokesman).



Sardar Mahinder Pal Singh
Dy Project Leader : Chandrayan – 3
Project ISRO

Sardar Parambir Singh Goraya
Dy Leader: Indian Moon Mission
Future Chief of ISRO

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1807976119658111&set=gm.3613966668836747&type=3

We are Proud of Them

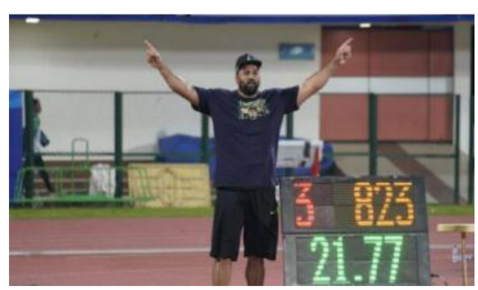
ਸ਼੍ਰੀ ਕੇ. ਕੇ. ਸ਼ਰਮਾ ਜੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ

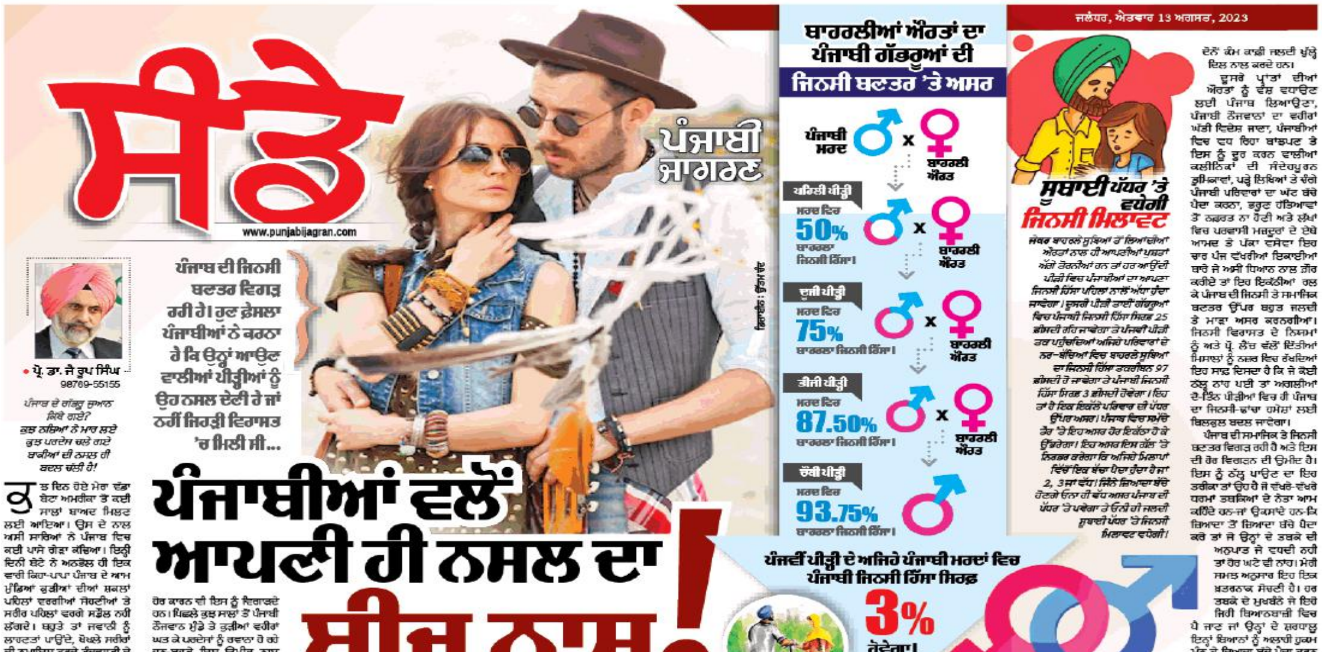
ਮੁੰਬਈ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਕੇ. ਕੇ. ਸ਼ਰਮਾ ਜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਵਿਖੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਵਟ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਜਾਵਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰੀਗਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮੁੰਬਈ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: "ਸੇਵਕ ਕਉ ਸੇਵਾ ਬਨਿ ਆਈ"।

British 'Twin Boxing Stallions', Sikh brothers Jarnail Singh Gill and Jabarjang Singh Gill from Leeds, England,Twin Stallions, have emerged champions at the World Boxing Council (WBC) meet in Thailand. They also won the fight at Bangaluru in May. Jarnail knocked is the u-16 super-welterweight fighter while Jabarjang is in the u-16 super-lightweight category. In 2022, Jarnail was crowned new International Boxing Federation (IBF) u-16 Boxing Champion in the lightweight category while Jabarjang won in the u-16 bantamweight.

Sardar Tajinder Pal Singh Toor

is Asian Short-Put Champion





ਸੰਡੇ

www.punjabijagran.com

ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਜਲੰਧਰ, ਐਤਵਾਰ 13 ਅਗਸਤ, 2023

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਬਣਤਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਫ਼ੈਸਲਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਸਲ ਦੇਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵਿਰਾਸਤ 'ਚ ਮਿਲੀ ਸੀ...

ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਜੈ ਰੂਪ ਸਿੰਘ
98769-55155

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਨਸਲ ਦਾ ਬੀਜ ਨਾਸ਼!

ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਗੱਭਰੂਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਬਣਤਰ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਧੇਗੀ ਜਿਨਸੀ ਮਿਲਾਵਟ

ਜੇਕਰ ਬਾਹਰਲੇ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਸ਼ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ ਆਉਂਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜਿਨਸੀ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਾਈਂ ਗੱਭਰੂਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ਼ 25 ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਰ-ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਹਰਲੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਹਿੱਸਾ ਤਕਰੀਬਨ 97 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਜਿਨਸੀ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ਼ 3 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੈ ਇਕ ਇਕੱਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਅਸਰ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਸਰ ਹੋਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਉੱਭਰੇਗਾ। ਇਹ ਅਸਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਿਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 2, 3 ਜਾਂ ਵੱਧ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸੂਬਾਈ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਮਿਲਾਵਟ ਵਧੇਗੀ।

ਦੋਨੋਂ ਕੰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਲਿਆਉਣਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਹੀਰਾਂ ਘੱਤੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧ ਰਿਹਾ ਬਾਂਝਪਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚੰਗੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਏਥੇ ਆਮਦ ਤੇ ਪੱਕਾ ਵਸੇਦਾ ਇਹ ਚਾਰ ਪੰਜ ਵੱਖਰੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਅਸੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗ਼ੌਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜਿਨਸੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਲੈਂਚ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਠੱਲ੍ਹ ਨਾਹ ਪਈ ਤਾਂ ਅਗਲੀਆਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਜਿਨਸੀ-ਢਾਂਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਬਣਤਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਧਰਮਾਂ ਤਬਕਿਆਂ ਦੇ ਨੇਤਾ ਆਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ-ਜਾਂ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ-ਕਿ ...

ਨਸਲ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਫ਼ਰੀ ਦਾ ਸੂਬੇ ਦੀ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿੱਧੀ-ਅਸਿੱਧੀ ਮਨਸ਼ਾ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 20–30 ਫ਼ੀਸਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ...

ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ

ਜਿਨਸੀ ਬਣਤਰ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਪਰਵਾਸ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਮਾਰ

ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਬਾਂਝਪਣ

ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਿੱਟੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ (13 - 8 - 2023) ਵਿਚੋਂ

ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁਲਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ ?

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

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਨਾਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਮ ਹੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ।ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਵਧੀਆ ਦੋਸਤੀ, ਮੇਲ-ਜੋਲ, ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਕਾਰਣ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਭਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੌਂ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿਮਾਗ਼ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦਰ, ਕਸਰਤ, ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕੌਫ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣੀ, ਯਾਦ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬਲਡ ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ, ਤਣਾਓ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਖੋ-ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਨਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਮਹੀਨ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਲਹੂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਭੁਲਣਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਘਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੌੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟ, ਦੂਜੇ ਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲਡ ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਸਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਢਿਲਕਣਾ, ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਅੜਚਨ, ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦੇ ਝੱਪੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ।ਤਣਾਓ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਹੀ ਨਾਸ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਇਕ ਦਮ ਵੱਜੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯਾਦ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਧਲੀ ਦਿਸਣਾ, ਚੱਕਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ

ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਫਤੇ ਵਿਚ 40 ਮਿਨਟ ਦੌੜਿਆ, ਨੱਚਿਆ, ਤੈਰਿਆ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਓਲਿਵ ਤੇਲ, ਐਵੋਕੈਡੋ, ਛਾਣਬੂਰੇ, ਰਾਗੀ ਜਾਂ ਕੋਧਰੇ ਦਾ ਆਟਾ, ਫਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਥਿੰਦਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਸਿਰ ਦੀ ਰਸੌਲੀ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12 ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਭੀੜੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕੈਨੋਲਾ, ਕੌਰਨ, ਸੈਫਲਾਵਰ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਓਮੇਗਾ-3 ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਮਿਠੇ ਠੰਡੇ ਸੋਡੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਾਸ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ, ਆਲੂ ਦਾ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਧ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸੂਲਿਨ ਵਧ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਫਰੈਂਚ ਫਰਾਈਜ਼, ਫਰਾਈਡ ਚਿਕਨ, ਡੋ-ਨਟ ਆਦਿ ਵਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਹੀ ਰਖਣ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਸਾਰਡੀਨ, ਟਰਾਊਟ, ਟੂਨਾ ਮਛੀਆਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਫਿੱਕੀ ਕੌਫ਼ੀ (ਦੀ ਕੇਫ਼ੀਨ, ਡੋਪਾਮਿਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ) ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਹਲਦੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਘਟੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਡੋਪਾਮੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਕਰ ਕੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ।ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 500 ਤੋਂ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀ ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਰਲਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-K ਭਰਪੂਰ ਬਰੌਕਲੀ ਇੱਕ ਕਪ ਰੋਜ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹ ਕਣ, ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਕੌਪਰ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦਿਮਾਗ਼ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਚਮਚ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਫਲੇਵੋਨਾਇਡ, ਕੇਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਭਰੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।ਇੱਕ ਸੰਤਰਾ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-6, 12, ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਕੋਲੀਨ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ 112 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੋਲੀਨ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹਰੀ ਚਾਹ ਵਿਚਲਾ ਕੈਫੀਨ, ਥੀਆਨੀਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਅੰਦਰ 'ਗਾਬਾ' ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਤਰਥਲੀ ਘਟਾਊਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ 3.2 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਸਦਕਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਣ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 10 ਮਿਲੀਅਨ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ਼ਰੀਬ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਖੁਣੋਂ ਕਈ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਅੱਜ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਸੰਨ 2050 ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ 10 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵਧ ਭੁਲਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਧ 80% ਹਨ।

ਇੱਕੋ ਸਵਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੁਛਣਾ, ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ ਕਰਨਾ, ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਭੁਲਣਾ, ਊਟ ਪਟਾਂਗ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਰਸਤਾ ਭੁਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਭੜਕ ਜਾਣਾ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ !

ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ ਥਿੰਦ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) 4034029635

ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਜ਼ਰਾ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ,
ਕੀ ਤੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਣ ਗਏ ਜ਼ਰਾ ਆਪਾ ਫੋਲ਼ੋ।
ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਮਲੇ ਛੱਡ ਗਲ਼ ਪਸਤੌਲਾਂ ਪਾ ਕੇ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੀ ਬਣਨਾ ਉੱਚੀ ਨਾਹਰੇ ਲਾ ਕੇ।
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਇੱਕ ਸੋਚ ਏ ਨਹੀਂ ਬੁੱਤ ਕਾਂਸੀ ਦਾ,
ਉਹ ਤਾਂ ਲਹਿਰ ਜ਼ਨੂਨ ਦੀ ਨਹੀ, ਰੱਸਾ ਫਾਂਸੀ ਦਾ।
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਸੀ ਸੂਰਮਾ ਸਿਰੜੀ ਇਨਕਲਾਬੀ,
ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੋਈ ਖਾੜਕੂ ਨਾ ਆਤੰਕਵਾਦੀ।
ਉਹਦੀ ਛਵੀ ਮਧੋਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸੌ ਪ੍ਰਪੰਚ ਰਚਾਏ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਏ।
ਮੈਂ ਨਾਸਤਕ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਉਸ ਖੋਲ੍ਹ ਸੁਣਾਇਆ,
ਵਣਜਾਰਾ ਸੱਚ ਦਾ ਬਾਦਲੀਲ ਮੈਂ ਉਸ ਸੀ ਸਮਝਾਇਆ।
ਅੱਜ ਦੰਭ ਝੂਠ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਫਿਰ ਹੈ ਪਸਾਰਾ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੂਰ ਹਨ੍ਹੇਰਾ।
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਗੱਜ ਆਖਿਆ ਲੈਣੀ ਅਜ਼ਾਦੀ,
ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਲਾੜੇ ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦੀ।
ਕੱਢ ਗੋਰੇ ਹੱਥ ਕਾਲੇ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ,
ਹੱਥ ਕਿਰਤੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਾਗ ਡੋਰ ਫੜਾਉਣੀ।
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਇੱਕ ਲਾਟ ਹੈ ਨਹੀਂ ਭਾਂਬੜ ਅੱਗ ਦਾ,
ਲਾਟ ਤੋਂ ਲਾਟ ਹੈ ਜਗਦੀ ਜ਼ਿਹਨ ਰੁਸ਼ਨਾਉਂਦਾ।
ਰੁਕੋ! ਸੋਚੋ! ਮਿਥ ਲਓ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੈ ਕਰਨਾ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਲਟ ਲਟ ਹੈ ਬਲਣਾ।
ਜੋ ਵੀ ਸੁਪਨਾ ਉਸਦਾ ਰਹਿ ਗਿਆ ਅਧੂਰਾ,
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪੂਰਾ।
ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਵਾਰਸੋ! ਜ਼ਰਾ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਕੀ ਤੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਣ ਗਏ ਜ਼ਰਾ ਆਪਾ ਫੋਲ਼ੋ।

ਗਜ਼ਲ

ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਭਾਰਤ)

ਦਾਸ ਕਬੀਰ ਦੀ ਝੁੱਗੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਗਲ ਕਟੀਅਨ ਦੇ ਪਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।
ਛੇ ਸਦੀਆਂ ਦਾ ਪਹੀਆ ਘੁੰਮਿਆ ਬਦਲਣ ਦੀ ਨਾ ਆਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭ ਜਗ ਉਪਜੇ, ਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੰਨਦੇ ਨਹੀਂਉਂ,
ਲਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ, ਪੁੱਛ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿਉਂ ਸਵਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਰਾਜਭਾਗ ਦੀ ਅਰਦਲ ਅੰਦਰ ਗੁਣਵੰਤੇ ਕਿਉਂ ਚੌਰ ਝੁਲਾਉਂਦੇ,
ਹਰ ਅਰਜ਼ੀ ਤੇ ਕਿਉਂ ਲਿਖਦੇ ਨੇ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਦਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਬੰਧਨ ਮੁਕਤ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਤੂੰ, ਸੌ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਨ ਸਿਖਾਇਆ,
ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਭੋਗਦੀਆਂ ਬਨਵਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮੇਰਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਤੇਰਾ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ,
ਤੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਸਵੱਲੀ ਅੰਦਰ, ਧਨਵੰਤਾ ਹੀ ਖ਼ਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਤਰਸ ਦਾ ਪਾਤਰ ਗਿਆਨਵੰਤੀਆ ਲੁਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਚਾਨਣ ਕੋਲੋਂ,
ਕਾਲਖ਼ ਦੀ ਸਰਦਾਰੀ ਥੱਲੇ, ਤੜਫ਼ ਰਿਹਾ ਇਤਿਹਾਸ ਅਜੇ ਵੀ।

ਤਾਣਾ ਤਣਿਆ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨਹਿਰੀ, ਜਿਸਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦਾਸ ਕਬੀਰਾ,
ਕਰਮਭੂਮ ਵਿੱਚ ਫਿਰੇ ਗਵਾਚਾ, ਤੇਰਾ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਅਜੇ ਵੀ ।

"ਸੁਰਤਾਲ"ਗ਼ਜ਼ਲ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚੋਂ
(ਸਿੰਘ ਬਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
ਸੰਪਰਕ: 884-7604738

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਅੱਜ ਦਾ ਸ਼ਬਦ

ਮੱਕਾ

ਲੜੀ ਨੰ:-317

ਮੱਕਾ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਗਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸਲਾਮ ਧਰਮ ਦੇ ਮੋਢੀ ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸਲਾਮ ਦਾ ਉੱਤਮ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ 'ਕਾਅਬਾ' ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਪਥਰੀਲੀ ਅਤੇ ਰੇਤਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੁੜ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਹੁਣ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਹਰੇਕ ਮੁਸਲਮਾਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਕਾਅਬੇ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਰਤ (ਦਰਸ਼ਨ) ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਅਬੇ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿੱਗੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ। 'ਕਾਅਬੇ' ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪੱਥਰ ਜੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਯਾਤਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਾਮ ਵਿਚ ਹੱਜ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲ਼ਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਹੱਜ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਹਾਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਮਾਰਤ ਕਾਲ਼ੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਢਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੁਰਾਨ ਦੀਆਂ ਆਇਤਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਸਾਹਿਤ-ਮਾਲ਼ਾ ਵਿਚ ਦਰਜ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਕਵਿਤਾ 'ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਨਵੀਉਂ ਨਵੀਂ ਬਹਾਰ' ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ।

'ਨਾ ਰੱਬ ਤੀਰਥ, ਨਾ ਰੱਬ ਮੱਕੇ
ਜਿਨ ਪਾਇਆ ਤਿੰਨ ਨੂਰ ਅਨਵਾਰ
ਇਸ਼ਕ ਦੀ ਨਵੀਓ ਨਵੀਂ ਬਹਾਰ।'

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਵਾਕ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ।

ਮਮਤਾ ਗੇਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਚੋਟੀਆਂ (ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ)
ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿਲਾਵਲ ਡੀ.ਐੱਮ. ਪੰਜਾਬੀ ਸ.ਹ.ਸ. ਸੰਘੇੜਾ (ਬਰਨਾਲ਼ਾ)

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਸ਼ਬਦ-ਸਫ਼ਰ-੨੨੭

ਰਹਿਬਰ

'ਰਹਿਬਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਆਗੂ, ਰਾਹ-ਦਸੇਰਾ ਆਦਿ' ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ 'ਰਹਬਰ' ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 'ਰਹ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਰਾਹ' ਹੈ ਅਤੇ 'ਬਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ' ਹੈ। ਇਉਂ ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ 'ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ, ਠੀਕ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ, ਗੁਰੂ ਆਦਿ' ਬਣਦੇ ਹਨ। 'ਰਹਿਬਰ' ਤੋਂ 'ਰਹਿਬਰੀ' ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ 'ਅਗਵਾਈ' ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ

ਪੇਸ਼ਕਰਤਾ

ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਜਲਾਲ'(9915397716)

ਅਕਤੂਬਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਰੋਮਨ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਸਾਲ ਦਾ ਅਠਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਮਹੀਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਕਤੂਬਰ ਹੁਣ ਦਸਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਦਾ ਵਾਰ ਉਸ ਸਾਲ ਦੀ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਸਤਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਗੁਰੂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਉਤੇ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਕੀਤਾ। ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਵਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਅਕਤੂਬਰ 15 ਤੋਂ (ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ) ਕੱਤਕ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ 1999 ਵਿਚ ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ) ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸਰਦਾਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੁਰੇਵਾਲ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕਈ ਹੋਰ ਦਿਨ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ **World Vegetarian Day, Indigenous Peoples Day, World Health Awareness Days for Breast Cancer, AIDS and Autism** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਯਹੂਦੀ ਲੋਕ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚ **Yom Kippur** ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪੁਰਬ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਦਾਨ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲੋਵੀਨ **(Halloween)** ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 31 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਲੋਕ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

01 ਅਕਤੂਬਰ: **World Senior Citizens Day** ਦਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਿਵਸ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ **(UN)** ਵਲੋਂ ਨੀਯਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

04 ਅਕਤੂਬਰ: **International Animal Welfare Day** ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਹੈ।

05 ਅਕਤੂਬਰ: **International Teachers Day** ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ **(UNESCO)** ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ।

08 ਅਕਤੂਬਰ: **Indian Air Force Day** ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਨਾ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ **Royal Indian Air Force** ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ 1932 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

11 ਅਕਤੂਬਰ: **International Day of the Girl Child** ਬਾਲੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰਦਾਰਨੀ 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 ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ 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 ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕਈ 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। ਕਈ ਟੀ. ਵੀ. ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਤੋਂ 2008 ਵਿਚੋਂ ਐਕਸੀਅਨ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ। ਅੱਠ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਛਪੇ ਹਨ। ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਸਨ। 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। ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **(ksnoor50@gmail.com.)**

ਸਰਦਾਰ ਚਮਕੌਰ ਸਿੰਘ (ਸੈਨ ਡੀਏਗੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ) ਵੈਟਰਨਰੀ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਅਤੇ 1992 ਤੋਂ ਯੂ.ਐਸ.ਏ. ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। 1981 ਵਿੱਚ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਨਿਰਮਲਾ ਸੰਪਰਦਾ ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਖੀ।

ਬੀਬੀ ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ। ਉਹ 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।

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਚਰਨ ਕੌਰ ਥਿੰਦ, ਐਮ.ਏ.(ਇੰਗਲਿਸ਼) ਬੀ.ਐਸ.ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਡ., ਰਿਟਾਇਰਡ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ। ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਬਤੌਰ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਕੈਲਗਰੀ ਲੇਖਕ ਸਭਾ' ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ 'ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਊਨ'(ਪਰਵਾਸ) ਦੇ ਲੇਖਕ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਐਕਟਵਿਸਟ, 'ਕੈਲਗਰੀ ਵੂਮੇਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ' ਦੇ ਮੋਢੀ ਅਤੇ 'ਨਾਰਥ ਮੈਕਨਾਈਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੋਸਾਇਟੀ' ਦੇ ਉਪ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ।ਰੇਡੀਓ ਸਬਰੰਗ, ਪੰਜਾਬੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਹੋਸਟ ਹਨ।'ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਟਾਇਮਿਜ਼' ਵਲੋਂ'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਨਮਾਨ, ਅਲਬਰਟਾ ਵਲੋਂ 'ਕੁਈਨ ਐਲਿਜ਼ਬੈਥ

ਅਵਾਰਡ',ਅਤੇ 'ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਟਾਰਜ਼ ਅਵਾਰਡ' ਮਿਲੇ। **ਕਹਾਣੀ ਸੰਗ੍ਰਿਹ :** ਪ੍ਰਛਾਵਿਆਂ ਦੀ ਮਹਿਕ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ, ਸ਼ਿਵ ਦੀ ਗੌਰਜਾਂ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੂੰਜਾਂ, ਜਗਦੇ ਬੁਝਦੇ ਜੁਗਨੂੰ ਅਤੇ ਸੂਲਾਂ। **ਨਾਵਲ:** ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਚੰਦਰਯਾਨ ਤਿਸ਼ਕਿਨ, ਮਿਸ਼ਨ ਰੈੱਡ ਸਟਾਰ। : thindgk@hotmail.com

ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਨੀਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ, ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਸੰਬੰਧਤ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ, ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ, ਗੈਰ-ਨਿੱਜੀ ਲਿਖਤਾਂ, 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।
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 ***sanjihivrasat.org*** ਦੇ 'ਬਲ਼ੌਗ' ਉਤੇ ਜਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ।
9. ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ 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

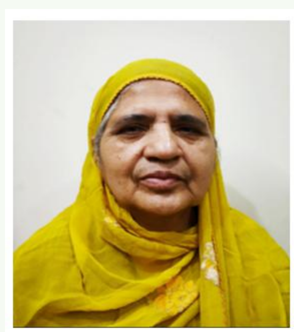
ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖ਼ੋਂ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ



ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਂਲ ਕੌਰ

ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ

ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ