ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 2 ਅੰਕ 17

2023

ਜੇਠ (ਮਈ)

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 (ਮਈ 2023 ਅੰਕ)

1.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ	ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ	3
2.	ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1 ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ – ਵਿਆਖਿਆ	ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)	4
3.	ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ 5 – ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ	ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	5
4.	ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸਾਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	7
5.	ਮਾਂ ਦਿਵਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਵਿਤਾ ਸਸ– “ਮਾਂ”	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	8
6.	(ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਤਮਕ) ਗ਼ਜ਼ਲ	ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ	9
7.	ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ – ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼	ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ	10
8.	ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਵਾਲ–ਜਵਾਬ (7)	ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ ਸਹੋਤਾ (ਡਾ.)	11
9.	ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ	ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਿਲ	13
10.	ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਦਿਵਸ	ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਡਾ.)	15
11.	ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ	ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ	17
12.	ਸਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	18
13.	ਸ਼ਹੀਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਕਾਲੇਪਾਣੀ	ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਡਾ.)	20
14.	ਅਰੋਗ ਮਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ	ਡੀ. ਪੀ, ਸਿੰਘ (ਡਾ.)	22
15.	ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਗਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ	ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਡਾ.)	24
16.	ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ॥	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	26
17.	ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	(ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ)	28
18.	ਮਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ	ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ	28
19.	ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	30
20	ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	32
21.	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ	**ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ**	33

ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ
(ਮਈ 2023 ਅੰਕ)

15 ਮਈ ਤੋਂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ (Nanakshahi) ਸਾਲ ਦਾ ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ ਜੇਠ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਲਈ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜੀ ਅਧਾਰਿਤ (Tropical) ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (Gregorian) ਸਾਲ ਨਾਲ ਰਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਅਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਅੰਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਤੀਸਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਦਿਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਦਿਹਾੜਾ ਵੀ ਜੇਠ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਈ ਵਿਚ "ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਂ-ਦਿਵਸ" (International Mothers' Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਨ ਅੰਕ ਲਈ ਜੋ ਲੇਖਕ / ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿੱਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ, ਵਿਰਾਸਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ "ਮੌਲਿਕ" (Original) ਰਚਨਾਵਾਂ (ਲੇਖ, ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਆਪ-ਬੀਤੀਆਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ) ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਈ ਦੀ 10 ਤਾਰੀਖ ਤਕ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ। ਲਿਖਤਾਂ ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਕੇਵਲ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਾਵਿਕ ਵਿਚਾਰ ਪਾਠਕਾਂ ਤਕ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ 'ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ' ਹਰ ਅੰਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬਸਾਈਟ (*sanjhivirasat.org*) ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੋ (2) ਪਨਿੰਆਂ (ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ 800 ਸ਼ਬਦਾਂ) ਤਕ ਦੀਆਂ ਹੀ ਹੋਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਲੇਖ (ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ) Blog ਉਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ/ਕਵੀ (ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ) ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਈ-ਮੇਲ ਪਤਾ, ਵੱਟਸਐਪ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਸ਼ਹਿਰ (ਮੁਲਕ) ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੀ। ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ
ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

(surjitsinghbhatti@gmail.com)

ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1

ਜੇਠ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਮਾਹੁ ਜੇਠੁ ਭਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ ॥ ਥਲ ਤਾਪਹਿ ਸਰ ਭਾਰ ਸਾ ਧਨ ਬਿਨਉ ਕਰੈ ॥ ਧਨ ਬਿਨਉ ਕਰੇਦੀ ਗੁਣ ਸਾਰੇਦੀ ਗੁਣ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵਾ ॥ ਸਾਚੈ ਮਹਲਿ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ਆਵਣ ਦੇਹਿ ਤ ਆਵਾ ॥ ਨਿਮਾਣੀ ਨਿਤਾਣੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕਿਉ ਪਾਵੈ ਸੁਖ ਮਹਲੀ ॥ ਨਾਨਕ ਜੇਠਿ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਜੈਸੀ ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਗੁਣ ਗਹਿਲੀ ॥੭॥ {ਪੰਨਾ 1108}

ਵਿਆਖਿਆ

ਜੇਠ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਧਰਤੀ ਭੱਠ ਵਾਂਗ ਤੱਪਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜੇਠ ਰੂਪੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਭੜਕ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵਿਸਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਿਆਪਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਤਾਈ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪਾਸ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲਗੇਗੀ। ਉਹ ਨਿਰਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਤਾਂ ਸਦਾ ਸਥਿਰ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਸ ਪਾਸ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਿਢਾਲ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਹਿਲ-ਮੇਲ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਦਾ ਸੁਖ ਨਹੀ ਮਾਣ ਸਕਦੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇਠ ਰੂਪੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜੇ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਬਾਰਾਮਾਹ ਮਾਝ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਠ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

ਹਰਿ ਜੇਠਿ ਜੁੜੰਦਾ ਲੋੜੀਐ ਜਿਸੁ ਅਗੈ ਸਭਿ ਨਿਵੰਨਿ ॥
ਹਰਿ ਸਜਣ ਦਾਵਣਿ ਲਗਿਆ ਕਿਸੈ ਨ ਦੇਈ ਬੰਨਿ ॥
ਮਾਣਕ ਮੋਤੀ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭ ਉਨ ਲਗੈ ਨਾਹੀ ਸੰਨਿ ॥
ਰੰਗ ਸਭੇ ਨਾਰਾਇਣੈ ਜੇਤੇ ਮਨਿ ਭਾਵੰਨਿ ॥
ਜੋ ਹਰਿ ਲੋੜੇ ਸੋ ਕਰੇ ਸੋਈ ਜੀਅ ਕਰੰਨਿ ॥

ਜੋ ਪ੍ਰਭਿ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਈ ਕਹੀਅਹਿ ਧੰਨਿ ॥
ਆਪਣ ਲੀਆ ਜੇ ਮਿਲੈ ਵਿਛੁੜਿ ਕਿਉ ਰੋਵੰਨਿ ॥
ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਪਰਾਪਤੇ ਨਾਨਕ ਰੰਗ ਮਾਣੰਨਿ ॥
ਹਰਿ ਜੇਠੁ ਰੰਗੀਲਾ ਤਿਸੁ ਧਣੀ ਜਿਸ ਕੈ ਭਾਗੁ ਮਥੰਨਿ ॥੪॥

ਭਾਵ ਅਰਥ :

ਇੰਜੀਨੀਅਰ
ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਜਲੰਧਰ

ਜੇਠ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਝੁਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਦਾਮਨ ਫੜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰ ਦੌਲਤ ਚੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਧਨ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੌਤਕ ਮਨ ਨੂੰ ਭਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਓਹੀ ਕੁਝ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵ ਧੰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੇਠ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਵੀ ਸੁਹਾਵਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਰਾਮਾਹ ਮਾਝ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਠ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀ

ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ

ਜੇਠ ਵਿੱਚ ਉਸ ਹਰੀ ਨਾ' ਜੁੜੀਏ,
ਜਿਸ ਅੱਗੇ ਨੇ ਝੁਕਦੇ ਸਾਰੇ।
ਜਿਸ ਸੱਜਣ ਦਾ ਦਾਮਨ ਫੜਿਆਂ, ਜੱਗ ਦੇ
ਬੰਧਨ ਮੁਕਦੇ ਸਾਰੇ।
ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮਾਣਿਕ ਮੋਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾ
ਕੋਈ ਚੋਰ ਚੁਰਾਵੇ।
ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੇ ਕੌਤਕ ਉਸ ਦੇ, ਜੋ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਮਨ
ਨੂੰ ਭਾਵੇ।
ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੈ ਓਹੀ ਕਰਦੈ, ਓਹੀ ਕੁੱਝ
ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦੈ।
ਅਪਣਾ ਜਿਨੂੰ ਬਣਾ ਲੈਦਾ ਹੈ, ਧੰਨ ਓਸ ਨੂੰ
ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦੈ।
ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੇ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਿਛੜ ਕੇ
ਕਿਉਂ ਰੋਵਣ ਸਾਰੇ।
ਗੁਰੂ ਮਿਲਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਿਲਦੈ, ਫੇਰ ਆਨੰਦਿਤ
ਹੋਵਣ ਸਾਰੇ।
ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਠ ਸੁਹਾਣਾ ਲੱਗਦੈ, ਕੰਵਲ ਜਿਹਦੇ
ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਖਿਲਦੈ।
ਜਿਸ ਦੇ ਭਾਗ ਮੱਥੇ ਦੇ ਚੰਗੇ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਓਸੇ
ਨੂੰ ਮਿਲਦੈ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ
ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਜਲੰਧਰ
(ਭਾਰਤ)
9815023970

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸਾਲ ਦੇ ਮਹੀਨੇ

Months of the Nanakshahi Year

- ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ : 31 ਦਿਨਾਂ ਦੇ :

1-ਚੇਤ (14 ਮਾਰਚ) ... ਨਵਾਂ ਸਾਲ

1-ਵਿਸਾਖ (14 ਅਪਰੈਲ) ... ਵਿਸਾਖੀ

ਪਰਕਾਸ਼ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ

ਖਾਲਸਾ ਸਿਰਜਨਾ ਦਿਵਸ

1-ਜੇਠ (15 ਮਈ),

1-ਹਾੜ੍ਹ (15 ਜੂਨ)

1-ਸਾਵਣ (16 ਜੁਲਾਈ)

- ਅਗਲੇ ਸੱਤ ਮਹੀਨੇ : 30 ਦਿਨਾਂ ਦੇ :

1-ਭਾਦੋਂ (16 ਅਗੱਸਤ)
1- ਅਸੂ (15 ਸਤੰਬਰ)

1-ਕੱਤਕ (15 ਅਕਤੂਬਰ)

1-ਮੱਘਰ (14 ਨਵੰਬਰ)

1-ਪੋਹ (14 ਦਸੰਬਰ)

1-ਮਾਘ (13 ਜਨਵਰੀ),

1-ਫੱਗਣ (12 ਫਰਵਰੀ)

- ਲੀਪ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿਚ ਫੱਗਣ ਦੇ 31 ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ।

Readers can listen to a very informative series of three (illustrated) Presentations by Dr. Kala Singh of Vancouver (Canada), on the History and Importance of the

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਦਸਤਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

(**TURBANS AROUND THE WORLD**)

at the Link given below

https://www.youtube.com/watch?v=dsLIykIiJL0

(ਮਾਂ ਦਿਵਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼)

ਮਾਂ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੂਰਤ,
ਮਾਂ ਦੀ ਲਗਦੀ ਸੋਹਣੀ ਸੂਰਤ।
ਮਾਂ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਾਗਰ,
ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਏ ਦਇਆ ਦੀ ਗਾਗਰ।

ਮਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਹੁੰਦੀ ਏ,
ਮਾਂ ਤਾਂ ਲਾ- ਜਵਾਬ ਹੁੰਦੀ ਏ।
ਮਾਂ ਤਾਂ ਸੰਘਣੀ ਛਾਂ ਦਾ ਬੂਟਾ,
ਮਾਂ ਦੇਂਦੀ ਏ ਪਿਆਰ ਦਾ ਝੂਟਾ।

ਕੀ ਏ ਮਸਜਿਦ ਕੀ ਏ ਮੰਦਰ,
ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਾਂ ਹੈ ਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।
ਜਦ ਦੁਨੀਆਂ ਦੁਰਕਾਰ ਹੈ ਦੇਂਦੀ,
ਮਾਂ ਹੀ ਉਦੋਂ ਪਿਆਰ ਹੈ ਦੇਂਦੀ।

ਗੌਰ ਕਰੋ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕੋ,
ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਰੋਕੋ।
ਮਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਰੱਬ ਦੀ ਪੂਜਾ,
ਮਾਂ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਦੂਜਾ।

ਰੱਬਾ ਮੁੜ ਕੇ ਭੇਜ ਦੇ ਨਾਨਕ
ਸੰਤ ਫਕੀਰ,
ਡੁਬਦੇ ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਦਲੇ
ਜੋ ਤਕਦੀਰ |
- ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ

ਮਾਂ ਦਾ ਦਿੱਲ ਤਾਂ ਕੋਮਲ ਫੁੱਲ ਹੈ,
ਇਸ ਦੀ ਮਹਿਕ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਮੁਰਝਾ ਨਾ ਜਾਵੇ,
ਪਿਆਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਨਾਉਣਾ,
'ਦੀਸ਼' ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨ ਵਸਾਓ।
ਮਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਧਰਮ ਬਣਾ ਕੇ,
ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਸਾਂ ਪਾਓ।

(ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ) ਗਜ਼ਲ

ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਭਾਰਤ)

ਗ਼ਜ਼ਲ ਸੰਗ੍ਰਹਿ "ਗੁਲਨਾਰ" ਵਿੱਚੋਂ
ਸੰਗਮ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਸ, ਸਮਾਣਾ (ਪਟਿਆਲਾ)

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢਾਲ ਹੀ ਬਣਨਾ, ਕਦੇ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਰਾਹਾਂ 'ਚ ਛਾਂ ਬਣਨਾ, ਕਦੇ ਦੀਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਦੇ ਵਾਂਗਰ ਰੁਮਕਣਾ ਪੌਣਾਂ 'ਚ ਘੁਲ ਮਿਲ ਕੇ,
ਕਦੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀ ਰੂਹ ਤੇ ਬੇ ਵਜ੍ਹਾ ਹੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

ਇਹ ਕਾਲਖ਼ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰੋਲ਼ਦੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ,

ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਰਾਤ ਦਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਕਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪਾਂ ਤੇ ਛਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਸਦਾ ਹੀ ਮਾਨਣਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ,

ਕਦੇ ਵੀ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਲ ਦਾ ਤਰੌਂਕਾ ਦੇਣ ਖ਼ਾਤਰ ਮਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਣਾ,

ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਖ਼ ਜੋ ਕਰਦੈ ਕਦੇ ਅੰਗਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ

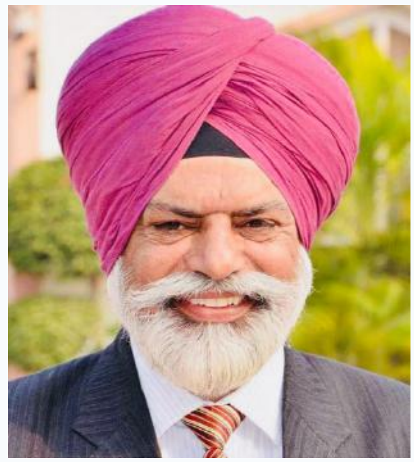
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਤੁਰਨੈਂ ਮਸ਼ਾਲਾਂ ਬਾਲ ਕੇ ਸ਼ਬਦੋ,

ਕਦੇ ਲਾਲਚ ਦੀ ਝਾਂਜਰ ਪਹਿਨਦੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਗਲ ਸਹੀ, ਪਰ ਪਿਘਲ ਕੇ ਵੀ ਯਾਦ ਇਹ ਰੱਖਣਾ,
ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾਨ ਬਣ ਜਾਇਓ, ਕਦੇ ਤਲਵਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ।

ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼

ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਤਲਵੰਡੀ ਕਲਾਂ,
ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਦਾਖਾ, ਲੁਧਿਆਣਾ (ਭਾਰਤ) 9463542896



ਧੀ ਜਣੇਪਾ ਕੱਟਣ ਆਪਣੇ ਪੇਕੇ ਪਿੰਡ ਆਈ ਹੋਈ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਏਹੀ ਦੁਆ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਵੀਂ। ਅੱਜ ਦਸਵੀਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਸਮਾਧਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਏਹੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ ਆਈ ਸੀ। ਘਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅੱਗੇ ਵੀ ਏਹੀ ਦੁਆ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਧੀ ਤੋਂ ਰਿਹਾ ਨਾ ਗਿਆ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ, 'ਮਾਂ, ਮੈਂ ਕਈ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਵੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਰੱਟ ਲਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਅੱਗੇ ਵੀ ਏਹੀ ਮੰਗ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਐਨਾ ਉਚਾ ਦਰਜ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਆਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਤੂੰ ਧੀ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਕੇ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਭਾਵ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੀ ਜਾਨੀ ਏਂ, ਮਾਂ ਤੇਰਾ ਕਿੱਥੇ ਭਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ?

ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇਰੇ ਤੇ ਕਰੋਪ ਨਾ ਹੋਣਗੇ ? ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੀ ਤੂੰ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਜੀਆਂ ਦੀ ਐਨੀ ਲਾਹ ਭਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਭਿੜਦਾ ਹੈ।ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਖ ਦੇਖ ਕੇ ਭੱਜੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਾਂ। ਇਸ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਲੀ ਉਤੇ ਟੰਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।ਕੀ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ'? ਮਾਂ ਡੂੰਘਾ ਹਉਂਕਾ ਲੈ ਕੇ ਬੋਲੀ, 'ਧੀਏ ! ਮੈਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਦੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਸੱਸ ਵਾਂਗਰਾ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਕੇ ਦੁਆ ਕਰੀ ਗਈ ਅਤੇ ਲਕੀਰ ਦੀ ਫਕੀਰ ਬਣੀ ਰਹੀ ।ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਹੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ।ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਸੀ ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੁੱਲੇਖਾ ਸੀ, ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਧੀਏ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਚਉਦਸ ਅਮਾਵਸ ਰਚਿ ਰਚਿ ਮਾਂਗਹਿ
ਕਰ ਦੀਪਕੁ ਲੈ ਕੂਪਿ ਪਰਹਿ॥੨॥-ਅੰਕ ੯੭੦, ਕਬੀਰ ਜੀ
ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝਹੁ ਅੰਧੁ ਗੁਬਾਰੁ॥
ਥਿਤੀ ਵਾਰ ਸੇਵਹਿ ਮੁਗਧ ਗਵਾਰ॥ - ਅੰਕ ੮੪੩, ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩

ਅਣਸਮਝ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਗਿਆਨਵਾਨ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਵਾਉਣੰ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸੌਖੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੇਪ ਮਾਤ੍ਰ ਵਿੱਦਿਆ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪੰਡਿਤ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦ ਤਸੱਲੀ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵੀ ਅਸਮ੍ਰੱਥ ਹੈ।

ਭਰਤਰਹੀ- ਨੀਤੀ ਸ਼ੱਤਕ ਸਲੋਕ ੩

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ (ਭਾਗ - 7)

ਡਾ. ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ ਸਹੋਤਾ, ਥੰਡਰ ਬੇ, ਓਨਟਾਰੀਓ (ਕੈਨੇਡਾ)

(**ਨੋਟ** : ਇਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ '**ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ**' ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "**ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ**" ਦੇ ਨਵੰਬਰ, ਦਸੰਬਰ 2022 ਅਤੇ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਅਪਰੈਲ 2023 ਦੇ ਅੰਕ ਦੇਖੋ ਜੀ)

41. ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ!"ਵਡੇ ਮੇਰੇ ਸਾਹਿਬਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰਾ ॥ ਕੋਇ ਨ ਜਾਣੈ ਤੇਰਾ ਕੇਤਾ ਕੇਵਡੁ ਚੀਰਾ॥ "

42. ਕਮਜਾਤਿ ਤੇ ਨੀਚ ਕੌਣ ਹਨ?

ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹਨ।"ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਹਿ ਤੇ ਕਮਜਾਤਿ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਵੈ ਬਾਝ ਸਨਾਤਿ॥" ਅੰਗ 10॥ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਪਰਾਏ ਘਰ ਤੇ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।"ਨਿੰਦਾ ਆਖਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥ ਪਰ ਘਰੁ ਜੋਹੀ ਨੀਚ ਸਨਾਤਿ ॥" ਅੰਗ 24॥

43. ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਜਮਾਂ ਪਾਸ।"ਜਿਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਤੇ ਭਾਗ ਹੀਣ ਜਮ ਪਾਸਿ ॥" ਅੰਗ 10॥

44. ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲਾਹਨਤ ਪਾਈ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਤੇ ਸੰਗਤ 'ਚ ਨਹੀਂ ਆਏ। "ਜੋ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਿ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀ ਆਏ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵੇ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਸਿ ॥3॥" ਅੰਗ 10॥

45. ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਉੱਦਮ ਜਾਂ ਆਹਰ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ।ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਪੱਥਰਾਂ 'ਚ ਵੀ। "ਕਾਹੇ ਰੇ ਮਨ ਚਿਤਵਹਿ ਉਦਮੁ ਜਾ ਆਹਰਿ ਹਰਿ ਜੀਉ ਪਰਿਆ॥ ਸੈਲ ਪਥਰ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਏ ਤਾ ਕਾ ਰਿਜਕੁ ਆਗੈ ਕਰਿ ਧਰਿਆ" ਅਤੇ "ਸਿਰਿ ਸਿਰਿ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕਾਹੇ ਮਨ ਭਉ ਕਰਿਆ।

"ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸੁ ਤਰਿਆ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ ਸੂਕੇ ਕਾਸਟ ਹਰਿਆ ॥"

46. ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸੁਖੀ ਵਸਦੇ ਹਨ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਮ ਦੀ ਫਾਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੱਬ ਰੂਪ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। "ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵਹਿ ਤੁਧੁ ਜੀ ਸੇ ਜਨ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੁਖਵਾਸੀ॥ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਸੇ ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਤੂਟੀ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸੀ॥ ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ॥ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਜਿਨ ਸੇਵਿਆ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰੂਪਿ ਸਮਾਸੀ॥ ਸੇ ਧੰਨੁ ਸੇ ਧੰਨੁ ਜਿਨ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਬਲਿ ਜਾਸੀ॥" ਅੰਗ 11॥

47. ਕਿਹੜੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਹਨ?

ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਉਂਣ ਵਾਲੇ।"ਸੇ ਭਗਤ ਸੇ ਭਗਤ ਭਲੇ ਜਨ ਨਾਨਕ ਜੀ ਜੋ ਭਾਵਹਿ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਭਗਵੰਤਾ॥"11॥

48. ਕੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਸਾਜਣ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ?

ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜਣ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। "ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਸਭ ਉਪਾਈ ਜੀ ਤੁਧੁ ਆਪੇ ਸਿਰਜਿ ਸਭ ਗੋਈ॥" ਅੰਗ 112॥

49. ਨਾਮ-ਰਤਨ ਕਿਸਨੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂ ਗੁਆਇਆ?

ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਲੱਭ ਲਿਆ ਤੇ ਮਨਮੁਖ ਨੇ ਗੁਆ ਲਿਆ। "ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਧਾ ਮਨਮੁਖਿ ਗਵਾਇਆ ॥" ਅੰਗ 11॥

50. ਸਦੀਵੀ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿੱਦਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ (ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ) ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਰਾਹੀਂ ਸੇਵਕ ਨਾਮ 'ਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। "ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਵਿਆ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇਆ॥" ਅੰਗ 11॥

51. ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੁਣ ਕਿੱਦਾਂ ਗਲ਼ਦੇ (ਘਟਦੇ) ਹਨ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵਿਸਰਨ ਤੇ। "ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਤੇਰੇ ਗੁਣ ਗਲਿਆ॥ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵਿਸਰਿਆਂ ਅਵਗੁਣ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ! ਅੰਗ 12॥

52. ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋਣੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ॥ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ॥ ਅਵਰਿ ਕਾਜ ਤੇਰੈ ਕਿਤੈ ਨ ਕਾਮ॥ ਮਿਲੁ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਜੁ ਕੇਵਲ ਨਾਮ"॥ ਅੰਗ 12॥

53. ਕੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ! "ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥2॥" ਅੰਗ 12॥

54. ਘਰ ਘਰ ਰੋਜ਼ ਮੌਤ ਦੇ ਸਾਹੇ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਰਾਹੀ ਪੈਂਦੇ ਸੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿੱਦਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਈਏ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ! "ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥ ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ॥" ਅੰਗ 12॥

55. ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ਕੀ ਹਨ?

ਛੇ ਸ਼ਾਸਤਰ (ਸਾਂਖ, ਨਿਆਇ, ਵੈਸ਼ੇਸ਼ਿਕ, ਯੋਗ, ਮੀਮਾਂਸਾ, ਵੇਦਾਂਤ), ਛੇ ਗੁਰੂ ਕਰਤਾ (ਕਪਲ, ਗੌਤਮ, ਕਣਾਦ, ਪਤੰਜਲੀ, ਜੈਮਨੀ, ਵਿਆਸ}, ਛੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੇ! ਗੁਰ ਇਕੋ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ਹਨ।

56. ਸਾਡੇ 'ਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤ ਕਿੱਦਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ! "ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥" ਅੰਗ 13॥

57. ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ 'ਚੋਂ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਕਿੱਦਾਂ ਕਢੀਏ?

ਸਾਧੂਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ਼! "ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ॥" ਅੰਗ 13॥

58. ਨਾਸਤਿਕ ਹਰੀ ਰਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ?

ਉਸ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੰਡਾ ਹੈ। "ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ॥"

59. ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਕਿੱਦਾਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਾਮ 'ਚ ਸਮਾ ਕੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਭਾ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ 'ਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ॥ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ, ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ"॥ ਅੰਗ 13॥

60. ਪਰਲੋਕ 'ਚ ਵਸੇਬਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਕਿੱਦਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਟਹਿਲ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੱਟੀ ਖੱਟੀ ਨਾਲ਼। "ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥ ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ"॥ਅੰਗ 13॥

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

ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ 17 / 18 ਮਾਰਚ 2023 ਨੂੰ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਰਵਾਏ ਵੈਬੀਨਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕਾਲਰਜ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹੱਲ

ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :

1) ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ ਦੇ 365.24219 ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ ।

2) ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਕੈਲੰਡਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ 99.99% ਮੁਸ਼ਿਕਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤਾਰੀਕਾਂ ਨਾਲ ਦਰਪੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

3)ਜੇ ਅਸੀਂ ਗਰੈਗੋਰੀਅਨ ਕਲੈਂਡਰ ਜੋ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕਾਲ ਚੱਕਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਇੰਟਫਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤਾਰੀਕਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਪੁਰਬ ਆਦਿ ਲਈ ਬਿਕ੍ਰਮੀ ਕੈਲੰਡਰ ਕਿਉਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ

4. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਰਾਂਦ ਬਾਰੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸੰਗਰਾਂਦ ਸਿਰਫ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰੀਕ ਤੋ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੀ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

5) ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਛੇ ਰੁੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਹੈ ।

6) ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹਨ ।

7) ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲੇਗੀ ਨਹੀਂ ।

8) ਇਤਿਹਾਸਕ ਦਿਹਾੜੇ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਹੋਇਆ ਕਰਨਗੇ, ਬਦਲਣਗੇ ਨਹੀਂ ।

9) ਅਸੀਂ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਅਪਨਾਕੇ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਇੰਟਫਿਕ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ।

10) ਸਿਖਿਜ਼ਮ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਧਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੈਲੰਡਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ :

1) ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ , ਓਹਨਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ।

2) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨ ਜਾਣਗੇ।

3) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ,ਭੱਟਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ, ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਓਹਨਾ ਦੀਆਂ ਤਿਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

4) ਹਰ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਥੋਂ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨੂੰ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੇ

5.) ਜੇ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਯਕੀਨਨ ਸੰਗਤ ਦੇ ਨਿਰਣੇ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕ ਜਾਏਗੀ।

Link of the Recording of

Presentation made by Dr. Surjit Singh Bhatti at the Webinar held by
Global Gurmat Vichar Initiative, Phoenix (Arizona) USA

On Why Nanakshahi Calendar is Essential

https://1drv.ms/v/s!Ai_pw6JFNFuHicsqMocJ6_lC0UrFtQ?e=nSdiia

ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਭੁੱਖ (ਮਿਟਾਉਣ) ਦਾ ਦਿਵਸ – 28 ਮਈ

World Hunger Day (May 28)

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 10% (800 ਮਿਲੀਅਨ ਜਾਂ 80 ਕਰੋੜ) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਹਰ ਸਾਲ ਮਲੇਰੀਆ, ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 60% ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ (Fe) ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਸੇਫ (UNICEF) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਨ 2020 ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਅਨ (50 ਲੱਖ) ਛੋਟੇ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੁਲ ਅਨਾਜ ਇਸ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਭੁੱਖ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, 28 ਮਈ ਨੂੰ 2011 ਵਿੱਚ "ਵਿਸ਼ਵ ਭੁੱਖ ਦਿਵਸ" (World Hunger Day) ਵਜੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਗਲੋਬਲ ਭੁੱਖ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ

(Some Causes of Hunger)

ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ, ਅਨਾਜ ਦੇ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰਪੋਰੇਟਾਂ ਦਾ ਏਕਾਧਿਕਾਰ, ਗਰੀਬੀ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਸੋਕਾ, ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਧੀਆਂ ਹਨ। ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਪੈਟਰਨ ਫਸਲਾਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁ ਖੀ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਹੁਣ ਅਕਾਲ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ – ਵਿਸ਼ਵ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(UN - World Food Program)

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸੰਘਰਸ਼ (conflicts and wars) ਭੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 60% ਭੁੱਖੇ ਲੋਕ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਂਗੋ (DRC), ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਇਥੋਐਪੀਆ, ਯਮਨ, ਨਾਈਜੀਰੀਆ, ਸੀਰੀਆ, ਸੂਡਾਨ ਅਤੇ ਹੈਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੰਗਾਂ ਭੁੱਖਮਰੀ ਕਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ 1% ਲੋਕ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ (UN) ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਜੰਗੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ $40 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ

(Wastage of Food)

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਕੁਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 17% (ਯਾਨਿ 1.3 ਬਿਲੀਅਨ ਜਾਂ 130 ਕਰੋੜ ਟਨ) ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਸਿਰਫ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 1.2 ਬਿਲੀਅਨ (120 ਕਰੋੜ) ਟਨ ਅਨਾਜ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਨਿ ਹਰ ਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2.5 ਬਿਲੀਅਨ (250 ਕਰੋੜ) ਟਨ (ਕੁਲ ਉਪਜ ਦਾ 40%) ਭੋਜਨ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਬਰਬਾਦੀ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖਮਰੀ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗੀ।

ਭੋਜਨ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਧਿਕਾਰ

(Monoply of Food Trade - The Guardian)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਈ ਇਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਅਨਾਜ ਵਪਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 80% ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਹੁਦਰੇ ਹੀ ਮੁੱਲ ਵਧਾਏ ਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾਏ ਜਾਂ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਵੰਡ, ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਤੀ ਉਪਜਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇਣ ਦਾ ਹੀ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19)

Pandemics (Like COVID-19)

ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ, ਸਪਲਾਈ ਲੜੀ (supply chain) ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਥਿਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਝਟਕੇ, ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸੰਕਟ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਕੁਝ ਹੱਲ

(Some solutions of the Hunger Problem)

ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ (Climate change) ਸਾਡੇ ਕੀਮਤੀ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ

(Important Role of Women)

ਔਰਤਾਂ ਗਲੋਬਲ ਖੇਤੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦਾ 40% ਤੋਂ 60% ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਉਗਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਟਿਕਾਊ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਰਲਡ ਵਿਜ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ "1000 ਦਿਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ"

(World Vision Canada : 1000-day Journey)

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 1000 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ - ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ - ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸੈਲੂਲਰ ਖੇਤੀ

(Cellular Farming)

ਇਹ ਵਿਧੀ ਖੇਤੀ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਮ ਸੈੱਲਾਂ (stem cells) ਨੂੰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਵੱਟਾਂ (cultivars) ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ 96% ਘੱਟ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ (GHG) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਜ਼ਮੀਨ ਜੋ ਮੀਟ ਲਈ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੂਲ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ (Indigenous Owners) ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਰੇਨੇਟ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੁੱਖਮਰੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

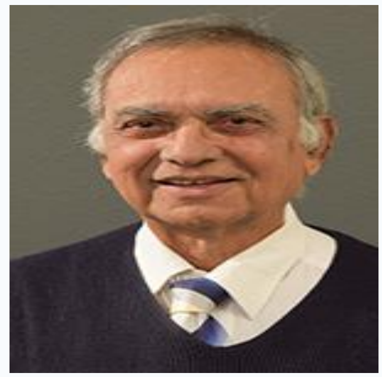
ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ (ਕੈਲਗਰੀ) ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਕੈਲਗਰੀ ਵਲੋਂ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਇਹ ਸਮਾਗਮ 25 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਵਾਈਟ ਹੌਰਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਡ 1 ਤੋਂ 8 ਤਕ ਦੇ 80 ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਵਰਗ ਤੇ ਗ੍ਰੇਡ ਅਨੁਸਾਰ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੇ ਹਰ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਤਿੰਨ ਜੱਜ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਚਾਰੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਜੇਤੂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰਾਫੀਆਂ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਡਲਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਪਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਵਿਤਾਵਾਂ, ਗੀਤ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਲਿਆ। ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ (ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਜੀ ਦੇ ਪੋਤੇ ਤੇ ਪੋਤੀ) ਨੇ, ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ, ਦੂਜਾ ਤੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਖਿਡਾਰਨ ਜਸਲੀਨ ਕੌਰ ਸਿਧੂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਯੂਥ ਅਵਾਰਡ' ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਕੈਲਗਰੀ ਅਜੇਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦੀ ਪਾਤਰ ਹੈ।

We are Proud of Them

Cardiologist Dr Harvinder Singh (Harvey) Sahota,

"Hero of American Hearts" and known as "Mender of Hearts"



Born in Ferozepur, Punjab (India), on 15th April 1941, he did his MBBS from Patiala in 1965, and went to University of Liverpool, studied tropical medicine, specializing in pulmonary cardiology, then worked at University of Rochester (NY), and later at Regina, Saskatchewan (Canada), to complete his research projects. In 1978 he started working at St Vincent's Hospital in Los Angeles (USA).

The first invention made by him was that of a *Hemostat*, in 1977. It stops spillage of blood during surgery and plugs blood loss. In 1985, he invented a *Perfusion (Angioplasty) Balloon*, with a small hollow, flexible tube having a balloon near its one end. This is placed in the heart artery to lift the cholesterol that blocks blood flow. Inflation of balloon prevents chest pain during operation.

After US - FDA approval, he performed Coronary Angioplasty surgeries in many countries. His devices are now being used all over the world. He next invented *Multi-lobe Perfusion Balloon* that straightens the artery on inflation during an operation, preventing blockages to occur at the bends.

He developed many new *Catheter systems* that provide blood flow paths past constricted regions of a blood vessel to restore acceptable flow without bleeding from ruptured arteries. He also devised a stent that slowly releases a drug to block cell proliferation (*restenosis*).

Dr Sahota holds 24 US patents and was honored as Fellow of American College of Cardiologists (FACC), and Fellow of the Society for Cardiovascular Angiography and Interventions (FSCAI). He established a *Sikh Museum* at the Smithsonian Institute in Washington DC and is on its Board of Directors. He also gave millions in donation to the University of California, Irvine, and instituted a *Sikh Chair* for research in Sikhism.

Dr Devinder Singh Sekhon completes English Translation of Sri Guru Granth Sahib

Dr D. S. Sekhon earned his MSc degree in Chemistry from Kurukshetra University in India and PhD (in Kinetics and Thermodynamics of Free Radicals in Space), followed by PhD in Educational Administration (Conflict Management by Academic Chairpersons), from California. He taught at Khalsa College Amritsar, and then at Sikh National College Qadian (and served as Head of the Department). Later, he taught Chemistry at Grande Prairie Regional College, Alberta, and Masters Program in Leadership at UNBC, Prince George, B.C. (canada).

He wrote nine books on Sikhism, of which seven – A brief life history of Sri Guru Nanak Dev Ji and The Divine Message of Sri Guru Granth Sahib (both in English), Sri Guru Granth Sahib Da Ilaahi Sandesh (Published by SGPC), Punner Junam, Guliyein Chikkarr Door Ghur, Greebi Gada Hamari, and Dherm Hayt Saaka Jinh Keeya (a set of six historical Plays). Two books (Guru Nanak Sahib Dee Mecca Phayri, and Punjabi and Punjabiat) are under publication by SGPC. He has published dozens of short stories and articles on Sikhism, and made presentations at many conferences, and on television interviews. He retired as a University Professor in 2009. He has uploaded his recent work titled "Reflections of Sri Guru Granth Sahib", on Internet. His website: **www.gurbanisandesh.com** has about 60 articles – mainly on Sikhism (visited by more than 600,000 readers to date). He plans to write more about Sikh philosophy in future.

Translation work of the Universal Scripture Sri Guru Granth Sahib .

It is interesting to note that a book - Seetal *Kirna* - by S. Sohan Singh Seetal, a very popular poet and a Sikh preacher, became his inspiration at a tender age. Seetal's description of the martyrdom of Bhai Taru Singh touched his heart deeply, and he became a devout Sikh, reading Sikh literature and began to recite *Gurbani*. At Grande Prairie Regional College in Alberta, Canada, his interest in Sikhism was revived, and he began to write passionate articles on Sikhism. This was followed by a deep study of *Sri Guru Granth Sahib,* a universally acclaimed harbinger of Inter-Faith Spiritual Knowledge, culminating in a decision to translate this unique scripture in English for the benefit of the non-Sikhs, and the younger generation who do not have a good knowledge of Punjabi language in Gurmukhi script. It was a daunting task, but divine power exhorted him to undertake this very difficult task. In January 2017, he started this monumental work (1430 pages in several dialects of Punjabi) and completed it in February 2023. He sought help from the *Pothis* of Professor Sahib Singh, and Bhai Kahn Singh Nabha's *Mahan Kosh*. This work is distinguished by several brilliant concepts related to the correct interpretation of the philosophy of the Sikh Gurus. It is being uploaded on the internet with the help of Sikh Scholars Dr Onkar Singh and S. Thaminder Singh.

ਸ਼ਹੀਦ ਡਾ: ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਕਾਲੇਪਾਣੀ
(Martyr Dr Diwan Singh Kalepani)

(ਡਾ.) ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 12 ਮਈ 1897 ਨੂੰ ਸਿਆਲਕੋਟ (ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਆਗਰਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਫਿਰ 1919 ਵਿੱਚ ਲਾਹੌਰ ਵਿਖੇ ਆਰਮੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (**Army Medical Services**) ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰਨ ਸਵਰਾਜ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕਵੀਆਂ, ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਦੇ ਭਾਰਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਰੰਗੂਨ (ਬਰਮਾ) ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਡਾ: ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਫਿਰ ਅੰਡੇਮਾਨ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਟਾਪੂ, ਜਿਸਨੂੰ "ਕਾਲਾਪਾਣੀ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਜਿਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਬਕਾ ਕੈਦੀ ਸਨ ਜੋ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਵਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਣਵਾਇਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਕੈਦੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਸਿੱਖਾਂ, ਹਿੰਦੂਆਂ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ। ਪੋਰਟ ਬਲੇਅਰ (**Port Blair**) ਦਾ ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਾਠ, ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੰਗਰਾਮ (**India's Struggle for Freedom**) ਲਈ ਕਈਸਾਂਝੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਮੁਖੀ ਸਨ।

ਡਾ: ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਕਾਲੇਪਾਣੀ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਤਾਮਿਲ, ਬੰਗਾਲੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੋਰਟ ਬਲੇਅਰ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦੇ ਅਹਾਤੇ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ (**Technical School for Adults**) ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਸਕੂਲ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਕਾਵਿ ਪੁਸਤਕ **'ਵਗਦਾ ਪਾਣੀ'** ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਜਾਪਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਟਾਪੂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਮਾਰਚ 1942 ਵਿੱਚ, ਜਾਪਾਨੀ ਫੌਜ ਨੇ ਇਸ ਥਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਗਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਮੇਟੀ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਮੁਖੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਲੀਗ (**Indian Independence League**), ਆਜ਼ਾਦ ਹਿੰਦ ਫੌਜ (**Indian National Army**) ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਵਜੋਂ ਬਣਾਈ।

ਜਾਪਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਪਾਨੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ 23 ਅਕਤੂਬਰ 1943 ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਜਾਸੂਸੀ ਦਾ ਝੂਠਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਸੈਲੂਲਰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਇੱਕ ਚੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸੀ।

ਲਗਭਗ 80 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅਤਿਅੰਤ ਤਸ਼ੱਦਦ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 14 ਜਨਵਰੀ 1944 ਨੂੰ ਉਹ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਜੋ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੁਣ ਡਾਕਟਰ ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਖਾਲਸਾ ਸਕੂਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੰਗਾਲੀ, ਤਾਮਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਮਹਾਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘੁਲਾਟੀਏ ਦੇ ਬੁੱਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਇੱਕ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

***

ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ   ਦੀਵਾਨ ਸਿੰਘ ਕਾਲੇਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਵਗਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣ,
ਕਿ ਵਗਦੇ ਸੁੰਹਦੇ ਨੇ,
ਖੜੋਂਦੇ ਬੁੱਸਦੇ ਨੇ,
ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਗਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ।

ਜਿੰਦਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣ,
ਕਿ ਮਿਲੀਆਂ ਜੀਂਦੀਆਂ ਨੇ,
ਵਿਛੜਿਆਂ ਮਰਦੀਆਂ ਨੇ,
ਕਿ ਜਿੰਦਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣ ।

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ), ਵਲੋਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ 52 ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਲੜੀਵਾਰ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁਕਮ ਪੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਿਯਾਦਾ ਇਨਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਲਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਡਿਓ ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

HUKAM – 20 (Gurbani Kirtan)

https://www.youtube.com/watch?v=bBxNQ9RenJc&t=216s

ਅਰੋਗ ਮਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ. ਸਿੰਘ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)

(Email: drdpsn@hotmial.com)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜਤਾ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਰੇਜੀਨਾ ਕੋਏਪ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੀ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਅਹਿਮ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਕੋਏਪ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸਹਿਜ ਹੈ।

(1) ਮੰਤਵਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ।

ਕਿਸੇ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਦਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਵਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਸ਼ੌਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਆਦਿ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਦਰਅਸਲ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਡਾ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਸੰਗੀਨ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2) ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉ ।

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਰੇਜੀਨਾ ਕੋਏਪ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸਰਗਰਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਫ਼#39;ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਧਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ

ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਦਿਨ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਪੰਜ ਦਿਨ ਸਾਧਾਰਣ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਮਿੰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਸ, ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ, ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਪਨਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।

(3) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵੱਲ ਸਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ-ਭਰੀਆਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਧਾਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਭਰਪੂਰ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਾਲਕ, ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਟਰ ਤੇ ਛੋਲੀਆ ਆਦਿ, ਅਤੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਕੇਲੇ, ਬਲੂਬੇਰੀ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਮੇਵੇ, ਖਾਣਾ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ। ਕੋਏਪ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(4) ਨਿਯਮਿਤ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਜਦੋਂ ਅਰੋਗ ਮਨ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੋਏਪ ਦਾ

ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀਆਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਸੱਤ ਜਾਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਾਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈੱਲਫੋਨ (ਮੋਬਾਇਲ) ਤੇਟੈਲੀਵਿਯਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਹਨੇਰਾ ਤੇ ਸੁਯੋਗ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਮਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂਉੱਠਣਾ। ਅਜਿਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ।

(5) ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇਸਮਰਥ ਹੋ। ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸੋਚਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਢੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਸ ਇਸ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਨੂੰਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਧਾਰਣਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਮੇਰੀ ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬੁੱਢੀ ਹੋ ਗਈ ਹਾਂ।'ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਓਨੀ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧੇਗਾ।

Webiste:
drdpisnghauthor.wordpress.com

ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਗਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਐਮ. ਡੀ., ਪਟਿਆਲਾ (2216783)

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਾਵਿਤ੍ਰੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਮਰਦ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਔਰਤ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੀ ਮੰਨੀ ਗਈ! ਭਾਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਮੁਲਕ ਦੀ ਰਾਣੀ ਡਾਇਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ ਦੀ ਗ਼ਰੀਬ ਔਰਤ, ਉਸ ਦੀ ਅਗਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਦੇ ਮੁਕੀ ਨਹੀਂ। ਕੁਆਰਪੁਣੇ ਦੀ ਮਰਦਾਨਾ ਭੁਖ ਕਿਸੇ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ! ਇਕ ਪਾਸੇ ਖ਼ਬਰ ਛਪਦੀ ਹੈ ਕਿ 20 ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਨਾਬਾਲਗ ਬੱਚੀ ਦਾ ਕੁਆਰ ਭੰਗ ਕੀਤਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਲਈ 'ਕੁਆਰੀ' ਬਾਲੜੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹਨ।

ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ 'ਓਥੈਲੋ ਸਿੰਡਰੋਮ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਮਰਦ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਮਰਦ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾਂ ਤੇ ਬੇਦੋਸੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਣਗਿਣਤ ਕੇਸ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਰਾਮਪੁਰ ਪਿੰਡ ਦਾ ਓਥੈਲੋ ਸਿੰਡਰੋਮ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਇਕ ਬੰਦਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ਕ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਟਦਾ ਸੀ। ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੇ ਬਥੇਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਪਤੀ ਵਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਚਲਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਗਵਾਂਢੀ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ। ਅਖ਼ੀਰ ਇਕ ਦਿਨ ਪਤੀ ਨੇ ਰਾਤ ਘਰ ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮਨਾ ਲਿਆ ਕਿ ਅਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਆਪ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾ ਲਵੇ।

ਤੰਗ ਹੋ ੍ਕੀ ਔਰਤ ਮੰਨ ਗਈ। ਪਤੀ ਨੇ ਹਥ ਪੈਰ ਬੰਨਣ ਬਾਅਦ ਔਰਤ ਦਾ ਮੂੰਹ ਵੀ ਘੁਟ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਤਾ। ਫਿਰ ਪਤੀ ਨੇ ਐਲਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਦੀ ਬਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੀਂਅ ਦਿਤਾ! ਤੜਫਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬੰਨੀ ਤੇ ਲਹੂ ਲੁਹਾਨ ਛਡ ਕੇ, ਪਤੀ ਭਜ ਗਿਆ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਲਹੂ ਵਹਿ ਜਾਣ ਤੇ ਅੰਤਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਈ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਗਵਾਂਢਣ ਨੇ ਆ ਕੇ ਵੇਖਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਝਟ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ।

ਪਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਚੁਕੀ ਹੈ ਪਰ ਪਤਨੀ ਤਾਂ ਹੁਣ ਅਨੇਕ ਅਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਾਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣ ਲਗੀ! ਓਥੈਲੋ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਪਤੀ ਦਰਅਸਲ ਆਪ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਬੇਕਸੂਰ ਪਤਨੀ ਸਿਰ ਭੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਔਰਤ ਦੇ ਬਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕਟ ਵਢ ਕਰਨੀ ਵੀ ਇਹ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾ ਕੇਸ ਨਹੀਂ।

ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨੁਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਨ ਜੁਰਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਅਫਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕੁਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੁੰਬਈ ਵਿਖੇ ਇਸ ਜੁਰਮ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫਾਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਛਪੀ ਹੈ। ਛੇ ਤੋਂ ਸਤ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਲੜੀਆਂ ਨੂੰ ਗੈਸ ਉੱਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਢ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੀਕਦੀਆਂ ਕੁਰਲਾਉਂਦੀਆਂ ਬਾਲੜੀਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦਬ ਕੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਦਰਦ ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਲਈ ਛਡ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

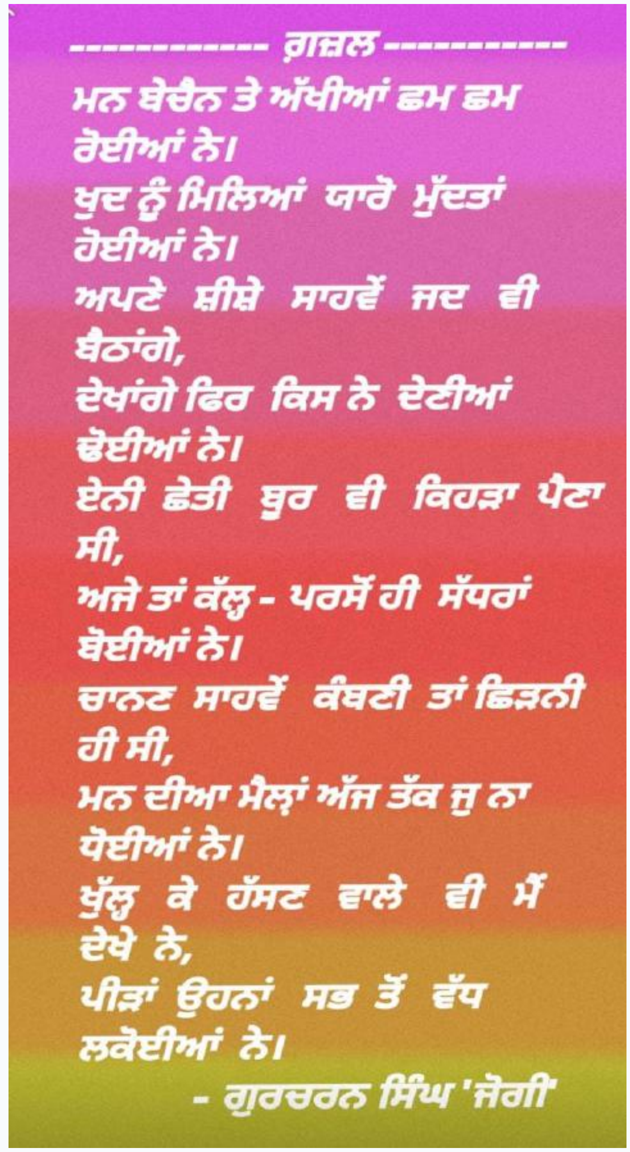
ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 18 ਨੇ ਇਸ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿਰੁਧ ਦਿਲੀ ਦੀ 'ਮਸੂਮਾ ਰਨਾਲਵੀ' ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ 17 ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨੇ 'ਓਨਲਾਈਨ ਪੈਟੀਸ਼ਨ' (Online Petition) ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 42 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਆਰੀਫਾ ਜੌਹਰੀ ਵੀ ਮੁੰਬਈ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਇਸ ਅਤਿ ਘਿਨਾਉਣੇ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹੈਵਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਲਾਅਣਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਗਈ।

ਮਰਦ ਸਮਾਜ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚਿਕੜ ਸੁਟਣ ਲਗ ਪਿਆ ਪਰ ਉਸ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰੀ। ਮਰਦ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਔਰਤ ਦਾ ਖਤਨਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ। ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਪਤੀ ਦੇ ਬਚੇ ਜੰਮ ਕੇ ਮਰ ਮੁਕ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੇ ਇਸ ਅੰਗ ਨੂੰ 'ਹਰਾਮ ਦੀ ਬੋਟੀ' ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਹਿਰ ਢਾਹੁੰਣ ਦਾ ਕੰਮ ਮਰਦ ਅਨਪੜ੍ਹ ਦਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ 'ਜ਼ਹਿਰਾ ਪਤਵਾ' ਨੇ ਇਸ ਜੁਰਮ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ, ਦਾਦੀ, ਪੜਦਾਦੀ, ਸਭ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤਹਿਤ ਇਸ ਰਸਮ ਨੂੰ ਨਿਭਾਈ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਥੇਰੀਆਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਸਦਕਾ ਸਦੀਵੀ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਦੇ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿਰੁਧ ਆਵਾਜ਼ ਚੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚੋਂ ਛੇਕ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਮੁਖੀ ਇਸ ਪ੍ਰਥਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਜ ਤਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਲਈ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲਗੀ ਹੋਈ। ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਕੁਕਰਮ ਵਿਰੁਧ ਇੰਸੀਆ ਤੇ ਮਾਰੀਆ, ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਢੀ ਹੈ। ਸੁਹਿਰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਔਰਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਹ ਪੀੜ ਸਮਝਦਿਆਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਕਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਉਮੀਦ ਵਿਚ ਕਿ ਇਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਔਰਤ ਦੀ ਅਗਨ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੋਣੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਖ਼ਰ ਕਿਸੇ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ!



ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ॥

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸੰਪਰਕ: +1 403 404 1450

ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਤੇ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਮੈਡਮ...ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਰੱਬ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿਥੇ...?" ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਨਾਸਤਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ, ਇੱਕ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ। "ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਤਾਂ ਨਾ ਸਹੀ!" ਮੈਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਾ ਸਮਝੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ।

ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਵਿੱਚ - ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ 'ਇੱਕ ਓਅੰਕਾਰ' ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੀ ਇਹ ਸਚਾਈ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ - ਉਹ ਇੱਕ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਦੋਹਾਂ ਸਰੂਪਾਂ ਦੀ ਤਰਜ਼ਮਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੇ ਰੱਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੀ ਬਾਣੀ 'ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ' ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ-

ਕਾਇਆ ਮਹਲੁ ਮੰਦਰੁ ਘਰੁ ਹਰਿ ਕਾ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਰਾਖੀ ਜੋਤਿ ਅਪਾਰ॥(ਅੰਗ 1255)

ਸਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਓਸ ਪਰਮ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਹੈ- ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਸਮਝਦੇ, ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਤਮਾ ਦੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤੇ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸਰੀਰ ਮਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਆਤਮਾ (ਰੱਬ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ।

ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਰੀਦ ਜੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:

ਫਰੀਦਾ ਜੰਗਲੁ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਭਵਹਿ ਵਣਿ ਕੰਡਾ ਮੋੜੇਹਿ॥ਵਸੀ ਰਬੁ ਹਿਆਲੀਐ ਜੰਗਲੁ ਕਿਆ ਢੂਢੇਹਿ॥ (ਅੰਗ 1378)

ਮਸਕੀਨ ਸਾਹਿਬ ਵੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਕਥਾ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ- ਜੇ ਇੱਕ ਨੇਤਰਹੀਣ ਮਨੁੱਖ ਆਖੇ ਕਿ- 'ਸੂਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ' ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜਦ ਦਿਖਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ- 'ਸੂਰਜ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ'। ਸੋ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਦੁੱਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ- ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹਵਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਵਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਉਹ (ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ) ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵੱਡਾ ਹੈ- ਕਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੈ- ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ- ਭਲਾ ਸਾਡੀ ਤੁੱਛ ਜਿਹੀ ਬੁੱਧੀ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੂ ਸਮਰਥੁ ਵਡਾ ਮੇਰੀ ਮਤਿ ਥੋਰੀ ਰਾਮ॥ (ਅੰਗ 547)

ਰੱਬ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੁਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਕੇ, ਅਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ- ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਲਈ। ਪਰ ਬੰਦਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਨਕਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਪੱਕਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਹਿਸ ਨਹਿਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜੰਗਲ ਵੱਢ ਕੇ, ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਜੰਗਲ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਉਸਾਰ ਲਏ। ਰੱਬ ਨੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਧ ਹਵਾ ਤੇ -ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਬੰਦੇ ਨੇ ਧਰਤੀ ਪਾਣੀ ਹਵਾ ਸਭ ਪਲੀਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਰੱਬ ਨੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਵਜਾਏ- ਪਰ ਜਦ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਤੱਕ ਵੀ ਬੰਦਾ ਬਾਜ ਨਾ ਆਇਆ- ਤਾਂ ਰੱਬ ਨੇ ਕਰੋਨਾ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਰਾਹੀਂ, ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਔਕਾਤ ਦਰਸਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਕਰ ਕੇ- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ- ਨੀਲਾ ਅਸਮਾਨ, ਦੂਰੋਂ ਦਿਸਦੇ ਪਰਬਤ, ਸ਼ੁਧ ਹਵਾ ਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦਾ ਨੀਲਾ ਪਾਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਾਂਗੇ?

ਨੀਕੀ ਕੀਰੀ ਮਹਿ ਕਲ ਰਾਖੈ॥
ਭਸਮ ਕਰੈ ਲਸਕਰ ਕੋਟਿ ਲਾਖੈ॥ (ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ)

ਭਾਵ ਜੇ ਰੱਬ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕੀੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇੰਨੀ ਤਾਕਤ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੱਗੇ, ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਵੀ ਬੇਵਸ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਵੀ ਫੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ-

ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ॥
ਗੋਬਿੰਦ ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇ ਬਰੀਆ॥

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ

ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ॥

ਭਗਤ ਪ੍ਰਹਿਲਾਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਹਰਨਾਖਸ਼ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਵੀ ਤਾਂ ਬਹੁੜਿਆ ਹੀ ਸੀ ਨਾ ਪ੍ਰਭੂ? ਦਰੋਪਦੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਬਚਾਉਣ ਵੀ ਤਾਂ ਆਇਆ ਹੀ ਸੀ ਨਾ ਭਗਵਾਨ? ਸੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਭਗਤ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਰੂਰ ਬਹੁੜਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ, ਉਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਸਮਝਣ ਦੀ-

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਰਾਖਾ ਸਭਨੀ ਥਾਈ ਤਾ ਭਉ ਕੇਹਾ ਕਾੜਾ ਜੀਉ॥
(ਅੰਗ 103)

ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਏ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰੀਏ- ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਦਾ ਕਿਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਮਨ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਉਤਰਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿਖਾਏਗੀ, ਤੇ ਇਹੀ ਰੱਬ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ, ਸੱਚ ਬੋਲਣ, ਨੇਕੀ ਕਰਨ, ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਰੱਬ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹਰ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਹਰ ਕਣ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰੀਂ ਆਏਗਾ-

ਫਰੀਦਾ ਖਾਲਕੁ ਖਲਕ ਮਹਿ ਖਲਕ ਵਸੈ ਰਬ ਮਾਹਿ॥
ਮੰਦਾ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਜਾਂ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਈ ਨਾਹਿ॥
(ਅੰਗ 1381)

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਅੱਜ ਦਾ ਸ਼ਬਦ

ਘੁੰਡ

ਲੜੀ ਨੰ:-340

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ, ਸਿਰ ਦੇ ਪੱਲੇ ਨੂੰ ਤੀਵੀਆਂ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਸਰਕਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਘੁੰਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੁੰਡ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਮੁਸਲਮਾਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਪਿਆ। ਘੁੰਡ ਸ਼ਰਮ, ਲੱਜਾ ਤੇ ਹਯਾ ਦਾ ਵਾਚਕ ਹੈ। ਕੁਆਰੀ ਕੰਨਿਆ ਘੁੰਡ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੀ। ਵਿਆਹੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਸਹੁਰੇ ਸਾਕਾਂ ਤੋਂ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਘੁੰਡ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਪੇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪਿਉ, ਚਾਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੋਂ ਘੁੰਡ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਵਿਚ ਸੱਸਾਂ ਜਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੁੰਡ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬਹੂ-ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਿਵਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਢੇ ਸਹੁਰੇ ਤੋਂ ਘੁੰਡ ਕੱਢ-ਕੱਢ ਕੇ ਤੰਗ ਪਈ ਨੂੰਹ ਦੀ ਵੇਦਨਾ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾ ਕਈ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੂਪਮਾਨ ਹੋਈ ਹੈ:

ਕੋਰੀ-ਕੋਰੀ ਕੂੰਡੀ ਵਿੱਚ ਰਗੜਾਂ ਮਿਰਚਾਂ,
ਸਹੁਰੇ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਨੀ ਆਂ,
ਘੁੰਡ ਕੱਢਣੇ ਦੀ ਅਲਖ ਮੁਕਾ ਦਿੰਨੀ ਆਂ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਜਮਾਤ ਅੱਠਵੀਂ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਕਹਾਣੀ 'ਭੂਆ' ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

"ਭੂਆ ਦੀ ਨੂੰਹ ਮੈਥੋਂ ਛੋਟੇ ਥਾਂ ਸੀ, ਘੁੰਡ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ-ਚਾਲਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਉਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ।"

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

ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਮਾਨ-ਖਹਿਰਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ)
ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿਲਾਵਲ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਹ.ਸ. ਸੰਘੇੜਾ (ਬਰਨਾਲ਼ਾ)

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਸ਼ਬਦ-ਸਫ਼ਰ-੨੪੯

ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ

'ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਵੱਡਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ, ਮਹਾਰਾਜਾ ਆਦਿ' ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਾਰਸੀ 'ਸ਼ਹਨਸ਼ਾਹ' ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਰੂਪ ਹੈ। 'ਸ਼ਹਨਸ਼ਾਹ' 'ਸ਼ਾਹਾਨ+ਸ਼ਾਹ' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। 'ਸ਼ਾਹ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਰਾਜਾ/ਬਾਦਸ਼ਾਹ' ਹੈ। 'ਸ਼ਾਹਾਨ' 'ਸ਼ਾਹ' ਦਾ ਬਹੁਵਚਨ ਹੈ। ਇਉਂ 'ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ' ਦਾ ਮੂਲ ਅਰਥ 'ਰਾਜਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਜਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ' ਹੈ। ਅਰਥ ਵਿਸਥਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਕਮਾਲ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਵਜੋਂ ਉਸ ਕਲਾ ਦਾ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਸਰਤ ਫ਼ਤਿਹ ਅਲੀ ਖ਼ਾਨ ਨੂੰ ਕੱਵਾਲੀ ਦਾ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਪੇਸ਼ਕਰਤਾ
ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਜਲਾਲ' (9915397716)

ਮਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ, ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮਈ ਦਾ ਨਾਮ ਯੂਨਾਨੀ ਦੇਵੀ 'ਮੀਆ' (Maia) ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਧਰਤੀ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਰੋਮਨ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਨ।ਸਿਰਫ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨ ਹਫਤੇ ਦਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ (ਸੂਰਜ-ਆਧਾਰਿਤ) ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਜੇਠ ਸਾਲ ਦਾ ਤੀਜਾ ਮਹੀਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 15 ਮਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 14 ਜੂਨ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਬਾਰਹ ਮਾਹ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ (ਰਾਗੁ ਤੁਖਾਰੀ ਵਿਚ) ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹੁ ਜੇਠੁ ਭਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕਿਉ ਬਿਸਰੈ॥ ਅੰਗ-1108 ॥

(ਜੇਠ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?)

ਰਾਗੁ ਮਾਝ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫੁਰਮਾਣ ਹੈ:

ਹਰਿ ਜੇਠਿ ਜੁੜੰਦਾ ਲੋੜੀਐ ਜਿਸੁ ਅਗੈ ਸਭਿ ਨਿਵੰਨਿ॥ ...

ਸਾਧੂ ਸੰਗੁ ਪਰਾਪਤੇ ਨਾਨਕ ਰੰਗ ਮਾਣਿਨ॥ਅੰਗ-134॥

ਹਰਿ ਜੇਠਿ ਰੰਗੀਲਾ ਤਿਸੁ ਧਣੀ ਜਿਸ ਕੈ ਭਾਗੁ ਮਥੰਨਿ॥

(ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਝੁਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂ ਯਾਦ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।)

ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ, **2 ਮਈ** ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਅਤੇ **23 ਮਈ** (9 ਜੇਠ) ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਵਤਾਰ ਦਿਹਾੜਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੁਰ-ਗੱਦੀ ਦਿਨ 28 ਜੇਠ ਨੂੰ ਹੈ।

8 ਮਈ 'ਮਾਂ ਦਿਵਸ' (Mothers Day) ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਹਫੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਈਸਾਈ 8-ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ 'Mothering Sunday' ਨਾਂ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਦੀ, ਨਾਨੀ, ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਸੱਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1908 ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਨ 1914 ਤੋਂ ਇਹ ਮਈ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਛੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੇਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਦਿਨ (Brothers-Sisters Day) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਚ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1 ਮਈ (May Day) ਨੂੰ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਲਈ ਵੀ ਹੈ।

3 ਮਈ (Freedom of Press Day) ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਦਿਨ ਵੀ ਹੈ।

12 ਮਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਰਸ Florence Nightingale ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ International Nurses Day ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

16 ਮਈ (Love-a-Tree Day) ਰੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੋਹਫ਼ਿਆਂ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

28 ਮਈ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾ (Human Rights) ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ Amnesty International Day ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਣ ਲਈ World Hunger Day ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਾ: ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ ਸਹੋਤਾ ਲੇਕਹੈੱਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਰਿਸਰਚ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਥੰਡਰ ਬੇ (ਕੈਨੇਡਾ) ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਫਸਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਕਈ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 40 ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਪਲਾਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਐਗਰੋਨੋਮੀ ਵਿਖੇ ਲਗਭਗ 100 ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ 650 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ। ਫੈਲੋਸ਼ਿਪ ਅਤੇ **Distinguished Agronomist Award, ਅਵਾਰਡ ਆਫ਼ ਐਕਸੀਲੈਂਸ, RBC Innovation Award ਅਤੇ PAU Award of Honour ਮਿਲੇ ਅਤੇ Thunder Bay Multifaith Committee** 'ਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **(E-Mail: tssahota@lakeheadu.ca & : +1 (807) 475-8404)**

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਦੇ ਲੇਖ ਅਤੇ ਗੀਤ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵੂਮੈਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼', ਕੈਲਗਰੀ, ਦੁਆਰਾ 'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ' ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਵੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। **(E-mail : gurdish.grewal@gmail.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. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਐੱਮ.ਡੀ. ਹਨ। ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਕੇ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਨਾਥ 415 ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ 41 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨ, ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਪੁਰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਿੱਖ ਰੋਲ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੀਡੀਆ, 'ਵੂਮੈਨ ਰਾਈਟਸ ਐਕਟੀਵਿਸਟ' ਅਵਾਰਡ' ਅਤੇ ਰੋਟਰੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਅਵਾਰਡ, ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸੰਸਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਵਾਰਡ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਭਾਰਤ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ, ਯੂ. ਕੇ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਟੀ. ਵੀ. ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। **(E-Mail: drharshpatiala@yahoo.com)**

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

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। ਸਿਖਲਾਈ/ਕਾਨਫ਼ਰੰਸਾਂ ਲਈ ਇਟਲੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਫਰਾਂਸ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ, 12 ਪੀਐਚ.ਡੀ. ਖੋਜ ਨਿਬੰਧਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਸੂਚੀਬੱਧ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਸਾਲਿਆਂ (ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ) ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। **(Blog: www.drssbhatti.ca , E-mail surjitsinghbhatti@gmail.com).**

ਸ੍ਰ. ਗੁਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਵੀ, ਟਿੱਪਣੀਕਾਰ, ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਹਿਤ ਸੰਪਾਦਕ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਜੀ ਜੀ ਐਨ ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਤੇ ਗੌਰਮਿੰਟ ਕਾਲਜ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ (ਰਾਵੀ, ਖੈਰ ਪੰਜਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰ ਤਾਲ) ਸ਼ਾਹਮੁਖੀ ਵਿਚ ਛਾਪੀਆਂ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਡਮੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ 2010-14 ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਹੇ। ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਿਆਂ ਮਾਸਿਕ ਪੱਤਰ "ਚੰਗੀ ਖੇਤੀ" ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸੰਪਾਦਕ ਰਹੇ। ਇੱਥੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਵਿੱਚ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਰਹੇ। ਹੁਣ "ਲੋਕ ਵਿਰਾਸਤ ਅਕੈਡਮੀ" ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਹਨ।

ਡਾ. ਡੀ.ਪੀ.ਸਿੰਘ, ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਉੱਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 24 ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸੈਂਕੜੇ ਲੇਖ ਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ, 26 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਏ, ਅਤੇ 25 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਓਨਟਾਰੀਓ) ਵਿਖੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਿੱਖਇਜ਼ਮ ਦੇ ਆਨਰੇਰੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਨ।

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

ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਤਲਵੰਡੀ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ, ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਵਾਰਡੀ, ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ 35 ਪੁਸਤਕਾਂ ਗੀਤਾਂ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 15 ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ 20 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ 40 ਨਾਮਵਰ ਕਲਾਕਾਰ ਗੀਤ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਵਾਅ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਤਿੰਨ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾਂ ਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਮੁੱਲਾਂਪੁਰ ਦਾਖਾ (ਲੁਧਿਆਣਾ) 9463542896.

ਸ੍ਰ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ 'ਜੋਗੀ', ਐਮ.ਏ., ਐਮ. ਫਿਲ. , ਬੀ.ਐਡ.ਕਰ ਕੇ ਹਰਿਆਣੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਮੁਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਅਖਬਾਰਾਂ , ਮੈਗ਼ਜ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪੀਆਂ। ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਦਿੱਲੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਹਿਮਾਚਲ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬਤੌਰ ਕਵੀ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਪਿਛਲੇ ਲਗਭਗ 35-36 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਗ਼ਜ਼ਲ ਲੇਖਨ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।

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

ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਨੀਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ, ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ, ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ, ਗੈਰਨਿੱਜੀ ਲੇਖ/ ਕਵਿਤਾਵਾਂ (ਹੀ), ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾ ਕੇ ਛਾਪਣਾ
2. ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਕੇਵਲ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ
3. ਲਿਖਤ ਪੰਜਾਬੀ (ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ), ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ਟਾਈਮਜ਼ ਨਿਊ ਰੋਮਨ) ਵਰਡ-12 ਫੌਂਟ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ
4. ਪ੍ਰਿੰਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ, ਫੋਟੋ-ਕਾਪੀ, ਸਨਿੱਪ-ਟੂਲ, ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਲੈਂਸ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੀ
5. ਸਿੰਗਲ (1.0) ਲਾਈਨ ਸਪੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੰਚ ਜਗ੍ਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਛੱਡੀ ਹੋਵੇ
6. ਲੇਖਕ ਦਾ ਨਾਮ, ਸ਼ਹਿਰ, ਦੇਸ਼, (ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਫੋਟੋ), ਫ਼ੋਨ/ਈਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ, ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ
7. ਲੇਖ ਦੀ ਕੁਲ ਲੰਬਾਈ ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੋ ਪੰਨੇ-800 ਸ਼ਬਦ (ਫੋਟੋ ਲਈ ਸਪੇਸ ਸਮੇਤ) ਹੋਣ
8. ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (*sanjihivrasat.org)* ਦੇ 'ਬਲੌਗ' 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ
9. ਲੇਖਕਾਂ/ ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ **'Copyright Infringement'** ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
10. ਹਵਾਲੇ ਵਿਚ ਟਾਈਟਲ, ਮੂਲ ਲੇਖਕ, ਅਤੇ ਜਰਨਲ ਦਾ ਅੰਕ/ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨਾਮ, ਸਾਲ ਤੇ ਸਾਲ ਦਿਓ
11. ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦਿਓ। ਫੋਟੋ (ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ) ਕਿਥੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

Important Information for Authors

1. **Magazine Policy** : To Promote Punjabi Culture, History & 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** : 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, Printscreen, Snip, Office-Lens
6. **Author's Data** : Name, City (Country), Brief (own) Introduction
7. **Author's Contact** : Phone, e-mail, or WhatsApp. (Photo is optional)
8. **Maximum Length**: Two pages (Including Photo) / 800 Laptop words)
9. **Longer Articles** : On **BLOG** Website ***(sanjhivirasat.org)*** / serialized

10 **Copy -right (CR**) : Authors will certify there is No CR Infringement

11 **References/Photo** : Source (Author, Title, Journal/Book, Year, Pages.

ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ (ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ)

Editorial Board (Sanjhi Virasat)

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	ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ)
9.	ਸਰਦਾਰ ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ	ਓਨਟਾਰੀਓ (ਕੈਨੇਡਾ)
10.	ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਤਕਨੀਕੀ ਸੰਪਾਦਕ)	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
11.	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.	ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
6.	ਸਰਦਾਰਨੀ ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
7.	ਸ਼੍ਰੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ (ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ)	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
8.	ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
9.	ਸਰਦਾਰ ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	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

ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਸਲਾਹਕਾਰ

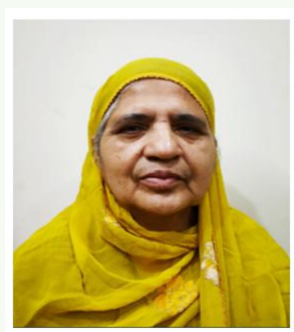
ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖ਼ੋਂ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ



ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਂਲ ਕੌਰ

ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ

ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ