ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 3 ਅੰਕ 31
2024
1-ਸਾਵਣ (16-ਜੁਲਾਈ)

ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ (Shared Heritage)

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ

ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ

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

Panjabi Language, Culture, History and Heritage

Website: **sanjhivirasat.org**

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ (1-ਸਾਵਣ / 16-ਜੁਲਾਈ 2024 ਅੰਕ)

1.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ	ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ	3
2.	ਵਿਆਖਿਆ ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਮ: 1	ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਰਦਾਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	4
3.	ਵਿਆਖਿਆ ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮ: 5	ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	5
4.	ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ	ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	8
5.	ਸਿੱਧ ਗੋਸਟਿ ਦਾ ਸਾਰ – ਭਾਗ 7	ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	10
6.	ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਕੁਝ ਮੁਹਾਵਰੇ	ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ	12
7.	ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਸਤਿਗੁਰ (ਗੀਤ)	ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	14
8.	ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ	ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਰਦਾਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	15
9.	ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ	ਸਰਦਾਰਨੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ	16
10.	ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ	ਸਰਦਾਰ ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ	18
11.	ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਪੈਂਤੀ	ਬੀਬੀ ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ	20
12.	Harnessing the Waters of Shivalik Hills	Dr Sardar Sukhmander Singh	21
13.	ਵਾਹ ਕੈਨੇਡਾ, ਵਾਹ !	ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	23
14.	ਦਲਿ ਭੰਜਨ ਗੁਰੁ ਸੂਰਮਾ	ਸਰਦਾਰਨੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਾਰੰਗ	24
15.	Dr Arvind-Pal Singh Mandair's Lecture on Sikh Studies at Calgary University	Sikh Society of Calgary	26
16	ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ (29 ਜੂਨ 2024)	ਕੈਲਗਰੀ ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ	28
17.	ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕ ਮੇਲਾ		31
18.	ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	32
19.	ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	34
20.	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	35

ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

(1-ਸਾਵਣ / 16-ਜੁਲਾਈ 2024 ਅੰਕ)

ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਵਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ 16 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ 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।

ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ ਦਿਵਸ 6 ਸਾਵਣ (21 ਜੁਲਾਈ) ਨੂੰ ਹੈ। ਅੱਠ ਸਾਵਣ (23 ਜੁਲਾਈ) ਨੂੰ ਅਠਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਹੈ। ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਰਦਾਰ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰਖਿੱਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੋਰਚਾ ਗੁਰੂ ਕਾ ਬਾਗ 24 ਸਾਵਣ ਨੂੰ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ।

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

ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ, ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ
sanjhivirasat.org
(sanjhivirasat13@gmail.com)
Ph./ Wts-App : 18257126056

ਸਾਵਣ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1 ੧ੴ ਸਿਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

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

ਵਿਆਖਿਆ

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

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

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪
੧ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

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

ਭਾਵ ਅਰਥ

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਜਲੰਧਰ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚ ਸਾਵਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਾਵਣ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਬਨਸਪਤੀ ਹਰੀ ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਉਸ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਸ ਨੂੰ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦੀਆ ਅਮ੍ਰਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪੰਜਵੇਂ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਨਕ ਜੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਾਂਘਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਹਾਂ । ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਜਿੰਦ ਨੂੰ ਸੁਆਰਨ ਜੋਗ ਹੈ। ਸਾਵਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਓਹਨਾਂ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਾਰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ।

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

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ, ਜਲੰਧਰ

ਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਰੀ ਭਰੀ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ ਉਹ। ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਇਆ ਜੀਹਨੇ ਪਿਆਰ ਹੈ।

ਮਨ ਤਨ ਜੀਹਦਾ ਉਹਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਹੈ। ਜੀਹਨੂੰ ਬਸ ਇਕੋ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਦਾ ਹੀ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਝੂਠੇ ਜਾਪਦੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਾਂਈ। ਝੂਠਿਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨੇ, ਖ਼ਾਕ ਹੈ।

ਬੂੰਦ ਹਰੀ ਨਾਮ ਵਾਲੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਾਨ ਜਾਪੇ।
ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਇਹੋ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

ਖਿੜੀ ਹੈ ਬਨਾਸਪਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਸੰਗ ਸਦਕਾ ਹੀ।ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਜੋ ਆਪ ਹੈ।

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

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

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

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

ਸਾਵਣ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ

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

ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ

ਸਉਣ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਆਇਆ, ਵਰਖਾ ਦੀ ਰੁੱਤ
ਲੈ ਕੇ, ਅੰਬਰਾਂ ਤੇ ਛਾਈਆਂ ਘਟਾ ਕਾਲੀਆਂ।
ਹਰਾ ਭਰਾ ਹੋ ਜਾ ਤੂੰ ਵੀ ਹੁਣ ਮਨਾ ਮੇਰਿਆ ਵੇ
ਹਰ ਪਾਸੇ ਛਾਈਆਂ ਹਰਿਆਲੀਆਂ।

ਲੱਗਦਾ ਪਿਆਰਾ ਬੜਾ, ਆਪਣਾ ਪਿਆਰਾ ਮੈਨੂੰ,
ਹਰ ਪਾਸੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ।
ਕਰਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਤ ਪਰਦੇਸ
ਮੇਰਾ, ਕਾਲਜੇ ਨੂੰ ਪੈਂਦਾ ਮੇਰੇ ਹੌਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕੰਤ ਪਤੀ ਮੇਰਾ,
ਹੌਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਈ ਹਾਂ ਮਰਦੀ।
ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਿਜਲੀ ਆਕਾਸ਼ੀਂ ਜਦੋਂ ਚਮਕਦੀ ਹੈ,
ਜਿੰਦ ਮੇਰੀ ਉਦੋਂ ਬੜੀ ਡਰਦੀ।

ਸੱਖਣੀ ਇਹ ਸੇਜ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਪੇ,
ਮਨ ਮੇਰਾ ਡਾਹਢਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ। ਉਹਦੇ ਬਿਨਾਂ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੀ ਮਾਏਂ ਕਾਹਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਵੀ ਮੌਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਕਿੱਥੇ, ਉਸ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ
ਨੂੰ, ਜੀਹਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ।
ਤਨ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਾਉਣੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਨਹੀਂ,
ਨਾ ਹੀ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ੋਭਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੈ।

ਨਾਨਕ ! ਉਹ ਬੜੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਜੀਵ ਇਸਤਰੀ
ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਜਿਹਨੇ ਪਾ ਲਿਆ।
'ਨੂਰ' ਉਹਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਸਦਾ ਰਹੇ
ਜਿਹੜੀ, ਜਿਹਨੂੰ ਉਹਨੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਲਾ ਲਿਆ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਨੂਰ'
ਜਲੰਧਰ
(ਅੱਜ ਕੱਲ ਐਡਮਿੰਟਨ ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਹਨ)
98523970

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ, ਜਿਸ ਡਿਠੇ ਸਭਿ ਦੁਖਿ ਜਾਇ

ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬੰਗਲਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ, ਦਿੱਲੀ

ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ, (1595–1644), ਦੇ ਪੰਜ ਸਪੁੱਤਰ ਸਨ – ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਸੂਰਜ ਮਲ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਅਨੀ ਰਾਇ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਅਟਲ ਜੀ, ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ (1621–1675)।ਬਾਬਾ ਗੁਰਦਿੱਤਾ ਜੀ ਦੇ ਦੋ ਸਪੁੱਤਰ ਸਨ – ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਸਾਹਿਬ, ਸਤਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ (1630–1661), ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਧੀਰ ਮਲ ਜੀ। ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦੋ ਸਪੁੱਤਰ ਸਨ – ਬਾਬਾ ਰਾਮ ਰਾਇ ਜੀ ਅਤੇ ਗੂਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ, ਅਠਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ 23 ਜੁਲਾਈ 1656 ਨੂੰ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੌਰ ਜੀ (ਸੁਲੱਖਣੀ ਜੀ) ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ "ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ" ਤੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਸਿੱਖੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 7 ਅਕਤੂਬਰ 1661 ਵਿੱਚ ਗੁਰਗੱਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ 21 ਮਾਰਚ 1664 ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ॥

ਗੁਰੂ ਜੀ ਬੜੇ ਦਇਆਵਾਨ, ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕੀਤ`ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਇਆ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਪੀੜਤ ਸਨ। ਆਪ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ।

ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਰਾਜਾ ਜੈ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਆਉਣ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਰਾਹ ਵਿਚ ਅੰਬਾਲੇ ਲਾਗੇ ਪੰਜੋਖੜੇ ਦੇ ਪੰਡਤ ਜੀ (ਲਾਲ ਚੰਦ) ਨੇ ਕਿਹਾ ਨਾਮ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 'ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ' ਹੈ, ਕੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦੀ ਗੀਤਾ ਦੇ ਅਰਥ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ "ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਲਾ ਲਵੋ ਅਰਥ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ"। ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਅਨਪੜ੍ਹ ਵਿਅਕਤੀ (**ਛੱਜੂ**) ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਛੱਜੂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਛੜੀ ਰੱਖੀ ਤਾਂ ਛੱਜੂ ਨੇ ਪੰਡਤ ਜੀ ਦੇ ਪੁਛੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਛੱਜੂ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਭਾਈ ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ (1661–1705) ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਏ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇੱਕ "ਹੁਕਮ-ਨਾਮਾ" ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਖਤਰ-ਕਸ਼ੀ (Female Infanticide), ਤਮਾਕੂ-ਨੋਸ਼ੀ (Tobacco), ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮਸੰਦਾਂ) ਨੂੰ ਮਨਮਾਨੀਆਂ ਕਰਨ ਖਿਲਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਰਾਜਾ ਜੈ ਸਿੰਘ ਜਿਸ ਬੰਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੰਗਲਾ ਸਾਹਿਬ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਜੇ ਦੀ ਪਤਨੀ (ਰਾਣੀ) ਨੇ 'ਬਾਲ' ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਪੜੇ ਇੱਕ ਨੌਕਰਾਣੀ ਨੂੰ ਪਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ 'ਦਾਸੀ' ਦੇ ਭੇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਬੈਠੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ 'ਤੇ ਰਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਜਾ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਇਹ (ਅਸਲੀ) ਰਾਣੀ ਹੈ।" ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬਾਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਜਿਥੇ "ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ" ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਏ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇੱਕ "ਹੁਕਮ-ਨਾਮਾ" ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਖਤਰ-ਕਸ਼ੀ (Female Infanticide), ਤਮਾਕੂ-ਨੋਸ਼ੀ (Tobacco), ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮਸੰਦਾਂ) ਨੂੰ ਮਨਮਾਨੀਆਂ ਕਰਨ ਖਿਲਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ। ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੇ ਪਿਤਾ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ,("ਅਸ਼ਟਮ ਬਲਬੀਰਾ"- ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ - 1980)। ਉਸ ਦੇ ਭੇਜੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਕਵੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ (1787-1843) "ਗੁਰ ਪਰਤਾਪ ਸੂਰਜ ਗ੍ਰੰਥ" ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

'ਨਹਿ ਮਲੇਛ ਕੌ ਦਰਸਨ ਦੇ ਹੈਂ।
ਹੁਇ ਸਮੀਪ ਤਿਸ ਕੌ ਨਹਿ ਲੈ ਹੈਂ।
ਇਹੀ ਨੇਮ ਪਿਤ ਕੀਨਿ ਹਮਾਰੇ।
ਤਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਮ ਭੀ ਉਰ ਧਾਰੇ।
ਅਟਲ ਸੁਮੇਰ ਟਲਹਿ ਨਹਿ ਜੈਸੇ।
ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਕ ਅਚਲ ਨਿਤ ਤੈਸੇ।'

ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਜੋ ਚੇਚਕ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਨਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕ ਮਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਬੰਗਲੇ ਦੇ ਸਰੋਵਰ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾ ਲੋਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਗਏ। ਆਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਸੇਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਚੇਚਕ ਨਾਲ 30 ਮਾਰਚ 1664 ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣਾ ਕਰ ਗਏ। ਅੰਤ ਸਮੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨ ਕਿਹਾ 'ਬਾਬਾ ਬਸਿਹ ਜਿ ਗ੍ਰਾਮ ਬਕਾਲੇ', ਯਾਨਿ ਇਸ ਗੱਦੀ ਦੇ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਨੌਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ 'ਬਾਬੇ ਬਕਾਲੇ' (ਜ਼ਿਲਾ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਵਿੱਚ ਹਨ। ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬਾਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਦਿੱਲੀ, ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ "ਬਾਲਾ ਪ੍ਰੀਤਮ" ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿਛੋਂ ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਏ ਸਨ।

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਕੈਲਗਰੀ
(ਕੈਨੇਡਾ)

ਸਿੱਧ ਗੋਸ਼ਟਿ ਦਾ ਸਾਰ (ਭਾਗ – 7)

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

ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਜੂਨ 2024 ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰਖਿੱਆਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭ ਭਟਕਣਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ, ਆਪ ਹੀ ਪਰਗਟ ਵੀ ਹੈ।ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈਂ। ਸਾਧਕ, ਸਿਧ, ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਚੇਲੇ ਰਜ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਮ ਦੀ ਯਾਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈਂ।

ਅਨਾਦਿ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕੌਤਕ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਉਹ ਜੋ ਸੱਚੇ ਸੁਆਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖ ਜਵਾਹਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਧਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਸੱਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ। ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਨਾਮ, ਦਾਨ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਇੱਕ ਬੈਕੁੰਠੀ ਸੁਆਮੀ ਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਇੱਜ਼ਤ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਡਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ ਦਿਲਾਂ ਦਾ ਭੇਤ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਲੇਖੇ ਮਿਟਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰੰਗ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਾਂ ਬਾਝੋਂ ਬੰਦਾ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਆਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਅਰਥ ਹਨ, ਮਨ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਕਦੇ ਹਾਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿਚ, ਇਹ ਮਨ ਵਪਾਰੀ ਹੈ; ਇਹ ਸਚ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਇੱਕ ਪੁਲ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸਮਤ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਜਨੂੰਨ ਦੇ ਭੂਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਕਾ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ, ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਵੱਸ ਕੀਤੇ।

ਰਾਮ ਚੰਦ ਮਨ ਨੇ ਰਾਵਣ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਬਭੀਖਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਭੇਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰੋਂ ਪਾਰ ਉਤਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਅੰਦਰ ਆਦਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੇ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦਾ ਹੈ।

(ਸਮਾਪਤੀ)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਕੁਝ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਹਾਵਰੇ: ਭਾਗ - 1

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

'ਮੁਹਾਵਰਾ' ਸ਼ਬਦ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਆਦੀ ਹੋਣਾਂ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਰਥ ਈਡੀਓਮ, ਸੇਇੰਗ, ਪਰੋਵਰਬ, ਆਦਿ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸੰਖੇਪ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦੀ ਅਰਥ ਹੋਰ ਤੇ ਭਾਵ ਅਰਥ ਹੋਰ ਹੋਣ, 'ਤੇ ਅਰਥ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਂਣ।

ਮੁਹਾਵਰਾ ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦੀ 'ਤੇ ਵਾਕ ਵਿਚ ਵਰਤ ਕੇ ਲੁਕੇ ਭਾਵ ਦਾ ਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦੀ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਦਸਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਕੇ ਪੀੜੀਓ-ਪੀੜੀ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸੂਤਰਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁੱਜੇ ਵਿਚ ਸਮੁੰਦਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਂਗ ਹਨ।

ਮੁਹਾਵਰੇ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮੁਹਾਵਰੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਕੁਝ ਪੰਜਾਬੀ ਮੁਹਾਵਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਨਿਮਾਣੀ ਜਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁਹਾਵਰੇ '' ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਏ ਹਨ 'ਤੇ ਭਾਵ ਅਰਥ () ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਨ।

ਸਬਦਿ ਮਿਲਹਿ ਤਾ ਹਰਿ ਮਿਲੈ 'ਸੇਵਾ ਪਵੈ ਸਭ ਥਾਇ'॥ {ਪੰਨਾ 27} (ਪਰਵਾਨ ਹੋਣਾ)

ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਕਾਮ ਗਹੇਲੀਏ 'ਕਿਆ ਚਲਹਿ ਬਾਹ ਲੁਡਾਇ'॥ {ਪੰਨਾ 38} (ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ)

ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਨ ਪਛਾਣਹੀ ਕਿਆ 'ਮੁਹੁ ਦੇਸਹਿ ਜਾਇ'॥ {ਪੰਨਾ 38} (ਮੂੰਹ ਵਖਾਉਣਾ)

'ਕਿਸ ਹੀ ਚਿਤਿ ਨ ਪਾਵਹੀ' ਬਿਸਰਿਆ ਸਭ ਸਾਕ॥ {ਪੰਨਾ 42} (ਪਰਵਾਹ ਨ ਕਰਨੀ)

ਜਿਸੁ ਤੂੰ ਮੇਲਹਿ ਸੋ ਮਿਲੈ 'ਜਾਇ ਸਚਾ ਪਿੜੁ ਮਲਿ'॥{ਪੰਨਾ 60} (ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਣਾ)

ਸਹਜੇ ਹੀ ਭਗਤਿ ਊਪਜੈ ਸਹਜਿ ਪਿਆਰਿ ਬੈਰਾਗਿ॥ ਸਹਜੈ ਹੀ ਤੇ 'ਸੁਖ ਸਾਤਿ' ਹੋਇ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਜੀਵਣੁ ਬਾਦਿ॥{ਪੰਨਾ 68} (ਪੂਰਨ ਸੁਖ)

ਪੋਥੀ ਗੀਤ ਕਵਿਤ ਕਿਛੁ 'ਕਦੇ ਨ ਕਰਨਿ ਧਰਿਆ'॥{ਪੰਨਾ 70} (ਧਿਆਂਨ ਨਾਲ ਨ ਸੁਣਨਾ)

ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ 'ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਉ'॥{ਪੰਨਾ 70} (ਨੁਕਸਾਨ ਨ ਹੋਣਾ)

'ਕੰਨੁ ਕੋਈ ਕਢਿ ਨ ਹੰਘਈ' ਨਾਨਕ ਵੁਠਾ ਘੁਘਿ ਗਿਰਾਉ ਜੀਉ॥{ਪੰਨਾ 73} (ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕਣਾ)

'ਦੇ ਕੰਨੁ ਸੁਣਹੁ' ਅਰਦਾਸਿ ਜੀਉ॥ {ਪੰਨਾ 74} (ਧਿਆਂਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ)

ਜੋ ਮੋਹਿ ਮਾਇਆ ਚਿਤੁ ਲਾਇਦੇ ਸੇ ਛੋਡਿ 'ਚਲੇ ਦੁਖੁ ਰੋਇ'॥ {ਪੰਨਾ 81} (ਕੀਰਨੇ ਕਰਨੇ)

ਮਨਮੁਖੀ ਮਨਹਠਿ ਹਾਰਿਆ 'ਕੂੜੁ ਕੁਸਤੁ' ਕਮਾਇ॥ {ਪੰਨਾ 87} (ਝੂਠ)

'ਹਰਿ ਜੇਹਾ ਅਵਰੁ ਨ ਦਿਸਈ' ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਲਵੈ ਨ ਲਾਇ॥{ਪੰਨਾ 136}(ਦੂਸਰਾ ਬਰਾਬਰ ਨ ਦਿਸਣਾਂ)

ਕੀਆ ਗਰਬੁ 'ਨ ਆਵੈ ਰਾਸਿ'॥ {ਪੰਨਾ 154} (ਲਾਹੇਵੰਦ ਨ ਹੋਣਾ)

ਕੇਤੇ 'ਰੁਖ ਬਿਰਖ' ਹਮ ਚੀਨੇ ਕੇਤੇ ਪਸੂ ਉਪਾਏ॥ {ਪੰਨਾ 156} (ਬਨਸਪਤੀ)

ਨਿਤ 'ਸਉਦਾ ਸੂਦੁ' ਕੀਚੈ ਬਹੁ ਭਾਤਿ ਕਰਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਤਾਈ॥{ਪੰਨਾ 166} (ਵਿਉਪਾਰ)

ਅਗਲੇ ਮੁਏ ਸਿ ਪਾਛੈ ਪਰੇ॥ ਜੋ ਉਬਰੇ 'ਸੇ ਬੰਧਿ ਲਕੁ ਖਰੇ'॥ {ਪੰਨਾ 178} (ਤਤਪਰ ਰਹਿਣਾ)

ਆਪਿ ਬਿਨਾਹੇ 'ਆਪਿ ਕਰੇ ਰਾਸਿ'॥{ਪੰਨਾ 179} (ਸਵਾਰਨਾ)

'ਕਲਿ ਕਲੇਸ' ਮਿਟਹਿ ਭ੍ਰਮ ਨਾਸਹਿ ਮਨਿ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਈਐ॥ {ਪੰਨਾ 249} (ਦੁੱਖ)

ਓਸ ਦੈ ਆਖਿਐ ਕੋਈ ਨ ਲਗੈ 'ਨਿਤ ਓਜਾੜੀ ਪੂਕਾਰੇ ਖਲਾ'॥{ਪੰਨਾ 308} (ਵਿਅਰਥ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ)

ਸਚੁ ਸਚਾ ਜਿਨੀ ਨ ਸੇਵਿਆ ਸੇ ਮਨਮੁਖ ਮੂੜ ਬੇਤਾਲੇ ॥ ਓਹ 'ਆਲੁ ਪਤਾਲੁ' ਮੁਹਹੁ ਬੋਲਦੇ ਜਿਉ ਪੀਤੈ ਮਦਿ ਮਤਵਾਲੇ॥{ਪੰਨਾ 311} (ਊਲ-ਜਲੂਲ)

ਸਬਦੁ ਨ ਸੁਣਈ ਬਹੁ 'ਰੋਲ ਘਚੋਲਾ'॥ {ਪੰਨਾ 313} (ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ)

ਓਇ 'ਵਲੁ ਛਲੁ' ਕਰਿ ਝਤਿ ਕਢਦੇ ਫਿਰਿ ਜਾਇ ਬਹਹਿ ਕੂੜਿਆਰਾ ਪਾਸਿ॥ {ਪੰਨਾ 314} (ਫਰੇਬ)

ਹਮ ਮੰਦੇ ਮੰਦੇ ਮਨ ਮਾਹੀ॥ 'ਸਾਝ ਪਾਤਿ' ਕਾਹੂ ਸਿਉ ਨਾਹੀ॥ {ਪੰਨਾ 324} (ਭਾਈਚਾਰਾ/ ਇੱਜਤ ਦੀ ਸਾਂਝ)

ਕਹਾ ਸੁ ਪਾਨ ਤੰਬੋਲੀ ਹਰਮਾ 'ਹੋਇਆ ਛਾਈ ਮਾਈ'॥ {ਪੰਨਾ 417} (ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਾ)

'ਅਲੁ ਮਲੁ' ਖਾਈ ਸਿਰਿ ਛਾਈ ਪਾਈ॥ ਮੂਰਖਿ ਅੰਧੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ॥{ਪੰਨਾ 467} (ਜੂਠ)

ਵਜਹੁ ਗਵਾਏ ਅਗਲਾ 'ਮੁਹੇ ਮੁਹਿ ਪਾਣਾ ਖਾਇ'॥ {ਪੰਨਾ 474} (ਮੂੰਹ ਤੇ ਜੁਤੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ)

'ਮਥੇ ਵਾਲਿ ਪਛਾੜਿਅਨੁ' ਜਮ ਮਾਰਗਿ ਮੁਤੇ॥ {ਪੰਨਾ 523} (ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਸੁੱਟਣਾ)

ਮੁਹਲਤਿ ਪੁਨੀ 'ਪਾਈ ਭਰੀ' ਜਾਨੀਅੜਾ ਘਤਿ ਚਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ 579) (ਉਮਰ ਮੁੱਕਣੀ)

ਮਨਮੁਖਿ ਫਿਰਹਿ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ 'ਡੂਬਿ ਮੁਏ ਵਿਣੁ ਪਾਣੀ'॥ {ਪੰਨਾ 602} ਉਮਰ ਅਜਾਈਂ ਗਵਾਉਣੀ)

'ਸੁਖ ਸਾਂਦਿ' ਘਰਿ ਆਇਆ॥ ਨਿੰਦਕ ਕੈ ਮੁਖਿ ਛਾਇਆ॥ {ਪੰਨਾ 629} (ਪੂਰਨ ਸੁਖ)

'ਦੁਇ ਦੁਇ ਲੋਚਨ ਪੇਖਾ'॥ ਹਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਉਰੁ ਨ ਦੇਖਾ॥ {ਪੰਨਾ 655} (ਚੁਫੇਰੇ ਤਕਣਾ)

ਜੇ ਸਉ ਕੂੜੀਆ 'ਕੂੜੁ ਕਬਾੜੁ'॥ ਭਾਵੈ ਸਭੁ ਆਖਉ ਸੰਸਾਰੁ॥{ਪੰਨਾ 662} (ਕੂੜ ਕੁਸੱਤ)

'ਆਪਿ ਲੀਏ ਲੜਿ ਲਾਇ' ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀਆ ਜੀਉ॥ {ਪੰਨਾ 691} (ਅਪਨਾਉਣਾ)

'ਦੁਖ ਸੁਖ ਕਰਿ ਕੈ' ਕੁਟੰਬੁ ਜੀਵਾਇਆ॥ ਮਰਤੀ ਬਾਰ ਇਕਸਰ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ {ਪੰਨਾ 792} (ਕਸ਼ਟ ਝੱਲ ਕੇ)

ਅਗੇ ਭਾਗ 2 ਵਿਚ ਪੜੋ ਜੀ।

ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਸਤਿਗੁਰ (ਗੀਤ)

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਸਤਿਗੁਰ ਕੌਤਕ ਰਚਾ ਗਏ।
ਪਹਿਨ ਤਲਵਾਰਾਂ ਠੱਲ੍ਹ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਗਏ।

ਸੀਸ ਉੱਤੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਹੈ।
ਨਾਨਕ ਦੀ ਜੋਤ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੈ।
ਮੀਰੀ ਅਤੇ ਪੀਰੀ ਦੇ ਉਹ ਮਾਲਕ ਕਹਾ ਗਏ।
ਪਹਿਨ...

ਸੁੱਚਿਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ, ਦਿਲਾਂ ਦਾ ਉਹ ਪਾਤਸ਼ਾਹ।
ਬੰਦੀ ਹੈ ਬਣਾਇਆ ਉਹਨੂੰ, ਦਿੱਲੀ ਵਾਲੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ।
'ਬੰਦੀ ਛੋੜ' ਬਣ ਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਛੁਡਾ ਗਏ
ਪਹਿਨ...

ਭਗਤੀ 'ਚ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਰਚਾਈ ਏ।
ਮੋਈ ਹੋਈ ਕੌਮ 'ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਨ ਪਾਈ ਏ।
ਸਾਹਮੇਂ ਹਰਿਮੰਦਰ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਬਣਾ ਗਏ।
ਪਹਿਨ...

ਬਖਸ਼ਿਆ ਖੰਡੇ ਵਾਲਾ ਕੌਮ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ।
ਕਵੀਆਂ ਤੇ ਢਾਡੀਆਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਸਨਮਾਨ ਹੈ।
ਬੀਰ ਰਸ ਰਾਹੀਂ ਸੂਰਬੀਰ ਉਹ ਬਣਾ ਗਏ।
ਪਹਿਨ...

ਧਰਮੀ ਤੇ ਯੋਧੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ।
ਦੇਸ਼ 'ਚੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਵਾਲੇ ਸੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ।
ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਇੱਕ 'ਦੀਸ਼' ਉਹ ਰਚਾ ਗਏ।
ਪਹਿਨ ਤਲਵਾਰਾਂ ਠੱਲ੍ਹ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਗਏ।

ਪੁਸਤਕ
ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਵਿਚੋਂ
ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ- ਕੈਲਗਰੀ
ਵਟਸਐਪ: +91 98728 60488

ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦਾ ਸੁਮੇਲ

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਰਦਾਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਜਪੁਜੀ ਤੋਂ ਸੁਖਮਨੀ, ਮੰਜੀ ਤੋਂ ਤੱਤੀ ਤਵੀ,
ਹੁਕਮ ਸੇਵਾ ਨਿਮਰਤਾ ਭਾਣਾ ਬਣੀ।

ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਗਦਾ ਤੇ ਸਰਬ ਰੇਨ ਛਾਰੀ ਦੇ ਖੰਡੇ,
ਬਣ ਗਏ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਗੜ੍ਹ, ਲਸ਼ਕਰ ਤੇ ਝੰਡੇ।

ਹਰਿਮੰਦਰ ਦੇ ਇਲਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਝੜੀ, ਪਤਿ ਪਉੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਕੇ ਅਕਾਲ ਬੁੰਗਾ ਜਾ ਬਣੀ।ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਤੋਂ ਲਾਹੌਰ ਸਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬੜੀ ਨਿਆਰੀ। ਮੂਰਤ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਵਾਰੀ।

ਤਲਵਾਰ ਤੋਂ ਕਿਰਪਾਨ ਤਕ ਦੀ ਹੈ ਇਹ ਅਨੂਪਮ ਯਾਤਰਾ। ਪੀਰੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇਗ ਤੇ ਮੀਰੀ ਦਾ ਸਜਿਆ ਗਾਤਰਾ।ਮਾਸੂਮ ਚਿੜੀਆਂ ਨੋਚਦੇ ਘੇਰੇ ਕਿਵੇਂ ਜਰਵਾਣੇ ਬਾਜ। ਲੋਕ ਗ਼ੈਰਤ ਅਣਖ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਪਏ ਹਾਕਮ ਦੇ ਤਾਜ।

ਦਿਲਬਾਗ ਤੇ ਗੁਲਬਾਗ ਬਿਧੀ ਸਹਿਤ ਹੋਏ ਬੇਲਗਾਮ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਗ ਪਏ ਸੁਣਿਆ ਜਦੋਂ ਅਰਸ਼ੀ ਪੈਗਾਮ।ਦਾਨਵ ਚੋਂ ਦੇਵ ਪ੍ਰਗਟ ਪਏ ਹੈਂਕੜ ਦੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਢਾਲ ਮਾਰੀ। ਬਡ ਜੋਧਾ ਬਹੁ ਪਰਉਪਕਾਰੀ।

ਬਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਢਾਡੀ ਸੁਰਾਂ ਵਿਚ ਢੱਲਕੇ ਵਾਰਾਂ ਬਣੀ। ਰਬਾਬ ਮਰਦਾਨੇ ਦੀ ਸਾਰੰਗੀ ਦੀਆ ਤਾਰਾਂ ਬਣੀ। ਗਵਾਲੀਅਰ ਦੇ ਕੈਦਕਾਨੇ ਬਣੇ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਦਵਾਰ। ਹਕੂਮਤੀ ਹੈਂਕੜ ਬਣੀ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਜ ਸਤਿਕਾਰ।

ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦਿਲਾਂ ਦਾ ਹੌਕਾ ਜਦੋਂ ਸੁਣਿਆ। ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਘਾਹੀਆਂ ਤੇ ਮਾਈਆਂ ਨੇ ਵੀ ਸੱਚਾ ਪਾਤਸ਼ਾਹ। ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਅੰਮਿਤਸਰ, ਕੌਲਾਂ ਦਾ ਕੌਲਸਰ, ਹੈ ਮੁਕੱਦਸ ਪਾਕ ਸ਼ਰਧਾ ਦੀ ਉਸਾਰੀ। ਰੂਪ ਦਿਖਾਵਣ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਫੈਲੀਆਂ ਚਹੁੰਦਿਸ ਚੁਫ਼ੇਰੇ। ਪਰਬਤੀਂ ਜੰਗਲੀਂ ਵਿਰਾਨੀ ਗੁਰ-ਰਹਿਮਤਾਂ ਨੇ ਲਾਏ ਡੇਰੇ। ਨਾਮ ਦਾ ਕੇਸਰ ਛਿੜਕਿਆ ਨਾਨਕਮਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਏ। ਗੁਰ ਸੰਤ ਸਿਪਾਹੀ ਵੇਖ ਰਾਮਦਾਸ ਸਮਰੱਥ ਗਏ ਮੋਹੇ।

ਰੂਪਚੰਦ ਸਾਧੂ ਕਈ ਪ੍ਰੀਤਾਂ ਪਿਆਸੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕੀਤੇ। ਭਾਗਾਂ ਭਰੇ ਆਸਾਂ ਦੇ ਜਾਮੇ ਪ੍ਰੀਤ ਸੂਈ ਨਾਲ ਸੀਤੇ। ਅਲਮਸਤ ਉਜੜੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਮੁੜ ਸਿਦਕ ਦੀ ਕੀਤੀ ਉਸਾਰੀ। ਨਿਹਚਲ ਨੀਵ ਉਸਾਰ ਖਲ੍ਹਾਰੀ।

ਚੌਹਾਂ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਲੰਘੇ ਕਿਤਨੇ ਲੰਮੇਰੇ ਕਾਫ਼ਲੇ। ਜ਼ੁਲਮੋਂ-ਸਿਤਮ ਘਲੂਘਾਰਿਆਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰੇ ਬਥੇਰੇ ਕਾਫ਼ਲੇ। ਝਖੜਾਂ ਤੁਫ਼ਾਨਾ ਦੇ ਝੁੱਲੇ ਕਿਤਨੇ ਹਨੇਰੇ ਕਾਫ਼ਲੇ। ਬਰਬਾਦੀਆ ਵੈਰਾਨੀਆਂ ਦੇ ਚਹੁੰ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਕਾਫ਼ਲੇ।

ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਦੀ ਭੱਠੀ ਭੱਖਦੀ ਅਨਿਆਂ ਦੀ ਲੂਅ ਜਦ ਵੱਗਦੀ। ਵਹਿਸ਼ਤ ਦੀ ਡੈਣ ਕੂਕਦੀ ਹੈਂਕੜ ਹਨੇਰੀ ਸ਼ੂੰਕਦੀ। ਝੁਲਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਵੇਖਕੇ ਅਣਖ ਨੇ ਲਲਕਾਰ ਮਾਰੀ। ਜੁਗ ਜੁਗ ਸਤਿਗੁਰੂ ਧਰੇ ਅਵਤਾਰੀ।

ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਇਕ ਸਰਵੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਅਮਰੀਕਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ, ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 13,000 ਡਾਲਰ, ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਬੈਂਕ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਹ ਖਰਚਾ ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 7500 ਡਾਲਰ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 6000 ਡਾਲਰ ਹੈ। ਪਰ ਜਾਪਾਨ ਜਿਥੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 4700 ਡਾਲਰ ਸਲਾਨਾ ਖਰਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਲਗਭਗ 88 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 80 ਸਾਲ ਹੈ। ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਓਕੀਨਾਵਾ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਲ ਭਰ ਦੌਰਾਨ 1000 ਡਾਲਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਕੇ, ਔਸਤਨ 100 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਓਕੀਨਾਵਾ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਰ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਔਸਤਨ 2000 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ, ਪਰ ਸੋਯਾ (ਟੋਫੂ), ਕਰੇਲਾ, ਫਲ, ਦਹੀਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਵਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮ (**"Hara hachi bu"**) ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਘੱਟ (75% ਤੋਂ 80% ਤਕ ਹੀ) ਖਾਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ।

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥

ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਥੋੜਾ ਸੌਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਛਾ ਹੈ।

ਖੰਡਿਤ ਨਿਦ੍ਰਾ ਅਲਪ ਅਹਾਰੰ ਨਾਨਕ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੋ ॥ (ਅਤੇ) ॥

ਓਨ੍ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਬੜੇ ਮੰਹਿਗੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਕੌਫੀ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਕਾਫੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲੈਣੀ ਪੈ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਗਏ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਦਿਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੜੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲਗਭਗ ਸਭ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਹੈ।

ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਸਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ, ਨਿੰਬੂ, ਅਦਰਕ, ਲੌਂਗ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਸੌਂਫ, ਅਜਵੈਨ, ਇਲਾਚਿਚੀ, ਪੁਦੀਨੇ, ਆਂਵਲੇ, ਕਰੇਲੇ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਪੈਟਿੰਟ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਇਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਗਠੀਏ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਲਿਆਂ ਅਲਸਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਨੱਕ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਲਈ ਅਜਵੈਨ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਮੂਲੀ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕੀਂ ਗਲਾ ਦੁਖਣ ਤੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੀਰਾ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਅਦਰਕ ਪਾ ਕੇ (ਠੰਡਾ ਕਰ ਕ) ਪੀਂਦੇ ਸਨ। ਦਮੇ ਲਈ ਅਜਵੈਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਲਈ ਅਦਰਕ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰਗੜਿਆਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਰਸ ਕਰੇਲੇ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਲੋਕੀਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਾਮ ਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਵਰਤਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੁਦੀਨੇ, ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਬੈਠਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਸਤੇ ਤੇ ਸੌਖੇ ਇਲਾਜ ਸਾਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹੀ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡੱਬੇ-ਬੰਦ ਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ, ਨਸ਼ੇ ਛੱਡ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਧ ਵਰਤ ਕੇ ਸਧਾਰਣ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸੈਰ ਹੋਰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਈਰਖਾ ਤੇ ਹੰਕਾਰ ਛੱਡ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੀਵਿਆਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਤੋਂ ਨਿੱਕੀ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ

ਡਾ. ਜਲਨਿਧਿ ਕੌਰ ਵਲੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਦਿਅਕ ਖੋਜ

ਦਸਤਾਰਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਜਲਨਿਧਿ ਕੌਰ ਨੇ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਨਿਊਯਾਰਕ (ਅਮਰੀਕਾ) ਦੀ ਕਨਵੋਕੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਮਾਰਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੁਲਾਰੇ ਵਜੋਂ ਲੈਕਚਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੀਐਚ. ਡੀ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੋਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਨੇ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਜਲਨਿਧਿ ਕੌਰ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਲਗੀਧਰ ਟਰਸਟ, ਬੜੂ ਸਾਹਿਬ (ਹਿਮਾਚਲ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਅਕਾਲ ਅਕੈਡਮੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰੋਡਸ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਐਮ. ਫਿਲ. ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਖੋਜ ਗਲਾਸਗੋ, ਟੋਕੀਓ, ਨੋਰਵੇ, ਸ਼ਿਕਾਗੋ, ਹਾਰਵਰਡ ਅਤੇ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਵਿਖੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜਲਨਿਧ ਕੌਰ ਹੁਣ ਗਲਾਸਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਖੇ ਫੈਕਲਟੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣਗੇ। ਸੰਨ 1905 ਵਿੱਚ ਸੰਤ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਸੀ।

Canadian Sikh Navreet Singh is Best Volleyball Player

Canadian Sikh boy Navreet Singh, declared The Best Volleyball Middleblocker by the CZECK Volleyball Association. After 5 matches in "CEZ Volejbalová extraliga muži" (2024), Navreet Singh emerged as the best blocker of the championship (1,26 blocks by set, 24 blocks in total) and 2nd best percentage in attack 57%.

https://cvf-web.dataproject.com/CompetitionHome.aspx?ID=34

ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਪੈਂਤੀ

ੳ ਉੱਠ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗ	**ਅ** ਆਲਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤਿਆਗ	**ੲ** ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਪਿਆਰੇ	**ਸ** ਸਾਫ਼ ਦੰਦ ਕਰ ਸਾਰੇ
ਹ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਟਕਾ ਸਾਹਿਬ ਲੈ ਕੇ	**ਕ** ਕਰ ਲੈ ਪਾਠ ਤੂੰ ਬਹਿ ਕੇ	**ਖ** ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪੜ੍ਹ ਬਾਣੀ	**ਗ** ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਪ੍ਰਾਣੀ
ਘ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾ ਬਹਿ ਜੀ	**ਙ** ਙਾਂਗ ਨਾ ਖਾਲੀ ਰਹਿ ਜੀ	**ਚ** ਚੱਲ ਤੂੰ ਗੁਰੂਦੁਆਰੇ	**ਛ** ਛੱਡ ਦੇ ਅਉਗੁਣ ਸਾਰੇ
ਜ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੇਖ	**ਝ** ਝੁਕ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕ	**ਞ** ਞਾਣੀ ਞਾਣ ਪਿਆਰਾ	**ਟ** ਟੁੱਟੀ ਗੰਢਣਹਾਰਾ
ਠ ਠੋਕਰ ਤੂੰ ਨਾ ਖਾਵੀਂ	**ਡ** ਡੋਲ ਕਿਧਰੇ ਨਾ ਜਾਵੀਂ	**ਢ** ਢੱਕਦਾ ਪੜਦੇ ਤੇਰੇ	**ਣ** ਜਾਣੀ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ
ਤ ਤਿਆਗ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ	**ਥ** ਥੋੜ੍ਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇਰੀ	**ਦ** ਦਿਲ ਨਾ ਕਦੇ ਦੁਖਾਵੀਂ	**ਧ** ਧਿਆਨ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲਾਵੀਂ
ਨ ਨਿੰਦਿਆ ਚੁਗਲੀ ਛੱਡ ਦੇ	**ਪ** ਪਾਪ ਦਿਲੋਂ ਤੂੰ ਕੱਢ ਦੇ	**ਫ** ਫੇਰ ਨੀ ਏਥੇ ਆਉਣਾ	**ਬ** ਬਾਦ 'ਚ ਪਊ ਪਛਤਾਉਣਾ
ਭ ਭਲਾ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਲੋਚੀਂ	**ਮ** ਮਾੜਾ ਕਦੇ ਨਾ ਸੋਚੀਂ	**ਯ** ਯਾਦ ਮੌਤ ਤੂੰ ਰੱਖੀ	**ਰ** ਰੱਬ ਵਸਾ ਲੈ ਅੱਖੀਂ
ਲ ਲੱਗ ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਲੜ ਤੂੰ	**ਵ** ਵਿੱਦਿਆ ਰੱਜ-ਰੱਜ ਪੜ੍ਹ ਤੂੰ	**ੜ** ਤਾੜ ਨਾ ਰੱਖੀ ਕੋਈ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਲਕ ਸੋਈ	

Harnessing the Waters of Shivalik Hills

Dr Sardar Sukhmander Singh, Santa Clara University, California

ssingh@scu.edu, 510-456-55459

There have been some flood control earthen dams on some of the *Choas* (Swift seasonal water streams) in the Shivalik Hills region but the accumulation of silt beyond these dams has severely impacted the effectiveness of these dams. Also, some objections were brought up by the Forest Department. The availability of effective de-siltation methods is, therefore, important with focus on the building of earth dams for power generation, flood control management, and to boost irrigation.

The following factors need to be considered for the preparation of the Project Report, generation of funds and its successful implementation.

Only those *Choas* where runoff supply is significant and consistent be selected. There are several of these.

Zoned Earth Dam with nearly an impervious clay core surrounded by shell of granular material can be designed and built using local soils.

Over the years technology has significantly advanced with regards to successfully building an earthen dam that is far more economical than a concrete dam.

The primary dam would help stop logs of wood and branches as well as help settle down the debris and silt. Then *ponding* (hold back or dam up water, creating a small lake) and send clear water downstream of the dam for use in turbines, can be accomplished.

Depending upon the height of the waterfall, appropriate size of turbines, pen strokes and accessories can be procured or readily built.

It is important to bring about the benefits of building these dams:

1. These dams can be an effective flood control measure by cutting the risks of floods to life and property. Further it will boost irrigation storage facilities by being able to deliver water from flood-prone areas to farmers, especially during dry periods. Farmers, however, will have to change their current irrigation methods of using free electricity and withdrawing underground water. They must also switch crops away from rice and adopt diversified crops.

2. The construction of these dams will create a large employment base for people of Punjab.

3. will make pollution-free power whereby checking on the dependency of thermal plants.

The above benefits should be articulated in the form of a report backed up with sound technical details on the design of these dams, including the estimated expenditure on the construction of a typical dam, and submitted to World Bank for funding. There are good chances that the World Bank would loan the money.

To accomplish the above-mentioned objectives, the following studies ought to be made before embarking upon these projects:

1. A careful assessment of the availability of the runoff be made to identify the *choas* suitable for construction of a dam.

2. Quantity of silts beyond a dam be carefully assessed to plan for the type and design of de-siltation process.

3. Existing soil conditions be evaluated for their use as construction material. If need be, borrow areas should be identified for clay core.

4. Coordination with the Forest Department should be made and the need for building small check dams be investigated to relieve their objection.

(Note : The author had discussed the subject matter of this proposal with the Punjab Government officers concerned with Irrigation and Power Generation.)

ਵਾਹ ਕਨੇਡਾ! ਵਾਹ...!

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਵਾਹ ਕਨੇਡਾ! ਵਾਹ!, ਸਾਨੂੰ ਦੇਵੇ ਤੂੰ ਪਨਾਹ,
ਤੈਥੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰੇ ਭਰੇ ਨੇ ਜੰਗਲ ਤੇਰੇ, ਠੰਢੀਆਂ ਵਗਣ ਹਵਾਵਾਂ। ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਏ ਕੁਦਰਤ ਸਾਰੀ, ਘੁੱਟ ਕਲੇਜੇ ਲਾਵਾਂ।
ਸੋਨ ਸੁਹੱਪਣ ਤੇਰੇ ਤੋਂ, ਅਸੀਂ ਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹ....

ਇੰਡੀਆ ਸਾਡੀ ਜੰਮਣ ਭੋਂਇ, ਤੂੰ ਸਾਡਾ ਸਰਮਾਇਆ।ਵਸਦੇ ਰਸਦੇ ਰਹਿਣ, ਪੰਜਾਬੀ, ਨਾਮ ਜਿਹਨਾਂ ਚਮਕਾਇਆ।
ਤੂੰ ਦਿੱਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਤੇ ਤੇਰਾ ਦਿੱਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹ....

ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਡਾ ਤੇਰਾ। ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਚੀਰ ਸਮੁੰਦਰ, ਲਾਇਆ ਏਥੇ ਡੇਰਾ।
ਤੇਰੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹ...

ਏਥੇ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਸਾਰੇ, ਨਾ ਕੋਈ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ। ਏਥੇ ਕਦਰ ਕਿਰਤ ਦੀ ਹੁੰਦੀ, ਮਾਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜੀਵਾਂ।
ਵਿਰਸਾ ਚੇਤੇ ਰੱਖੀਏ, ਕੁੱਝ ਤੇਰਾ ਅਪਣਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹ....

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤਾਈਂ, ਮਿਲਦਾ ਬੜਾ ਸਹਾਰਾ। ਜੁਗ ਜੁਗ ਜੀਵੇ ਦੇਸ਼ ਕਨੇਡਾ, 'ਦੀਸ਼' ਨੂੰ ਲਗੇ ਪਿਆਰਾ।
ਦੋ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਸੀ ਬਣ ਹੁਣ ਜੂਨ ਹੰਢਾਂਦੇ ਹਾਂ।
ਤੇਰੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹ....

This is the Cabinet of Canada. In this Cabinet, there are Astronauts, Doctors, Scientists, Sikh Veterans, successful Businessmen and it is made of 50% Men and 50% of Women. This is why Canada is the most well-educated country.

ਦਲਿ ਭੰਜਨ ਗੁਰੁ ਸੂਰਮਾ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਾਰੰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (8130660205)

ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਤੁਰੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਮਿੱਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਬਣਾਏ। ਛੱਤੀਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ। ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਭ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨਹੀ ਛੱਕਦੇ। ਕੇਵਲ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੀਊਂਦੇ ਹਨ ਕੇਵਲ ਰੱਬ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਦਹੀਂ ਰਿੜਕਿਆ, ਮੱਖਣ ਲਿਆ, ਲੱਸੀ ਲਈ ਸਿਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਰੱਖਕੇ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ।

ਉਦੋਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਲਹਿਰਾਉਂਦੀ ਪਈ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਬੱਦਲ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ। ਦੇਖਿਆ ਮਾਤਾ ਜੀ ਗੰਗਾ ਜੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਤੇ ਲੱਸੀ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਹਨ। ਪਿਆਜ ਤੇ ਆਚਾਰ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਠ ਕੇ ਖੜੇ ਗਏ। ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਨਿਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈ ਬੂੜਾ ਜੀ ਅਜ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਲਿਆ ਮਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਜੋ ਪਕਾ ਕੇ ਲਿਆਈ ਹੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਕਾ। ਗੰਗਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਏ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਭਾਂਡੇ ਥੱਲੇ ਰਖਾਏ। ਕਪੜੇ ਵਿਚੋਂ ਮਿੱਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਦਾ ਛੰਨਾ ਭਰ ਕੇ ਦਿੱਤਾ। ਅਚਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਗੰਢਾ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿਹਾ ਸਾਈਂ ਵਾਲਿਉ ਸਾਧ ਬਚਨ ਅਟਲਾਧਾ। ਹੱਥ ਜੋੜੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਘਰੋਂ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਦਾਤ ਮੰਗਣ ਆਈ ਹਾਂ।

ਬਦਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਿਜਲੀ ਚਮਕੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਗੰਢੇ ਨੂੰ ਭੰਨਿਆ ਤੇ ਨਾਲੇ ਉੱਚੀ ਸਾਰੀ ਹੱਸ ਕੇ ਆਖਿਆ ਮਾਂ ਤੇਰੇ ਘਰ ਇੱਕ ਯੋਧਾ ਪੁੱਤਰ ਆਏਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਮੁੱਕੀ ਮਾਰੀ ਕੇ ਗੰਢੇ ਦਾ ਸਿਰ ਭੰਨਿਆ ਉਹ ਦੁਸ਼ਟਾ ਦੇ ਸਿਰ ਭੰਨੇਗਾ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਛਕਾ ਕੇ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏ। ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਗੰਗਾ ਜੀ ਸਾਧੂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਬਚਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ।

ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਇਣ ਕੀਤਾ:

ਸਤਿਗੁਰ ਸਾਚੈ ਦੀਆਂ ਭੇਜਿ ॥
ਚਿਰੁ ਜੀਵਹੁ ਉਪਜਿਆ ਸੰਜੋਗਿ॥

Lecture on Sikh Studies by Dr Arvind-Pal Singh Mandair, from the University of Michigan, USA) at the University of Calgary (Canada)

Dr Arvind-Pal Singh Mandair (second from the left in the photo above) delivered a lecture as part of the Shaheedi Conference organized by the Sikh Society of Calgary, on the topic : "Sikh Studies and the Critical Humanities: Past Engagements, and the Futural Orientations". Based on his 25 years of research in Sikh Studies, he provided an overview of how Sikh studies developed over the past half a century.

He addressed discursive erasure of Gursikhi concept and its replacement by the Western subcategory of religion, "Sikhism". A controversy was witnessed in Western University about frustration of the globalized Sikhs due to erasure of Sikh positionality. He discussed ways in which

recognizing sovereignty of Sikh philosophy, might become part of a larger staging for self-organization and emerging material systems.

Could this facilitate a repositioning of the importance of Sikh thought within the Sikh Studies discourse and, thereby, transform the antagonistic relationship of Sikh migrants ? It was organized by Dr. Harjeet Singh Grewal, Teaching Professor in Sikh Studies at University of Calgary, who explained how in the North America, Sikh Studies developed with support from the Sikh community to create endowed research positions.

Dr. Arvind-Pal S. Mandair has held two endowed chairs. He was the first holder of the “Bindra Chair in Sikh Studies” at Hofstra University (NY). After this, he joined the University of Michigan in 2006 where he is currently Professor in the Department of Asian Languages and Cultures and holds the “S.B.S.C. Endowed Chair” in Sikh studies. He holds two Ph.Ds, one in Chemistry and second in Philosophy and Religion.

Dr Arvind-Pal Singh Mandair is author of many books and is the Founding Editor of the Journal Sikh Formations: Religion, Culture and Theory. His latest books include Sikh Philosophy: Exploring Gurmat Concepts in a Decolonizing World.

Preet Mohinder Kaur Mandair, (Dr Arvind-Pal Singh’s wife), accompanied Dr Mandair for this lecture during his visit to Calgary on 15th June 2024. She holds two Master’s Degrees, one in Physics from Guru Nanak Dev University, Amritsar (India) and the other in the field of emerging Information Technologies from Coventry University, UK. Preet Mohinder Kaur (in the center of the above photo) is currently Senior Associate Director of Systems and Research in the Office of Admissions, University of Michigan.

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ(ਕੈਲਗਰੀ)
ਵੱਲੋਂ
ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ
ਡਾ.ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਕੈਲਗਰੀ
ਹੋਸਟ
ਸ.ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਮਿਤੀ 29 ਜੂਨ
ਸ਼ਨੀਵਾਰ
9 AM ਕੈਲਗਰੀ
ਸਮਾਂ:
8:30 PM ਇੰਡੀਆ
8:00 AM ਬੀ ਸੀ USA
11 AM ਟੋਰੰਟੋ
7 PM ਮਸਕਟ ਓਮਾਨ
ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਕਵੀ ਸਹਿਬਾਨ
ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ
ਟੋਰੰਟੋ
ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ
ਕੈਲਗਰੀ
ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੁਪਾਲ
ਕੈਲਗਰੀ
ਇੰਜ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਐਡਮੰਟਨ
ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ
ਮਸਕਟ
ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੈਦੋਕੇ
ਪਟਿਆਲਾ
ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਨੋਇਡਾ
ਅਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੁਲੱਟ
ਕੈਲਗਰੀ
ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ
ਕੈਲਗਰੀ
ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਾਖਲ
ਜਲੰਧਰ
ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੜੈਚ
ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ-ਸਿਮਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਬਰੈਂਪਟਨ
ZOOM ID 98294816545
ਉਡੀਕਵਾਨ: ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਦੀ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਤੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ

ਕੈਲਗਰੀ ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਵਲੋਂ 29 ਜੂਨ 2024 ਨੂੰ ਕਰਵਾਏ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼

ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਕ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਅਤੇ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ

ਸਰਦਾਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੁਪਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (1 403 465 1586)

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ 29 ਜੂਨ 2024 ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਵੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਆਖਦੇ ਹੋਏ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਮਕਸਦ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਅਨੁਰੀਤ ਕੌਰ, ਅਮਿਤੋਜ਼ ਕੌਰ ਅਤੇ ਮਨਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਸ਼ਬਦ "ਡਗਮਗ ਛਾਡਿ ਰੇ ਮਨ ਬਉਰਾ" ਨਾਲ ਆਰੰਭਤਾ ਕੀਤੀ। ਸਿਮਰਲੀਨ ਕੌਰ ਪਰਮੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰੈਂਪਟਨ ਨੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਇੱਕ ਗੀਤ "ਤੱਤੀ ਤਵੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਾ ਅਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨੂਰ ਏ" ਗਾਇਆ।

ਨੋਇਡਾ ਦੇ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਗੀਤ "ਰਾਵੀ ਦਿਆ ਪਾਣੀਆ ਤੂੰ ਠੋਕਰਾਂ ਨਾ ਮਾਰ ਵੇ" ਗਾ ਕੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਇੱਕ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ "ਹਾਅ ਦਾ ਨਾਅਰਾ" ਸੁਣਾਈ। ਅਮਲੋਹ ਤੋਂ ਕਵੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੜੈਚ ਨੇ ਤੀਸਰੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਕਲੀ ਛੰਦ ਵਿਚ ਸੁਣਾਈ। ਪਟਿਆਲੇ ਤੋਂ ਛੰਦਾਬੰਦੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਦੋਕੇ ਨੇ "ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੀ ਜੂਨ ਉੱਨੀ ਸੌ ਚੁਰਾਸੀ" ਗਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਾਖਲ ਨੇ ਗੀਤ "ਭੁੱਲ ਨਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ਜਾਇਓ, ਭਾਨੀ ਦੇ ਲਾਲ ਦੀ" ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ।

ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਤਾਦ ਕਵੀਸ਼ਰ ਇੰਜੀ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਜੂਨ 1984 ਦੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਦਾ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਾਵਿ ਮਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ। ਮਸਕਟ ਤੋਂ ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਨੇ ਕੁਲਵੰਤ ਸੇਦੋਕੇ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਗੀਤ "ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮਿੱਠਾ ਮੁੱਖੋਂ ਰਹੇ ਨੇ ਬੋਲ ਜੀ" ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ। ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਛੰਦਾ ਬੰਦੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਨੇ ਤੀਸਰੇ ਘੱਲੂਘਾਰੇ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਤੇ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਾਈ। ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੁਪਾਲ ਨੇ ਕੋਰੜਾ ਛੰਦ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ "ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜੀਂਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਾਤਾਰ ਜੀ" ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਈ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਦੇ ਕਵੀ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ ਨੇ ਗੀਤ "ਚੰਦੂਆ ਵੇ ਦੱਸ ਕੀ ਬਕਾਇਆ ਤੇਰਾ ਰਹਿ ਗਿਆ" ਅਖੀਰ ਤੇ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ। ਉਹ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਟੇਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਸਨ ।

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰ ਕਵੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਵੀ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੂੰ, ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮਾਸਿਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ' ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਭੇਜਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਤ ਤੇ ਜੈਪੁਰ ਤੋ ਬਰਿਜਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ। ਉਪਰੰਤ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗੁਰਮਤਿ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਈ।

ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਮੇਲਾ

ਪੰਜਾਬੀ ਮੌਲੇ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਧੇ ਫੁੱਲੇ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੇ

ਸ਼੍ਰੀ ਸਤੀਸ਼ ਗੁਲਾਟੀ ਜੋ ਖੁਦ ਪੰਜ ਪੰਜਾਬੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹਨ (ਚੁੱਪ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼, ਚੁੱਪ ਨਦੀ ਤੇ ਮੈਂ, ਚੁੱਪ ਜਿਹਾ ਸੰਵਾਦ, ਚੁੱਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਚਲੋ ਚੁੱਪ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ), ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕ ਮੇਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਛਾਪ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਦੇ ਲੇਖ ਅਤੇ ਗੀਤ ਵਿਸ਼ਵ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵੂਮੈਨ ਕਲਚਰਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਹਨ। ਸੱਤ ਕਿਤਾਬਾਂ (ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਵਾਰਤਕ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਦੋ ਵਾਰ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਅਤੇ 'ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼', ਕੈਲਗਰੀ, ਤੋਂ 'ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ' ਅਵਾਰਡ ਮਿਲੇ। (gurdish.grewal@gmail.com)

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. ਅਤੇ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਪੰਜਾਬ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਭਾਰਤ, ਜ਼ੈਂਬੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ 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 ਲਿਖਿਆ। (singhkabal285@gmail.com)

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸਰਦਾਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਮ.ਏ., ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਧਨਬਾਦ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਰਹੇ। ਭਾਰਤ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਜੋਤ ਤੇ ਜੁਗਤ" ਅਤੇ 4 ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਸੰਪਾਦਨ ਕੀਤਾ। (http://www.mypanorama.ca)

ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ 2008 ਵਿਚ (XEN-PSEB) ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ। ਅੱਠ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਛਪੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਸਨ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਸਪਤ-ਸ੍ਰਿੰਗ ਕਵੀ ਸਭਾ ਤੋਂ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਕਾਸਦ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਮਿਲਿਆ। ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। (ksnoor50@gmail.com)

ਰੁਬੀਨਾ ਸਿੰਘ ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਐਸ.ਸੀ. ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ AHS ਵਿਚ ਖੋਜਕਾਰ, "ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ" ਦੀ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਟਹਿਲਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ 1000 ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ (COVID SPEAKS) ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਨੇ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ **Industrial Engineering ਵਿਚ M. Tech**. **ਕਰ ਕੇ Ph. D. Indian Institute of Technology (IIT) Roorkee ਤੋਂ Supply Chain Optimization) ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ Mount Royal University, Calgary ਵਿੱਚ Associate Professor ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਹਨ। (Website: rajbirbhatti.ca)**

ਸਰਦਾਰਨੀ ਸੁਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸਾਰੰਗ (ਦਿੱਲੀ ਨਿਵਾਸੀ) ਬੀ.ਏ., ਬੀ.ਐਡ. ਕਰ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਲਿਖਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਰੂਹ ਤੋਂ ਰੂਹ ਤੱਕ, ਪਵਿੱਤਰ ਰੂਹਾਂ , ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਐਮ.ਏ (ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ), ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਐਮ.ਏ. (ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ) ਅਤੇ ਗੋਲਡ ਮੈਡਲ ਨਾਲ, ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ. (ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ), ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਵਿੱਚ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ (1980–2005) ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।ਅਜਜਲ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਡੀਨ ਰਹੇ। (Blog: drssbhatti.ca), (Email: surjitsinghbhatti@gmail.com)

Dr Sardar Sukhmander Singh, is BSc Engg (Thapar College of Engg Patiala), Master's in Civil Engg from IIT, Delhi and PhD from University of California at Berkeley (USA). He was Project Engr-Consultant (at San Francisco) and is Professor of Civil, Environmental and Sustainable Engg at Santa Clara University (California). **First Sikh Endowed Professor,** he worked with the Trans-Alaska Pipeline and the San Pablo Clearwell Dam, has been teaching in SCU for 36 years and is Visiting Professor at Cambridge University, UK. Got Lifetime Achievement Award from American Society of Civil Engg. He wrote a book, "*Walking with the SIKHS of Today*", and is President of The Sikh Council of North America.

Ransher Raj Singh is a student who is passionate about culture, language and their importance in diaspora youth. He enjoys hikes during summers and keeps himself engaged in projects supporting community leadership.

ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀ ਨੀਤੀ: ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਸੰਬੰਧਤ ਨਿਰਪੱਖ, ਗੈਰ-ਸਿਆਸੀ, ਗੈਰ-ਨਿੱਜੀ ਲਿਖਤਾਂ, ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਛਾਪਣਾ।
2. ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਸੰਪਾਦਕੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਨਹੀਂ।
3. ਲਿਖਤ "ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ" ਵਿਚ ਜਾਂ Times New Roman (14 ਫੌਂਟ) ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
4. ਪ੍ਰਿੰਟ-ਸਕ੍ਰੀਨ, ਫੋਟੋ-ਕਾਪੀ, ਸਨਿੱਪ-ਟੂਲ, ਪੀ ਡੀ ਐਫ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਲੈਂਸ ਨਾ ਭੇਜੋ ਜੀ।
5. ਸਿੰਗਲ (1.0) ਲਾਈਨ ਸਪੇਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਇੰਚ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੀ ਹੋਵੇ।
6. ਲੇਖਕ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਸ਼ਹਿਰ, ਦੇਸ਼, ਫ਼ੋਨ, ਈ-ਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ। ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
7. ਕੁਲ ਲੰਬਾਈ (ਲੈਪਟਾਪ ਦੇ) ਦੋ ਪੰਨੇ ਜਾਂ 800 ਸ਼ਬਦ (ਫੋਟੋ ਲਈ ਸਪੇਸ ਸਮੇਤ) ਹੋਵੇ।
8. ਲੰਬੇ ਲੇਖ *sanjihivrasat.org* ਦੇ 'ਬਲ਼ੌਗ' (Blog) ਉਤੇ ਜਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ।
9. ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ : ਦੇਖਣਾ ਕਿ '*Copyright Infringement'* ਨਾ ਹੋਵੇ।
10. ਹਵਾਲੇ ਵਿਚ ਟਾਈਟਲ, ਮੂਲ ਲੇਖਕ, ਜਰਨਲ ਦਾ ਅੰਕ / ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨਾਮ, ਸਾਲ ਤੇ ਪੰਨਾਂ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਤੇ ਪੰਨਾਂ ਨੰਬਰ ਦਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੀ।

Important Information for Authors

1. **Magazine Policy** :To Promote Punjabi Culture, History and Heritage. (Secular, Non-Political, Non-Personal Articles/Poems, after Review).
2. **Editorial Board** : Will not be responsible for views of Authors / Poets.
3. **Font size 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 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. ਸਰਦਾਰ ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰਨੀ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਰਦਾਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ	ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ	ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ	ਟੋਰੋਂਟੋ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰਦਾਰਨੀ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ	ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ)
ਸਰਦਾਰ ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ	ਓਨਟਾਰੀਓ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ)	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹਕਾਰ)	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ (ਮੁਖ ਸੰਪਾਦਕ)	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸਲਾਹਕਾਰ

ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ	ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ	ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਦਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ	ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਸਰਦਾਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ	ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
ਸਰਦਾਰਨੀ ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
ਸਰਦਾਰ ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ
(Editorial Board)

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

ਸ੍ਰ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ

ਸ੍ਰ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਰ

ਸ੍ਰ. ਉਂਕਾਰ ਸਿੰਘ ਟਿਵਾਣਾ

ਡਾ. ਰਾਜਬੀਰ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਸ੍ਰ. ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ

ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ. ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ

ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਂਲ ਕੌਰ

ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ

Ransher Raj Singh
(Technical Astt.)