ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਜਿਲਦ 2 ਅੰਕ 18

2023

ਹਾੜ੍ਹ (ਜੂਨ)

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 (ਜੂਨ 2023)

1.	ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ	ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ	3
2.	ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1- ਵਿਆਖਿਆ	ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)	4
3.	ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ 5 – ਕਾਵਿਕ ਵਿਆਖਿਆ	ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	5
4.	Nanakshahi Calendar	Global Sikh Council	7
5.	ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਸਤਿਗੁਰ	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	9
6.	ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ – ਭਾਗ 1	ਕਾਬਲ ਸਿੰਘ, ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ (ਡਾ.)	10
7.	ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਸਵਰੂਪ	ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ)	12
8.	ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ (ਸ਼ਹੀਦੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ)	ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)	14
9.	Gurdwara Norms	Global Sikh Council	16
10.	The Unique Maharaja - Ranjit Singh	Surjit Singh Bhatti (Dr.)	18
11.	ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ	ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ	20
12.	ਸਾਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	21
13.	ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ	ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਡਾ.)	23
14.	ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ	ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਲੰਧਰੀ	25
15.	ਓਟਿਸਮ (Autism) ਦੇ ਲੱਛਣ	ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ (ਡਾ.)	27
16.	ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ – ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ	ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ	29
17.	ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸਕੂਲ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਪੰਜਾਬ)	31
18.	ਜੂਨ ਦਾ ਮਹੀਨਾ	ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ	33
19.	ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	34
20.	ਲੇਖਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ	37
21.	ਐਡੀਟੋਰੀਅਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ	ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ	38

ਸੰਪਾਦਕੀ ਨੋਟ

(ਜੂਨ 2023 ਅੰਕ)

ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਨ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੂਰਜੀ ਵਰ੍ਹੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ (16 ਜੂਨ ਜਾਂ 2 ਹਾੜ੍ਹ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਅਦੁਤੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਗੁਰੂ ਹਰ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਵਸ (21 ਹਾੜ) ਪ੍ਰਮੁਖ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ, ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ ਉਤੇ 6 ਜੂਨ 1984 ਨੂੰ ਹੋਏ ਬੜੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹਮਲੇ (ਸਾਕਾ "ਨੀਲਾ ਤਾਰਾ") ਦੀ ਯਾਦ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਇਸੇ ਮਹੀਨੇ (1716 ਵਿਚ) ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਨ। ਨਾਲ ਹੀ, 27 ਜੂੰਨ ਨੂੰ ਸ਼ੇਰੇ-ਪੰਜਾਬ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬਰਸੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਦਿਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 'ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ' (World Environment Protection Day) ਅਤੇ 'ਬਚਿੱਆਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ' (World Human Rights Day of Children) ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ (International Father's Day) ਵੀ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਈ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਐਤਵਾਰ 'ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਮਾਂ ਦਿਵਸ' (International Mothers Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ) ਵਿਚ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ 'ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਹਫਤਾ' (Senior Citizens' Week) ਵੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਲੇਖਕ / ਕਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿੱਅਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਬਾਰੇ (ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਲਈ) ਕੋਈ ਰਚਨਾ (ਲੇਖ, ਮਿੰਨੀ ਕਹਾਣੀ, ਆਪ-ਬੀਤੀ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ) ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 10 ਤਾਰੀਖ ਤਕ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਣ। ਕਿਸੇ ਧਰਮ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੇਖ ਨਹੀਂ ਛਾਪੇ ਜਾਣਗੇ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜਾਂ ਵਿਵਾਦ-ਗ੍ਰਸਤ ਇਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਿਖਤ ਪਰਵਾਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਲਿਖਤਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਹੋਣ। ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਤਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈਬਸਾਈਟ (sanjhivirasat.org) ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ "ਅਨਮੋਲ ਲਿਪੀ" ਵਿਚ ਹੀ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ।

ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਮੌਲਿਕ ਰਚਨਾਵਾਂ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ (12 ਫ਼ੌਂਟ ਵਿਚ) ਦੋ ਪਨਿੰਆਂ (ਕੁਲ 900 ਸ਼ਬਦਾਂ) ਤਕ ਹੀ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਲੇਖ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ 'ਬਲਾਗ' ਉਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਵੀ ਜਾਂ ਲੇਖਕ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ (ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ), ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਂ, ਈ-ਮੇਲ, ਵੱਟਸਐਪ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਭੇਜ ਦੇਣ। ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਸ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਇਹ ਅੰਕ ਵੀ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ, ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

(surjitsingh.bhatti@gmail.com)

ਬਾਰਹਮਾਹਾ ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ 1

ਆਸਾੜੁ (ਹਾੜ੍ਹ) ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ

ਆਸਾੜੁ ਭਲਾ ਸੂਰਜੁ ਗਗਨਿ ਤਪੈ ॥
ਧਰਤੀ ਦੂਖ ਸਹੈ ਸੋਖੈ ਅਗਨਿ ਭਖੈ ॥
ਅਗਨਿ ਰਸੁ ਸੋਖੈ ਮਰੀਐ ਧੋਖੈ ਭੀ ਸੋ ਕਿਰਤੁ ਨ ਹਾਰੇ ॥
ਰਥੁ ਫਿਰੈ ਛਾਇਆ ਧਨ ਤਾਕੈ ਟੀਡੁ ਲਵੈ ਮੰਝਿ ਬਾਰੇ ॥
ਅਵਗਣ ਬਾਧਿ ਚਲੀ ਦੁਖੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥
ਨਾਨਕ ਜਿਸ ਨੋ ਇਹੁ ਮਨੁ ਦੀਆ ਮਰਣੁ ਜੀਵਣੁ ਪ੍ਰਭ ਨਾਲੇ ॥੮॥
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ {ਪੰਨਾ 1108}

ਵਿਆਖਿਆ

ਆਸਾੜੁ ਦਾ ਮਹੀਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਧਰਤੀ ਦੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਈ ਤਪਸ਼, ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਰੁੱਖੇ ਪਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਔਗਣਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਜੀਵਨ ਇਨ੍ਹਾ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਔਗੁਣਾ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਾਂਗ ਹਾਰ ਨਹੀ ਮੰਨਦੀ। ਜਦ ਸੂਰਜ ਦਾ ਰਥ (ਉਤਰ ਵਲ) ਫਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਰੂਪੀ ਔਗੁਣਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਨ ਠੰਡ ਭਾਲਣ ਲਈ ਪੁਕਾਰਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਤਾਇਆ ਬੀਂਡਾ ਛਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਚੀਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਔਗੁਣਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਜੀਵ ਦੇ ਦੁਖ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਣ ਤੇ ਮਰਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾੜੁ (ਹਾੜ੍ਹ) ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਾਠ

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ।

ਆਸਾੜੁ ਤਪੰਦਾ ਤਿਸੁ ਲਗੈ ਹਰਿ ਨਾਹੁ ਨ ਜਿੰਨਾ ਪਾਸਿ ॥
ਜਗਜੀਵਨ ਪੁਰਖੁ ਤਿਆਗਿ ਕੈ ਮਾਣਸ ਸੰਦੀ ਆਸ ॥
ਦੁਯੈ ਭਾਇ ਵਿਗੁਚੀਐ ਗਲਿ ਪਈ ਸੁ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸ ॥
ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਮਥੈ ਜੋ ਲਿਖਿਆਸੁ ॥
ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ਪਛੁਤਾਣੀ ਉਠਿ ਚਲੀ ਗਈ ਨਿਰਾਸ ॥
ਜਿਨ ਕੌ ਸਾਧੂ ਭੇਟੀਐ ਸੋ ਦਰਗਹ ਹੋਇ ਖਲਾਸੁ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪ੍ਰਭ ਆਪਣੀ ਤੇਰੇ ਦਰਸਨ ਹੋਇ ਪਿਆਸ ॥
ਪ੍ਰਭ ਤੁਧੁ ਬਿਨੁ ਦੂਜਾ ਕੋ ਨਹੀ ਨਾਨਕ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥
ਆਸਾੜੁ ਸੁਹੰਦਾ ਤਿਸੁ ਲਗੈ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਹਰਿ ਚਰਣ ਨਿਵਾਸ ॥
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ {ਪੰਨਾ 134}

ਭਾਵ ਅਰਥ

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਵਿਚ ਆਸਾੜੁ (ਹਾੜ੍ਹ) ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰੀ ਦਾ ਸੀਤਲ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਵੱਸਿਆ ।

ਜਗਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਆਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿਚ ਪੈ ਕੇ ਖੱਜਲ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਾਤ ਮੁੱਕਣ ਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁਖ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੀ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ) ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਰਹੇ । ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾੜ੍ਹ ਦਾ ਤਪਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹੀਨਾ ਵੀ ਸੁਹਾਵਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ।

ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾੜ੍ਹ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਾਠ ਦਾ
ਕਾਵਿ ਅਨੁਵਾਦ

ਠੰਡ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦੀ, ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿਰਦਿਆਂ ਚ,
ਹਾੜ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਉਹਨਾਂ ਤਾਈਂ ਹੀ ਤਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦਾਤੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੇ,
ਬੰਦਾ ਜਦੋ ਆਸ, ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਤਕਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਓਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਜੋ ਤੱਕਦੈ, ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ,
ਜਮਾ ਵਾਲੀ ਫਾਹੀ, ਗਲੇ ਆਪਣੇ ਪਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਓਹੋ ਜਿਹਾ ਵੱਢਦਾ ਹੈ,
ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਲੇਖ ਜੋ, ਲਿਖਾ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਰਾਤ, ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਰਾਸਤਾ ਚ,
ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਜੀਵ, ਪਰ ਜਾਂਦਾ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧੂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ, ਜਿਹਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿੰਦਗੀ ਚ,
ਮੁਕਤੀ ਵੀ ਉਹੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰ ਦੇ ਤੂੰ ਕਿਰਪਾ, ਤੇ ਦਰਸ਼ਨਾ ਦੀ ਪਿਆਸ ਲਾ ਦੇ,
ਨਾਨਕ ਇਹ ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ, ਬੇਨਤੀ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰੇ ਚਰਣਾਂ ਚ, ਏਹੋ ਅਰਦਾਸ ਮੇਰੀ,
ਤੇਰੇ ਬਿਨ ਦੂਜਾ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਥਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

'ਨੂਰ' ਉਹਨੂੰ ਹਾੜ ਵੀ, ਸੁਹਾਨਾ ਬੜਾ ਲਗਦਾ ਹੈ
ਹਿਰਦੇ ਚ ਅਪਣੇ ਜੋ, ਹਰੀ ਨੂੰ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਜੀਨੀਅਰ
ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ
ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
9815023970

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

Solutions Suggested by Scholars in Webinar Conducted by Global Sikh Council on 17/18 March 2023 Regarding Mool Nanakshahi Calendar

Calendar Benefits:

1. By accepting a year consisting of 365.24219 days as in Mool Nanakshahi Calendar, we are accepting the will of God (Hukam) as adivised in the message of Guru Granth Sahib.
2. By accepting the Hukam, 99.99% problems relating to the important historic dates as per current calendar used by SGPC are solved automatically.
3. When we are using Gregorian calendar based on earth rotation for period calculated as per current scientific knowledge for our all official and social needs, like birthdays, anniversaries etc., then why we are using Calendar based on different year length for our historical dated like Gurpurabs.
4. Sangrad concept is nowhere mentioned in Guru Granth Sahib rather it is a borrowed concept from Hindu religion. For Sikhs it is just the first day of the month and it should be referred as such.
5. Only Nanakshahi Calendar is fully synchronized with the periods of six distinct seasons of the year stated in Guru Granth Sahib. It is in tune with science as well as Guru Granth Sahib.
6. Names of the months in Mool Nanakshahi Calendar are same as stated in Guru Granth Sahib.
7. Lengths of months in Mool Nanakshahi Calendar are fixed and do not change every year.
8. Dates for all important historic events are fixed i.e., they will come on the same day each year unlike current calendar being used by SGPC.
9. By adopting Mool Nanakshahi Calendar, we are updating ourselves with the current situation, latest scientific knowhow available.
10. Sikhism being a distinct and independent religion deserves its own calendar.

info@globalsikhcouncil.org www.globalsikhcouncil.org

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

Steps Suggested for the Implementation:

1. Never miss a chance to convey your message, where people have gathered for any reason.

2. Youths should be associated with the campaign to give recognition to Mool Nanakshahi Calendar. They will easily accept because this calendar is most scientific.

3. Historic dates related to all the Bhagats whose Bani have been included in Guru Granth Sahib should be given due importance in Mool Nanakshahi Calendar.

4. Every sikh should try to bring round his local Gurdwara management to adopt Mool Nanakshahi Calendar.

5. If we continue our efforts to spread awareness in Sikh masses about the benefits of adopting Mool Nanakshahi Calendar, SGPC will be ultimately compelled to bow before the will of Sikh Sangat.

ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਸਤਿਗੁਰ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਵਟਸਐਪ ਸੰਪਰਕ: +91 98728 60488

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 ਉਹ ਤਾਂ, ਰਾਜੇ ਵੀ 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.....

ਕੁਦਰਤਿ ਕੀਮ ਨ ਜਾਣੀਐ
ਵਡਾ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ||
ਕਰਿ ਬੰਦੇ ਤੂ ਬੰਦਗੀ ਜਿਚਰੁ
ਘਟ ਮਹਿ ਸਾਹੁ ||
(ਅੰਗ ੭੨੪)

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦਾ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ: ਭਾਗ 1 – ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ

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

"ਕਲਿ ਤਾਰਣ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕ ਆਇਆ"

ਇਨਕਲਾਬ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮੂਲ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਫਜ਼ੀ ਅਰਥ *ਬਦਲਾਅ* ਜਾਂ *ਸਮੇਂ ਦਾ ਉਲਟ ਜਾਣਾ* ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਰਥਿਕ, ਧਾਰਮਕਿ, ਰਾਜਨੀਤਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਬਦਲਾਅ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਕਲਾਬ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਬਦਲਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਰਲੇ ਮਿਲੇ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਸਦੇ ਮੋਢੀ ਵਿਚਾਰਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਬਦਲਾਵ ਥੋੜ-ਚਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਇਨਕਲਾਬ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਨਿਆਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਕਿ ਤੇ ਰਾਜਸੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਘਾਰ, ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁਧ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾ ਕੇ ਇੱਕ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ ਸਿਰਜਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਕਲੇ ਤੇ ਨਰੋਏ ਜੀਵਨ-ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝਾਏ। ਅਨੋਖੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਕ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਦੇ ਸਮਾਜ ਤੇ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਿਆਰਾ ਇਨਕਲਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਏ। ਮਨੋਰਥ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਫੋਕੇ ਰਸਮਾਂ-ਰਿਵਾਜਾਂ, ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਅਤੇ ਦਿਖਾਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕੇ।ਇਹ ਲੇਖ-ਲੜੀ ਇਸ ਨਿਆਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਮਾਣੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਨਿਆਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਿਆਰਾ ਅਰੰਭ: ਬਾਲ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਜੇਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਜਤਾਈ। ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨੇਊ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਨਿਡਰਤਾ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਜਨੇਊ ਜਾਤ-ਅਧਾਰਤ ਕਿਉਂ, ਅਤੇ ਸ਼ੂਦਰ ਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਜਨੇਊ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਮ ਕਿਵੇਂ ਧਾਰਨ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਰਹਿਤ ਸਦੀਵੀ ਜਨੇਊ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ: (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ – **ਅੰਗ 471)**

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੰਤੋਖੁ ਸੂਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ॥
ਏਹੁ ਜਨੇਊ ਜੀਅ ਕਾ ਹਈ ਤ ਪਾਡੇ ਘਤੁ॥

ਨਿਆਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਲਈ ਫੌਜ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰ: ਇਨਕਲਾਬੀ ਮੁਹਿੰਮ (ਉਦਾਸੀਆਂ) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਮਰਦਾਨਾ ਜੀ ਸਨ। ਫ਼ਿਰ *'ਲੋਕ ਜੁੜਦੇ ਗਏ, ਕਾਫ਼ਲਾ ਬਣਦਾ ਗਿਆ।'*
'ਹਥਿਆਰਾਂ' ਵਜੋਂ ਬਾਬੇ ਕੋਲ ਗਿਆਨ ਦੀ ਤਲਵਾਰ, ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਕਮਾਨ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇ ਤੀਰ ਸਨ' (ਕਵੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ)।
ਗੁਰਬਾਣੀ-ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਰਾਹੀਂ ਗਾ ਕੇ, ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ ਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਕਈ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਰ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜੋ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸ਼ਸ਼ੋਭਤ ਹਨ।

ਇਨਕਲਾਬੀ ਵਿਉਪਾਰ: ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਵਪਾਰ ਲਈ ਦਿੱਤੀ 20 ਰੁਪੈ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਛਕਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ 'ਸੱਚਾ ਸੌਦਾ' ਕੀਤਾ ਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ। ਅਜ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਸਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੋਦੀਖਾਨੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ '*ਤੇਰਾ ਤੇਰਾ*' ਫੁਰਮਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਚੇ ਵਿਉਪਾਰ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਾ ਲੱਭੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ '*ਹੱਥ ਕਾਰ (ਯਾਨਿ ਕਿਰਤ) ਵੱਲ, ਚਿੱਤ ਯਾਰ (ਯਾਨਿ ਨਿਰੰਕਾਰ) ਵੱਲ*' ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਉਦਾਸੀਆਂ (*ਅਧਿਆਤਮਕ ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ*) **ਦਾ ਇਨਕਲਾਬੀ ਢੰਗ:**

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਅਨੇਕ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਤੇ ਫੋਕੀਆਂ ਸਮਾਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਧੜਕਤਾ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਬੜੇ ਨਿਆਰੇ ਢੰਗ ਵਰਤੇ:

- 23-24 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਪੰਜ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 35,000 ਮੀਲ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰੂ ਦੀ ਅਲੌਕਿਕ ਗੂੰਜ ਨਾਲ ਗੁਲਾਮ 'ਤੇ ਮੁਰਦਾ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਰੂਹ ਫੂਕੀ। ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨਾ ਦੀ ਰਬਾਬ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮੇਲ ਨੇ ਐਸਾ ਜਾਦੂ ਬਿਖੇਰਿਆ ਕਿ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਦੱਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਖੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਲੋਕ ਖ਼ੁਦ-ਬਖ਼ੁਦ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਇਲ ਹੁੰਦੇ ਗਏ।
- ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਅਮੀਰ ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਦੇ ਭੋਜਨ (ਯਾਨੀ ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਮਾਰਨ) ਨੂੰ ਲਹੂ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਦੀ ਕੋਧਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ (ਯਾਨੀ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ) ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਸਮਾਨ ਦੱਸਿਆ।
- ਹਰਿਦੁਆਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਗਾਹ ਕੀਤਾ।
- ਮੱਕੇ ਵੱਲ ਪੈਰ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਦਾ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ।
- ਸੱਜਣ ਠੱਗ, ਕੌਡਾ ਰਾਖਸ਼, ਵਲੀ ਕੰਧਾਰੀ, ਭੂਮੀਆਂ ਚੋਰ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਅੰਸਰਾਂ ਦੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ।
- ਨਿਡਰਤਾ ਨਾਲ ਬਾਬਰ ਨੂੰ ਜਾਬਰ ਆਖਿਆ, ਅਤੇ ਬੇਦੋਸ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਕਰਵਾਈ। ਬਾਬਰ ਦਾ ਜ਼ੁਲਮ ਵੇਖ ਰੱਬ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਹਨਾ ਮਾਰਿਆ, '...***ਏਤੀ ਮਾਰ ਪਈ ਕਰਲਾਣੇ ਤੈਂ ਕੀ ਦਰਦੁ ਨ ਆਇਆ*** ॥' (ਅੰਗ 360)
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਂਵਾਂ, ਧਰਮ ਅਸਥਾਨਾਂ, ਕੌਮਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਿਕ ਵਾਸੀਆਂ ਜੇਹਾ ਵੇਸ ਬਣਾ ਕੇ ਸਥਾਨਿਕ ਬੋਲੀ/ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਇਹ ਤ੍ਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਰਿਹਾ।
- ਆਪਣੀ ਉਚਾਰੀ ਤੇ ਕਲਮ-ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਮਕਾਲੀ ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਗੁਰੂ-ਆਸ਼ੇ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰਦੀ ਬਾਣੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈ।
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਕਵਿਤਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰੀ ਜੋ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਇਕ ਰਹੀ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਵਿਉਹਾਰ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ।
- ਕੋਈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਰਾਜ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਉਦਾਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ **ਜੀ** ਲਿਖਦੇ ਹਨ- '***ਬਾਬੇ ਤਾਰੇ ਚਾਰ ਚਕ, ਨੌਂ ਖੰਡ ਪ੍ਰਿਥਮੀ ਸਚਾ ਢੋਆ***'। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਬਣ ਗਏ। ਅੱਜ ਵੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ *ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਸਰਕਾਰ*, ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ *ਨਾਨਕ ਲਾਮਾ*, ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਵਿੱਚ *ਅਚਾਰੀਆ*, ਚੀਨ ਵਿੱਚ *ਨਾਨਕ ਬੁੱਧਾ*, ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ *ਨਾਨਕ ਪੀਰ* ਤੇ *ਨਾਨਕ ਸ਼ਾਹ ਫਕੀਰ*, ਨੇਪਾਲ ਵਿੱਚ *ਨਾਨਕ ਰਿਸ਼ੀ* ਅਤੇ ਰੂਸ ਤੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ *ਵਲੀ-ਹਿੰਦ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ* ਕਹਿ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਲਾਬੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲੋਕ-ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ: ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤੇ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਨ। ਕਥਿਤ ਨੀਵੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਧਾਰਮਕਿ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਵੀ ਮਨਾਹੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਭੋਲੀ-ਭਾਲੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ, ਸੁਰਗ-ਨਰਕ ਦੇ ਲੋਭ ਜਾਂ ਡਰਾਵੇ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝਾ ਕੇ ਠੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਰੱਬੀ ਬਾਣੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਸੌਖੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਗਰ ਤੇ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਸਦੀਵੀ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਹੈ। ਕਵਿਤਾ ਰੂਪ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗਾਇਆ ਤਾਂ ਰੱਬੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰ ਗਿਆ ਤੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖੀ ਕਾਫ਼ਲੇ ਵਿੱਚ ਰਲਦੇ ਗਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਮਰਦ-ਅਗੰਮੜੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਇਕ ਨਿਰਾਲੇ ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।

(ਇਸ ਲੇਖ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗ ਅਗਲੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਸਵਰੂਪ

ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਸਾਰੇ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਰਚਨਹਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਮੂਲ, ਭਾਵ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅੰਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਰਿਗਵੇਦ ਦੇ ਗਇਤ੍ਰੀ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬੜੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ । ਬੁੱਧਮਤਿ ਵਿਚ "ਤ੍ਰਿ-ਰਤਨ " (ਬੱਧ, ਧਰਮ ਤੇ ਸੰਘ) ਨੂੰ ਧਰਮ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਛੇ ਕਲਮਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਆਪਣੀ ਇਬਾਦਤ ਆਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਰਾਨ ਮਜੀਦ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਾਮੀ ਮਤਾਂ ਵਿਚ ਯਹੂਦੀ ਮਤਿ ਦਾ 'ਟੈਨ ਕਮਾਂਡਮੈਂਟਸ' **(Ten commandments)** ਅਤੇ ਈਸਾਈ ਮਤਿ ਦਾ ਸਰਮਨ ਆਨ ਦੀ ਮਾਂਊਂਟ (**Sermon on the mount)** ਹਨ। ਹਜ਼ਰਤ ਮੂਸਾ ਤੇ ਈਸਾ ਦੇ ਮੂਲ ਉਪਦੇਸ਼ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ :

ਗਉੜੀ ਚੇਤੀ ਮਹਲਾ ੧

ਅਉਖਧ ਮੰਤ੍ਰ ਮੂਲੁ ਮਨ ਏਕੈ ਜੇ ਕਰਿ ਦ੍ਰਿੜੁ ਚਿਤੁ ਕੀਜੈ ਰੇ॥ ॥ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੇ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕੇ ਕਾਟਨਹਾਰਾ ਲੀਜੈ ਰੇ ॥੧॥(ਅੰਗ -156)॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਮੂਲਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਰੋਮਣੀ ਮੰਤ੍ਰ ਮੰਨਿਆਂ ਹੈ :

ਸਤਿਗੁਰ ਸਬਦੁ ਸੁਰਤਿ ਲਿਵ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ॥

ਆਨ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕੀ ਨਾ ਸਿਖਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੈ॥

(ਕਬਿੱਤ 183/3)॥

ਉਨ੍ਹਾ ਨੇ ਮੂਲ-ਮੰਤਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਆਪਣੀ ਛੇਵੀਂ ਵਾਰ ਬਿਆਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਤਿ ਗੁਰ ਸਤਿ ਰੂਪ ਹੈ ਧਿਆਨ ਮੂਲ ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਜਾਣੈ॥ ਸਤਿਨਾਮ ਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਸਿਮਰਣ ਪਰਵਾਣੈ॥ (ਭਾਗ 6/19)।

ਭਾਈ ਕ੍ਹਾਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ, ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ, ਜਨਮ ਸਾਖੀ - ਅਨੁਸਾਰ ਮੂਲ਼ ਮੰਤਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਵੇਂਈਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸਮੇ ਆਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਕਈ ਸਰੂਪਾਂ ਤੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਸਖਤ ਨੀਸਾਣ ਹਨ। ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ -6,7,9,10 ।

ਮੂਲਮੰਤਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਸੰਬੰਧੀ ਮਤਭੇਦ

ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ " ੴ ਤੋਂ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦ" ਤਕ ਮੂਲਮੰਤਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਈ ਸੰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਕਈ ਸ਼ਰਧਾਲੂ **"ਆਦਿ ਸਚੁ ਤੋਂ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ"** ਨੂੰ ਵੀ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਉਚਾਰਣ ਲਗ ਪਏ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪਰਮਾਣਿਕਤਾ ਲਈ ਬੜੇ ਸਟੀਕ ਸਬੂਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

1) ਇਸ ਸਰੂਪ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਪੂਰਣ-ਵਿਰਾਮ ਹੈ॥ ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਨਕ ਪਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪਰੁਖ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਨਹੀਂ।

2) ਅੱਗੇ ॥ਜਪੁ॥ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ **ਆਦਿ ਸਚ--ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ** ॥1॥ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਲੋਕ ਅੰਕਿਤ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਏਕਾ (1) ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਪੂਰਾ ਸਲੋਕ ਹੈ।

3) ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਸਬੂਤ ਮੁਲੰਮਤਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਹ ਮੂਲ ਮੰਤਰ 567 ਵਾਰੀ ਨਿਮਲਿਖਿਤ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। (ਪਹਿਲਾ) ਪੂਰਾ ਸਰੂਪ 33 ਵਾਰ, (ਦੂਸਰਾ) ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ 8 ਵਾਰ, (ਤੀਸਰਾ) ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ 2 ਵਾਰ, (ਚੌਥਾ ਰੂਪ) ੴ ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ 523 ਵਾਰ, ਅਤੇ ਫਿਰ ੴ ਇੱਕ ਵਾਰ।

4) ਇਨ੍ਹਾ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ "ਆਦਿ ਸਚੁ -" ਵਾਲਾ ਸਲੋਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਵਾਰ ਇਹ ਸਲੋਕ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ॥ ਜਪੁ ॥ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 17-ਵੀਂ ਅਸਟਪਦੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਪੰਨਾ 285 ਤੇ।

5) ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਸਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ 'ੴ" ਤੇ ਆਖਰੀ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹੈ (ੴ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ)। ਸੰਖੇਪੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨੇਮਾਨੁਸਾਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾ ਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਸ਼ਬਦ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਵੀਚਾਰ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਸਵਰੂਪ ਇਹ ਹੀ ਹੈ:

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

*****

Video recording of the Lecture delivered by Dr Asma Qadri on the topic of SANGAT, by Zoom on 9th May 2023 in the Program by PHX Global Gurmat Vichar Webinar Initiative Group, Phoenix, Arizona (USA).
https://youtu.be/js-3yi2xQO4

*****

ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ
(ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਅਦੁਤੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ)

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ , ਐਡਮਿੰਟਨ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।
ਸੱਚ ਹੱਕ ਤੇ ਨਿਆਂ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ।
ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵੇਖ ਕੇ ਸੱਚ ਦੀ, ਕੂੜ ਨੂੰ ਡਾਹਢਾ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਇਆ ।
"ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਇਸਲਾਮ ਹੈ " ਉਸਨੇ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਜਾ ਸਮਝਾਇਆ ।

ਦਵੈਖ ਈਰਖਾ ਸਾੜਾ ਸਭਨਾ, ਬਲਦੀ ਉਤੇ ਤੇਲ ਚਾ ਪਾਇਆ ।
ਪਕੜ ਲਵੋ ਸੱਚ ਦੇ ਕਾਫ਼ਰ ਨੂੰ, ਝੂਠੇ ਰਾਜੇ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਇਆ ।
ਸੱਚ ਦਾ ਸਾਥੀ ਕੋਈ ਕੋਈ ਨਿਤਰੇ, ਹੈਨ ਬਥੇਰੇ ਕੂੜ ਦੇ ਸਾਨੀ ।
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।

ਫ਼ੁੱਲ ਖਿੜਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਆਗਿਆ, ਏਥੇ ਇਸ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤੇ ।
ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਗਲ ਇਹ ਬੇਹੱਕੇ, ਕਰਨ ਬੈਠ ਗਏ ਕਿਸਦੇ ਬੁੱਤੇ ?
ਕਿਹੜਾ ਇਹ ਪਿਆ ਚੰਨ ਸੋਭਦਾ, ਕਾਲੀ ਰਾਤ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ।
ਰਾਜੇ ਸੀਂਹ ਮੁਕਦਮ ਕੁੱਤੇ, ਜਾਇ ਜਗਾਇਨਿ ਬੈਠੇ ਸੁੱਤੇ ।

ਚਾਕਰ ਜਰਵਾਣੇ ਨਹੁੰਦਰਾਂ ਮਾਰਨ, ਰੱਤੁ ਪਿੱਤੁ ਕੁਤਿਆਂ ਚੱਟ ਜਾਣੀ ।
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।

ਕੰਡਿਆਂ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰ, ਫ਼ੁੱਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸ ਲਾਈ ਕਿਆਰੀ ?
ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੇਸ ਵਿਦੇਸ਼ੀਂ ਫ਼ੈਲੀ, ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਹੁਕਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ।

ਸੱਚ ਦਾ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਬੁਲਾਇਆ, ਕੂੜੇ ਰਾਜੇ ਕੂੜ ਕਚਹਿਰੀ ।
ਯਾਸਾ ਅਤੇ ਸਿਆਸਤ ਰਾਹੀਂ, ਹੁਕਮ ਮੌਤ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਰੀ ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸੱਚ ਉਪਰ ਕੂੜਾਂ ਦੀ ਢਾਣੀ ।
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।

ਪਤਝੜ ਦੇ ਕਹਿਰੀ ਕਹਿਕੇ ਸੁਣਕੇ, ਉਹ ਨੂਰਾਨੀ ਫ਼ੁੱਲ ਮੁਸਕਾਇਆ ।
ਪਹਿਲਾਂ ਖਿੜਿਆ ਅਤੇ ਖਿੜਾਇਆ, ਹੁਣ ਮੌਕਾ ਮਹਿਕਣ ਦਾ ਆਇਆ ।
ਸੱਚ ਦਾ ਸੋਨਾ ਜ਼ੁਲਮ ਕੁਠਾਲੀ, ਪੈਕੇ ਹੋਸੀ ਹੋਰ ਸੁਹਾਇਆ ।
ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਲੈ ਜ਼ਾਲਮ ਅਪਣਾ, ਅਸਾਂ ਵੀ ਧੁਰੋਂ ਆਸਰਾ ਪਾਇਆ ।

ਪਰਖੀ ਜਾਵੇ ਸੂਲੀ ਉੱਤੇ, ਰਬ ਦੇ ਕਾਸਦ ਦੀ ਹਰ ਬਾਣੀ ।
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।
ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੇ ਤੱਕੇ, ਡਾਹਢੇ ਹੀ ਅਸਚਰਜ ਨਜ਼ਾਰੇ ।
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਲੂਹਵੇ ਫ਼ੁੱਲ ਨੂੰ ਅਗਨੀ, ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਦੂਣਾ ਰੂਪ ਨਿਖਾਰੇ ।

ਵੇਖ ਉਬਲਦਾ ਦਿਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਬਣ ਗਏ ਦਿਲ ਬੁਲਬੁਲੇ ਸਾਰੇ ।
ਸਿਰ ਤੇ ਵਰ੍ਹਦੇ ਸ਼ੋਹਲੇ ਸਹਿ ਸਹਿ, ਫ਼ੁੱਲ ਬਣੇ ਭਖਦੇ ਅੰਗਾਰੇ ।

ਕੰਬੀ ਧਰਤ ਆਕਾਸ਼ ਡੋਲਿਆ, ਐਪਰ ਹਸਦਾ ਰਿਹਾ ਚੰਨ ਭਾਨੀ ।
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ ।

ਸਦੀ ਮਸਾਂ ਬੀਤੀ ਸੀ ਹਾਲੇ, ਬੀਤ ਗਏ ਜ਼ਾਲਮ ਜਰਵਾਣੇ ।
ਅੱਗ ਉਹੀ ਮਹਿਲਾਂ ਨੂੰ ਲਗੀ, ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋਏ ਰਾਜੇ ਰਾਣੇ ।
ਉਬਲ ਰਿਹਾ ਪਾਣੀ ਹੜ੍ਹ ਬਣਿਆ, ਰੁੜ ਗਏ ਸਾਰੇ ਜਬਰ ਟਿਕਾਣੇ ।
ਅਗਨੀ ਦੇ ਚਿੰਗਾੜੇ ਉਡਕੇ, ਫ਼ੈਲ ਗਏ ਧਰਤੀ ਅਸਮਾਨੇ ।

ਸੜਿਆ ਜ਼ੁਲਮ, ਜਬਰ ਦਫ਼ਨਾਇਆ, ਲੱਟ ਲੱਟ ਬਲਦੀ ਜੋਤ ਨੂਰਾਨੀ,
ਨਵੇਂ ਯੁਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਵੇ, ਬੀਤੇ ਯੁਗ ਦੀ ਅਮਰ ਕਹਾਣੀ,
ਸੱਚ ਹੱਕ ਤੇ ਨਿਆ ਦੀ ਖਾਤਰ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ।

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

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

All are welcome to the Gurdwara irrespective of race, caste, nationality, gender, or religion. Things to follow while visiting a Gurudwara (Sikh Religious Place):

1. Always cover your head as a sign of respect for the Guru.
2. Dress appropriately by properly covering your body. Wearing shorts (like knickers or miniskirts) is considered disrespectful.
3. Smoking, drinking or any drug is strictly prohibited in the Gurudwara premises (including the parking area). Visitors under the influence of alcohol or drugs will not be allowed to enter. Liquor, Cigarettes, or other tobacco products should not be taken inside, even if they are in pockets or carry bags.
4. Upon entering the Gurdwara, it is compulsory to remove our shoes and clean our hands and feet if they are dirty.
5. Sikhs bow their head in front of Guru Granth Sahib Ji (Holy Book) placed in the main hall (Darbar Sahib). Turning your back or pointing your feet toward Guru Granth Sahib is disrespectful.
6. Talking, shouting, or all other disturbances must be avoided while sitting in the Sangat (holy congregation). Mobiles should be put on silent, and no videos, etc.
7. Kadha Prasad (sweet veg pudding) should be accepted with both hands.
8. To make your visit successful, spend some time contemplating on Gurbani (Guru's words) as enshrined in the Guru Granth Sahib Ji and learn about Sikh History. Gurbani is for the upliftment of the entire humanity.

info@globalsikhcouncil.org www.globalsikhcouncil.org

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

Todos son bienvenidos al Gurdwara sin importar raza, casta, nacionalidad, género o religión. Cosas que debes seguir al visitar un Gurdwara (Lugar de Culto Sikh):

1. Siempre cubre tu cabeza como signo de respeto por el Guru.
2. Vístete adecuadamente cubriendo correctamente tu cuerpo. Usar pantalones cortos (como calzoncillos o minifaldas) se considera una falta de respeto.
3. Fumar, beber o cualquier tipo de droga está estrictamente prohibido en las instalaciones del Gurdwara (incluyendo el área de estacionamiento). Los visitantes bajo la influencia del alcohol o drogas no serán permitidos. No se deben llevar licores, cigarrillos u otros productos de tabaco, incluso si están en los bolsillos o en bolsas.
4. Al entrar al Gurdwara, es obligatorio quitarse los zapatos y limpiar las manos y los pies si están sucios.
5. Los sijs inclinan la cabeza frente a Guru Granth Sahib Ji (Libro Sagrado) ubicado en la sala principal (Darbar Sahib). Dar la espalda o apuntar los pies hacia Guru Granth Sahib es una falta de respeto.
6. Hablar en voz alta o cualquier otra perturbación debe ser evitado mientras se sienta en la Sangat (congregación sagrada). Los móviles deben ponerse en silencio y no se permiten videos, etc.
7. El Kadha Prasad (budín dulce vegetariano) debe ser aceptado con ambas manos.
8. Para que tu visita sea exitosa, dedica tiempo a reflexionar sobre Gurbani (palabras del Guru) como se encuentran en el Guru Granth Sahib Ji y aprende sobre la historia Sikh. Gurbani es para el bienestar de toda la humanidad.

info@globalsikhcouncil.org www.globalsikhcouncil.org

The Unique Maharaja - Ranjit Singh

Professor Dr Surjit Singh Bhatti, Calgary (Canada)

In 2020, in a BBC World Histories Magazine survey[1], more than 5000 historians and scholars from all over the world voted Maharaja Ranjit Singh (13 November 1780 - 27 June 1839) the **Greatest Leader** of all times (out of such greats as Ashoka, Akbar, Sir Winston Churchill, St Joan of Arc, Russian Empress Catherine, and President Abraham Lincoln). He ruled from 1799 to 1839, over a vast kingdom in India, from Khyber (in the North-West) to Ladakh and Tibet (in the East), Kashmir (in the North) to Undivided Punjab up to Delhi (in the South). For his unique bravery, he was popularly known as ***Sher-E-Punjab*** (The Lion of Punjab).

The population of his kingdom consisted of Muslims (about 70%), Hindus (13%) and Sikhs (17%). He struck coins in the names of Sikh Gurus.. He was the first to turn the tide of invaders of India from the north. He got the best guns and cannons manufactured in the world at that time and built not only Forts but also many Mints, Schools, *Sarais* (rest houses) and places of worship for the people. He was famous for instant, fair and strict justice to all, irrespective of caste or community. No wonder he was loved by followers of all Faiths. He did not spare even the most powerful Sikh offenders.

The Maharaja inducted European generals for training and modernization of his armies. These included French who had served Napoleon, and some top British deserters of East India Company. (on ***Sikhi*** Conditions). Two famous French generals Jean-Baptiste Ventura, and Jean-François Allard trained his Infantry. British generals Claude Auguste Court and Alexander Gardner modernized the Artillery.

His Infantry had about 60 % Muslim, 35 % Hindu and Sikh, and 5 % Gurkha soldiers, However, his Cavalry had more than 90 % Sikh horsemen. Modernization of his armies was a compromise between ***Khalsa*** and Franco-British systems of war.

One the Maharaja's world famous generals, Sardar Hari Singh Nalwa, was declared as the **'Most Successful General'** in history' by the British and French army top brass and military historians in 1881. He was the chief architect of the Khalsa victories, having captured Chamba – diamond mines, Kasur, Sialkot, Jamroud, North West Frontier Provinces (N.W. F. P.) and the impregnable Khyber, Pakhtun-Khawa, even with a small regular army. The other was General Zorawar Singh from Jammu, who won Kashmir, Ladakh, Leh, Tibet, Skardu and Baltistan. British historians called him '**Napolean of the East'.**

In1799, Ranjit Singh's generals seized Lahore from the Afghan King Zaman Shah and in 1801, took Amritsar with the help of General Phoola Singh, without any bloodshed. In 1803, he won Kangra and all other places in Punjab, and proclaimed himself "Maharaja". In 1813, he defeated Shah Shuja (Zaman Shah's brother), and captured the strategic city of Attock on the Indus river. Shah Shuja's Queen gave him the famous ***Koh-I-Noor*** diamond in return for their kingship. In 1818, he captured Multan, and Peshawar, and ousted Pashtuns from Kashmir. Dr G W Leitner wrote (in his book 'Indigenous Education in the Panjab since Annexation and in 1882') that if his generals had a regular army of 100,000 , they could be World Rulers.

Unlike most other victorious Emperors of his times, Ranjit Singh and his generals did not damage civilian property and heritage. No slaves were taken, and women were always honored. Holy books and shrines of the non-Sikhs were respected and there were no conversions. He got the gold-plating of Darbar Sahib, (Golden Temple) done, and also built new (and repaired the old) Hindu and Muslim shrines. ***Sunehri Masjid*** at Lahore bears testimony to it. Besides, he built Gurdwaras Nankana Sahib and Panja Sahib in memory of Guru Nanak, Gurdwaras Janam Asthan Guru Ram Das, Dehra Sahib (where Guru Arjan Dev Ji was Martyred) at Lahore, Takht Patna Sahib in Bihar where Guru Gobind Singh was born, and Takht Hazur Sahib, Nanded (Maharashtra) where Guru Sahib stayed till 1708.

In his book "The Country of the Sikhs, Punjab" by Col. Henry Steinbach, when the Maharaja died in 1839, the hard cash in his Treasury was Rupees 80 Million (by gold rate calculation- worth USD 8 Billion in 2009) and world-famous 'Lahore Diamond Necklaces' (with 28 diamonds of 161 Carats, weighing 32.2 gram each). Coronation Necklaces and pear-shaped diamond ear-rings were prepared from Maharaja's jewels for Queen Victoria (in 1858). *Koh-I-Noor*, the world's biggest diamond was taken away from his youngest son (Prince Duleep Singh) by the British.

The Maharaja wrested big artillery cannons from the kingdoms which he defeated, constructing forts, and built 12 world-famous Gates for protection of Lahore, then his capital. The Sikh Empire of Ranjit Singh was the last kingdom of India to be annexed by the British in 1849, a decade after his death. In spite of his unchallenged strength, vast territories and immense wealth, the Maharaja was essentially a humble person. He accepted punishment from ***Akal Takhat***, the highest temporal and spiritual seat of the Sikhs, for one of his mistakes. He never awarded Death Penalty even to the worst criminals of his regime. He got special books (***Qaidas***) prepared for education of the people and distributed to all his subjects free of cost. The Sun-Clock(at 31°37′12″N 74°52′35″E) on the Entrance to Darbar Sahib, was inspired by the Maharaja. No wonder, this unique Sikh Emperor was loved by people of all Faiths.

ਧੁੱਪ ਘੜੀ, ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਲਹਿਣਾ ਸਿੰਘ,ਤੋਂ)
(Angle of inclination= Latitude 31.6 N, 74.9 E . Points to North)

Reference:

Mark Bridge, The Times, March 4, 2020.

ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਵਿਆਹ (video)

https://youtube.com/shorts/B77kJxGH5n4?feature=share

ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ

(Father's Day)

ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ 'ਮਦਰਸ ਡੇ' ਮਈ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ 'ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ' ਜੂਨ ਦੇ ਤੀਜੇ ਐਤਵਾਰ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਦਿਨ ਵੈਸਟ ਵਰਜੀਨੀਆ (**West Virginia, USA**) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਨਾਏ ਗਏ। ਸਨ 1907 ਵਿੱਚ, ਗ੍ਰੇਸ ਗੋਲਡਨ ਕਲੇਟਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਈਨਿੰਗ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ, ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਖਾਂਤ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਹੋਰ ਔਰਤ, ਸੋਨੋਰਾ ਸਮਾਰਟ ਡੋਡ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਉਸ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਨੇ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਮਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਰਖਿਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲਿੰਡਨ ਜੌਹਨਸਨ ਨੇ ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਿਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ (**Presidential Proclamation**) ਦਵਾਰਾ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤਾ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਰਿਚਰਡ ਨਿਕਸਨ ਦੁਆਰਾ 1972 ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛੁੱਟੀ (**National Holiday**) ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਈਸਾ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਐਥਨਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਅਰਿਸਟੋਫੇਨਸ (446 BC - 380 BC) ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਅਕਲ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਬੁੱਢੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਲਿਆ ਹੈ"।

ਬਾਈਬਲ, ਰਾਮਾਇਣ ਅਤੇ ਕੁਰਾਨ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਇਜ਼ੱਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਰਜ ਹੈ।

ਜਿਉ ਬਾਲਕੁ ਪਿਤਾ ਊਪਰਿ ਕਰੇ ਬਹੁ ਮਾਣੁ॥
(ਬਾਲਕ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਉਤੇ ਬੜਾ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਪਵਣੁ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤਿ ਮਹਤੁ॥
(ਗੁਰੂ ਪਵਣ ਵਰਗਾ, ਪਿਤਾ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਮਹਾਨ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ)

ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਪਿਤਾ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਕੁਲੁ ਧਨੁ ਧਨੁ ਸੁ ਜਨਨੀ ਜਿਨਿ ਗੁਰੂ ਜਣਿਆ ਮਾਇ॥
(ਉਹ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜਨਨੀ ਧੰਨਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜਿਸ ਕੁਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੰਦਾ ਹੈ।)

ਕਾਹੇ ਪੂਤ ਝਗਰਤ ਹਉ ਸੰਗਿ ਬਾਪ॥ ਜਿਨ ਕੇ ਜਣੇ ਬਡੀਰੇ ਤੁਮ ਹਉ ਤਿਨ ਸਿਉ ਝਗਰਤ ਪਾਪ॥
(ਪਿਤਾ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲ ਕੇ ਵੱਡਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਪਾਪ ਹੈ।)

ਹਰ ਪਿਤਾ ਨੂੰ (ਮਾਂ ਵਾਂਗ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪਿਆਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਵਾਰ ਦਿੱਤੇ। ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ (ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ) ਜੰਗ ਵਿਚ ਲੜਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮਾਸੂਮ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ (ਬਾਬਾ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਫਤਿਹ ਸਿੰਘ) ਨੀਂਹਾਂ ਵਿਚ ਚਿਣਵਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

We are Proud of Them

Harmanpreet Kaur – (Sikh)
Wisden Cricketer of the Year

She led India to their first One Day "International (ODI) Cricket Series" win on English soil since 1999, and created history as First-ever Indian woman Wisden Cricketer

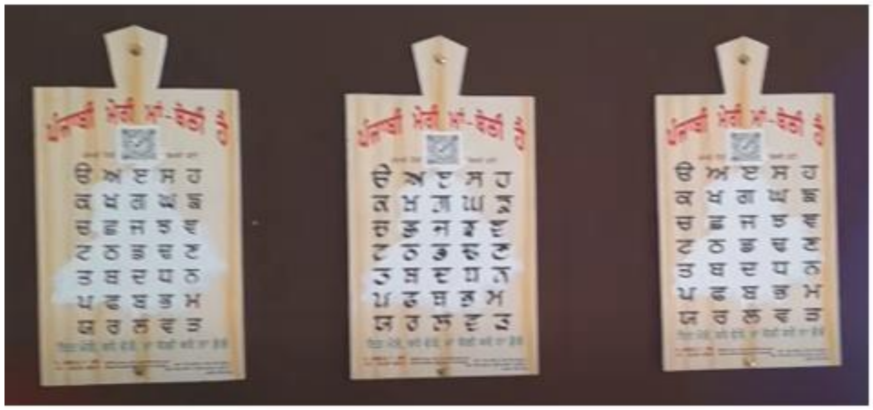
ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀਓ ਬਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ ਕਰ ਰਹੀ ਗੀਤਾ ਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਟਿੱਪਣੀ ਪੜ੍ਹੋ

ਬਿਹਾਰੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਟਿਪਣੀ

ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੋਹਤਾਸ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਗੀਤਾ ਕਸ਼ਯਪ ਜੋ ਕਿ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵਿਚ ਪੀ ਐਚ ਡੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੀ ਟਿਪਣੀ ਰੂਹਾਂ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜਦੀ ਹੈ, "ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ 29 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਹਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਦੀ ਬੋਲਦੀ ਵੇਖਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਅਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਮ ਅਪਣੇ ਅੰਤ ਵਲ ਤੁਰ ਪਈ ਹੈ। ਕਾਨਵੈਂਟ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਖੋਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲ ਇਕ ਓਪਰੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਮੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕੋਲ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਿਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਤੁਸੀ ਅਜਿਹੀ ਹਨੇਰੀ ਗੁਫ਼ਾ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।"

s

Sardar Janmeja Singh Johal of
Ludhiana creates
A Library of 600 Punjabi Fonts



Please see the Video below for the Exhibition at Ludhiana

https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGsmDrQQthzZLCkbSlDVTxbhdGc?projector=1

ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮ-ਭਰਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ

ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

UNICEF ਦੀ World Children's Report (2019) ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮੌਤਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਠਕਿ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਕਾਰਣ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਭਿਆਨਕ ਪਰਦੂਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ "ਅਗਿਆਨਤਾ" ਅਤੇ "ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ" ਹੀ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਪਰਦੂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ **(WHO)** ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ 15% ਲੋਕ ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ **National Mental Health Survey (NMH Report : 2016-2017)** ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰ ਅਠਵਾਂ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ **Depression, Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Schizophrenia** ਪ੍ਰਮੁਖ ਹਨ। ਵਹਿਮਾਂ- ਭਰਮਾਂ ਕਰ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਰਥੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫ਼ੈਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੂਤਾਂ-ਪਰੇਤਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ-ਹੀਨ ਭਰਮ ਫੈਲਿਆ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ **(Brain-dead)** ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੌਤ ਮਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਆਏ ਵਿਅੱਕਤੀ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜ ਉਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਉਹ ਹੀ ਕੁਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਉਤਨੇ ਹੀ ਅਸਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਦਿਮਾਗ ਆਮ ਜਾਗਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਿਰ ਜਾਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ **(Near-Death Experiences)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਿਸੇ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਸਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਬਾਬਿਆਂ, ਡੇਰਿਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂਤਰਿਕਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਭੇਖੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੱਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਪਖੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਭੂਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵਹਿਮਾਂ ਵਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ (ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਵਿਚ) ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਅਤ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੱਸੀ ਹੈ।

'ਭੂਤ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਬੀਤਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾ' ਜਾਂ ਪੰਜ ਤੱਤ। ਜਿਵੇਂ:

"ਪੰਚ ਭੂਤ ਕਰਿ ਸਾਜੀ ਦੇਹ" (ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ)।

"ਪੰਚ ਦੂਤ ਕਰ ਭੂਤਵਸਿ" (ਪੰਜ ਵਿਕਾਰ - ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਆਦਿ - ਵੱਸ ਕਰਕੇ)।

'ਭੂਤਨਾ' ਸ਼ਬਦ ਕ੍ਰੋਧੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਔਲਾਦ ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਹਤੀਬਾਰ ਲੇਹੁ ਲੇਹੁ ਕਰੀਐ ਭੂਤ ਰਹਨ ਕਿਉ ਦੀਆ"।(ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ)।

'

ਪ੍ਰੇਤ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਮੋਇਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਾਣੀ'। 'ਪੁਰਾਣਾਂ' ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਕਲਪਿਤ ਸਰੀਰ, ਜੋ ਮਰਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪਿੰਡਦਾਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬਹੁਤ ਡਰਾਵਣੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜਾ ਵੱਖਰੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪਵੇ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਵਹਿਮੀ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ 'ਆਤਮਾ' ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ **Dissociative Identity Disorder** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇ ਦੋ ਵਿਅਕੱਤੀਆਂ ਵਰਗਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੰਗ ਵਰਗੇ ਭਿਅੰਕਰ ਹਾਲਾਤ ਵੇਖੇ ਹੋਣ।

ਜਦ ਇੱਕੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗਣ ਜਾਂ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮਨਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਕਾਰਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਧਾਰਮਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਨੇਤਾ ਵੀ ਐਸੇ ਭਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **Mass Psychogenic Illness** ਜਾਂ **Collective Obsessional Behavior** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ 2006 ਵਿਚ ਮੁੰਬਈ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿੱਠਾ ਹੋਣ ਦੀ ਅਫਵਾਹ ਕਿਸੇ ਬਾਬੇ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਜੁਲਾਈ 2017 ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਅਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗੁੱਤ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਲ ਦੱਸੀ। ਭਾਂਡੇ ਖੜਕਣ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਰਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ **Mass Hysteria** ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਸਵਰਗ ਦਾ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਨਰਕਾਂ ਦਾ ਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਜਦ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਹਿਮਾਂ-ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ :

ਜਿਨ ਨਿਰਭਉ ਜਿਨ ਹਰਿ ਨਿਰਭਉ ਧਿਆਇਆ ਜੀ ਤਿਨ ਕਾ ਭਉ ਸਭੁ ਗਵਾਸੀ ॥

ਭ੍ਰਮੁ ਕਟੀਐ ਨਾਨਕ ਸਾਧਸੰਗਿ ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ ਮਿਟਾਇ॥

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ ॥

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 - 14

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

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ

ਸਰਦਾਰ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਲੰਧਰੀ

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅੱਜ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਟੀ ਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਆਈ ਪੈਡ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫੁੱਲ ਸਟਾਪ ਕਿੱਥੇ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇਹ ਆਧੁਨਿਕ ਯੰਤਰ ਰਾਖਸ਼ਸ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਵੀ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤਰੀਆਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਨ - ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਮੁੰਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਰਸਮੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਖੇਚਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀ ਵੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਲਗਭਗ ਸੰਮੋਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹ ਟੀ ਵੀ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭਿਆਨਕ ਕਬਾੜ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਦੇ ਕੀ-ਪੈਡ 'ਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰਨ, ਲੜਨ, ਲੱਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਠਿਕਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਚਿਪਕਣ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਕ. ਸੰਮੋਹਿਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੌਧਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਾਰੂ ਖੇਡਾਂ, ਪੜ੍ਹਨ, ਡਰਾਇੰਗ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਲਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਅੱਜ ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਾਖਸ਼ਸਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਗਏ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਜੋ ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਝੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਾਦ ਕਰਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਦ ਬੱਚੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਸਲ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਕਾਲੇ ਬੱਦਲ ਲਈ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਖੇਡਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਵਿਹਲੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਰਾਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣਗੇ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਬੁੱਕ ਸ਼ੈਲਫ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਸਾਰੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤਿੱਖੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਲੇ ਹੋਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਅਰਥਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਗੇ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਅਤੇ ਸਮਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਹੈ।

ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਵੀ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾ ਬਿਤਾਉਣਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਲਾਹੇਵੰਦਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ-ਟਾਈਮ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਬਣੇਗੀ।

ਓਟਿਜ਼ਮ (Autism) ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

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

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਣ ਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਚਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਝਾਤ ਮਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਪੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਲਛਣ ਪਛਾਣ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਣ। ਇੰਜ ਅਨੇਕ ਬੱਚੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਹ ¯ ਜਾਣ ਸਦਕਾ ਨਾਰਮਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਲਛਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

1. ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ

ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤ੍ਰਭਕ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਉਤੇ ਅਖਾਂ ਅੱਗੇ ਘੁਮਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਲ ਅਖ ਨਾ ਘੁਮਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।ਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਏ ਨਾ।ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਉਤੇ ਵੀ ਹਥ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਫੜਾਉਣ ਉਤੇ ਫੜੇ ਨਾ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਉਤੇ ਵੀ ਸਿਰ ਉਕਾ ਹੀ ਨਾ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਵਲ ਨਾ ਲਿਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਕਛਾਂ ਥਲੋਂ ਫੜ ਕੇ ਪੈਰ ਮੰਜੇ ਉੁਤੇ ਲਾਉਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਉਕਾ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਅਖਾਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾ ਨਾ ਸਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਟੀਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਵੇ।

2. ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਸਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ

ਲਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਜਾਂ ਪਿਠ ਅਕੜਾ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਠਿਆਂ ਵਿਚ ਉਕਾ ਹੀ ਜਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਲੱਤਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਲਮਕਦੀਆਂ ਢਿਲੀਆਂ ਦਿਸਣ। ਪੰਜ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਵੀ ਸਿਰ ਨਾ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਮੁਸਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਪਛਾਣੇ। ਕਿਸੇ ਵਲ ਜਾਣ ਉਤੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਰੋਣ ਲਗ ਪਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੀਰ ਮਾਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਅਖਾਂ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਖ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਰਹੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿਰ ਘੁਮਾਏ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਪੁਠਾ ਢਿਡ ਪਰਨੇ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।ਆਪੇ ਬੈਠ ਨਾ ਸਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।ਉਕਾ ਹੀ ਕੋਈ ਅਵਾਜ਼ ਨਾ ਕਢ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਖਿਡੌਣਾ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ। ਲੱਤਾਂ ਉਤੇ ਉਕਾ ਹੀ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਵੇ।

3. ਅੱਠਵੇਂ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ

ਰੌਂਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਕ ਲਤ ਘੜੀਸ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਮਿਆ ਹੋਇਆ ਬਾਲ ਨਾ ਲਭੇ। ਮਾਂ-ਮਾਂ ਜਾਂ ਦਾ-ਦਾ ਲਫਜ਼ ਨਾ ਬੋਲੇ। ਹਥ ਹਿਲਾ ਕੇ 'ਟਾਟਾ' ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬਹਿ ਨਾ ਸਕੇ। 'ਨਾ' ਜਾਂ 'ਹਾਂ' ਵਿਚ ਸਿਰ ਨਾ ਹਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਲੁਕਣ ਮੀਟੀ ਕਰਦੀ ਮਾਂ ਵਲ ਰਤਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰੇ।

4. ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ

ਡੇਢ ਸਾਲ ਤਕ ਵੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ। ਸਿਰਫ਼ ਪੱਬਾਂ ਭਾਰ ਤੁਰੇ। ਪੰਜ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਟੈਲੀਫੂਨ, ਚਮਚ, ਚਾਬੀ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਸਮਝੇ। ਕੋਈ ਬੋਲੀ ਗਲ ਨਾ ਦੋਹਰਾਏ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਖੇ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

5. ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ

ਬਾਰ-ਬਾਰ ਤੁਰਦਿਆਂ ਡਿਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਪੌੜੀਆਂ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥੁਕ ਬਾਹਰ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਬਿਲਕੁਲ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਉਕਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰੇ। ਦੋ ਚਾਰ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਬੋਲੇ । ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੇ ਆਖੇ ਨਾ ਲਗੇ। ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਹੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹੇ ਤੇ ਉਤਰਦਿਆਂ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪਵੇ।

6. ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤਕ

ਛਾਲ ਨਾ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੀ ਸਾਈਕਲ ਉਤੇ ਨਾ ਬੈਠੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਲਾਏ। ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾ ਫੜੇ। ਲਾਈਨ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੋਲਾ ਵਾਹੁਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਲਗੇ। ਇਕ ਦੇ ਉਪਰ ਦੂਜਾ ਚੱਕਰ ਨਾ ਰਖ ਸਕੇ। ਮਾਂ ਦੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਚੀਕ ਚਿੰਘਾੜਾ ਮਚਾਵੇ। ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੇ। ਸਾਹਮਣੇ ਪਏ ਖਿਡਾਉਣੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਓਪਰੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪਵੇ। ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ, ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕਰੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋੜਦਾ ਭੰਨਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਗਿਲਾਸ ਖਿਝ ਕੇ ਰੋੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ

''ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣੈ'', ਆਦਿ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵੀ ਉਲਟ ਬੋਲੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Autism and Autism Spectrum Disorder

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਓਟਿਜ਼ਮ (**Autism**) ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਓਟਿਜ਼ਮ ਵਿਚ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਓਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੰਮਦੇ ਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਕਾਰਣ ਵੀ ਅਨੇਕ ਮਾੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬੋਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ, ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲਛੱਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਤੁਰੰਤ ਚੈਕਅਪ ਲਈ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਲ ਦੀ ਖੋਜ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੱਚਾ ਦਾ ਤਣਾਓ ਵੀ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਓਟਿਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ!

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ(ਕੈਲਗਰੀ)
ਵਲੋਂ
ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਔਨਲਾਈਨ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ
ਡਾ.ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਕੈਲਗਰੀ
ਹੋਸਟ
ਸ.ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ
ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਕਵੀ ਸਹਿਬਾਨ
ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ
ਟੋਰੰਟੋ
ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ
ਕੈਲਗਰੀ
ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੋਲਾ
ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ
ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਝੱਜ
ਸਿਆਟਲ
ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਆਦਮਪੁਰੀ
ਸਿਆਟਲ
ਸੁੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ
ਟੋਰੰਟੋ
ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਬ
ਉਤਰਾਖੰਡ
ਭੁਪਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ
ਐਡਮੰਟਨ
ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਲਬੇਲਾ
ਲੁਧਿਆਣਾ
ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ ਸਿਮਰਲੀਨ ਕੌਰ
ਟੋਰੰਟੋ
ਮਿਤੀ 29 ਅਪ੍ਰੈਲ ਸ਼ਨੀਵਾਰ
ZOOM ID 98294816545
ਸਮਾਂ:
ਕੈਲਗਰੀ 9 AM
ਟੋਰੰਟੋ 11 AM
ਇੰਡੀਆ 8:30 PM
ਯੂ ਐਸ ਏ 8 AM

ਈ ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ

ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ- ਕੈਲਗਰੀ, ਸੰਪਰਕ: +1 403 404 1450

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਖੇ, ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ਤੇ 'ਸਿੱਖ ਵਿਰਾਸਤੀ ਮਹੀਨਾ' ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਕਈ ਸਮਾਗਮ ਉਲੀਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। "ਈ-ਦੀਵਾਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਲਗਰੀ" ਵਲੋਂ 29 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 10 ਮਹਾਨ ਪੰਥਕ ਕਵੀ/ ਕਵਿੱਤਰੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਤੇ ਸੰਚਾਲਕ ਡਾ. ਰਾਜਾ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਮੂਹ ਕਵੀਆਂ ਨੂੰ 'ਜੀ ਆਇਆਂ' ਕਿਹਾ ਤੇ ਸਭਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਬੱਚੀਆਂ ਅਮਿਤੋਜ਼ ਕੌਰ ਤੇ ਅਨੁਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਸਰਵਣ ਕਰਾਇਆ ਅਤੇ ਜੈਪੁਰ ਤੋਂ ਬ੍ਰਿਜਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਈ। ਫਿਰ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਕਵੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਂਦਿਆਂ, ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਸਾਡੀ ਕੌਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜਨਮ 1699 ਦੀ ਵਿਸਾਖੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹਨ ਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਹਨ! ਉਹਨਾਂ ਚਾਰ ਸਤਰਾਂ 'ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਫੁੱਲਵਾੜੀ' ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਐਡਮੰਟਨ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਰ ਭੁਪਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਗੀਤ - 'ਉਦੋਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੇ, ਖਾਲਸਾ ਸਾਜੀ ਕੌਮ ਨਿਆਰੀ' ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ। ਉਤਰਾਖੰਡ ਤੋਂ ਪੰਥਕ ਸ਼ਾਇਰਾ ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਸਰਬ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਦਾ ਸ਼ੇਅਰ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਬੈਂਤ ਛੰਦ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ - 'ਸਾਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜ਼ਿਮੀ ਤੋਂ ਜ਼ਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਬਖਸ਼ੀ' ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ। ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ, ਸਿਮਰਲੀਨ ਕੌਰ ਅਤੇ ਸਰਦਾਰ ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਗੀਤ, 'ਆ ਨੀ ਵਿਸਾਖੀਏ' ਸੰਗੀਤਬੱਧ ਕਰਕੇ ਸੁਣਾਇਆ।

ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨਾਮਵਰ ਪੰਥਕ ਸ਼ਾਇਰ ਸਰਦਾਰ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੋਲਾ ਨੇ ਗੀਤ - 'ਸਿਜਦਾ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਾਰ ਕਰਾਂ, ਦਸ਼ਮੇਸ਼-ਪੁੱਤਾਂ ਦੇ ਦਾਨੀ ਨੂੰ' ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਗਾਇਕ ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਲਬੇਲਾ ਨੇ ਗੀਤ - 'ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹਣੀ, ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਹੈ, ਪਹਿਚਾਣ ਖਾਲਸੇ ਦੀ'- ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ।

ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਰਾ ਸੁੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ ਰਾਜਾਸਾਂਸੀ ਨੇ ਭਵਾਨੀ ਛੰਦ 'ਚ ਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ- 'ਆਪੇ ਗੁਰ ਚੇਲਾ, ਖਾਲਸਾ ਸਜਾਇਆ ਜੀ' ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਈ। ਸਿਆਟਲ ਤੋਂ ਸਰਦਾਰ ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਝੱਜ ਨੇ -'ਜੋ ਲੱਖਾਂ ਚੋਂ ਪਹਿਚਾਣੀ ਜਾਂਦੀ, ਕੌਮ ਐਸੀ ਤੂੰ ਸਜਾ ਗਿਆ' ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਸ਼ਾਇਰ ਸਰਦਾਰ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਆਦਮਪੁਰੀ ਨੇ - 'ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ 'ਚੋਂ ਹੁੰਦੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੀਦਾਰੇ' ਦੀ ਸਾਂਝ ਕੀਤੀ। ਟੋਰੰਟੋ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਰ ਸਰਦਾਰ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸੁਜਾਨ ਨੇ ਗੀਤ - 'ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ ਲੈ' ਤਰੰਨਮ 'ਚ ਸੁਣਾਇਆ। ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਖੋਜੀ ਕਵੀਸ਼ਰ ਸਰਦਾਰ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਨੇ - 'ਇੱਕ ਸੀਸ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੋਈ ਸੂਰਮਾ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਤਰੇ' - ਗਾ ਕੇ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ। ਹੋਸਟ ਗੁਰਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਗਰੇਵਾਲ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ 'ਖਾਲਸਾ' ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ' ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਕਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਈ ਭੇਜਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ।

ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ ਨੇ ਅਤੇ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਿਜਦਾ ਕੀਤਾ। ਸੰਗਤ ਨੇ ਜੈਕਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਤੋਂ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਬੀਨਾ ਕੌਰ ਨੇ ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਨਿਭਾਈ।

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

ਅੱਜ ਦਾ ਸ਼ਬਦ

ਖੇਸ

ਲੜੀ ਨੰ:-337

'ਖੇਸ' ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਖ਼ੇਸ਼' ਦਾ ਤਦਭਵ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- ਮੋਟੀ ਬੁਣਤੀ ਦਾ ਕੱਪੜਾ। ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਆਪਣਾ-ਆਪ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਿ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਅਰਥ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ-ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਖੇਸ ਘਰ ਦੇ ਕੱਤੇ ਹੋਏ ਸੂਤ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਾਰੀਗਰ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤਾਨਾ ਦੇ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਡੀ 'ਤੇ ਬੁਣ ਕੇ ਸੂਈ ਨਾਲ਼ ਸਿਉਂਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਣਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਧਾਗਿਆਂ ਦੇ ਬੰਬਲ਼ (ਡੋਰੇ) ਵੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੰਜੀਰੀ ਵੀ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਉਸਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ, ਧਾਰੀਦਾਰ, ਡੱਬੀਆਂ ਆਦਿ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ ਰੁੱਤੇ ਦਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਬਿਸਤਰਾ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣੀ ਸਮੇਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋਕ-ਬੋਲੀਆਂ, ਲੋਕ-ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਸ ਵਰਗੇ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੌਲ਼ੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ 'ਖੇਸੀ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਸ. ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਕਹਾਣੀ 'ਭੂਆ' ਵਿੱਚ ਖੇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ -

"ਜਦ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਓਂਤ ਸੁੱਝੀ। ਮੈਂ ਕਟੋਰਾ ਲੈ, ਪੈਂਦ ਵੱਲੋਂ '**ਖੇਸ**' ਚੁੱਕ ਕੇ ਉੱਥੇ ਟਿਕਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਠੰਢਾ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ।"

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

ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ 'ਬਾਜਵਾ' ਸ ਮਿ ਸਕੂਲ ਬਹਾਦੁਰ ਹੁਸੈਨ (ਕੰਪਲੈਕਸ ਸ ਹ ਸਕੂਲ ਉਮਰਪੁਰਾ), ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।
ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿਲਾਵਲ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ, ਸ.ਹ.ਸ. ਸੰਘੇੜਾ (ਬਰਨਾਲ਼ਾ)

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਸ਼ਬਦ-ਸਫ਼ਰ-੨੪੬

ਮੁਹਤਬਰ

'ਮੁਹਤਬਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਇੱਜ਼ਤਦਾਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ, ਮੋਹਰੀ ਆਦਿ' ਹੈ। ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'ਇਤਬਾਰ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਭਰੋਸਾ/ਵਿਸ਼ਵਾਸ' ਹੈ। ਇਸੇ ਤੋਂ 'ਮੁਹਤਬਰ' ਬਣਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਮੂਲ ਅਰਥ 'ਇਤਬਾਰ/ਭਰੋਸੇਯੋਗ' ਹੈ। ਅਰਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ 'ਮੁਅਤਬਰ' ਹੈ ਜੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ 'ਮੁਹਤਬਰ' ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਵਿੱਚ 'ਮੁਹਤਬਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਰਦੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਾਇਰ ਮੁਨੀਰ ਨਿਆਜ਼ੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਿਅਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਖ਼ੂਬੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ -

ਸ਼ਹਿਰ ਮੇਂ ਵੋ ਮੋਅਤਬਰ ਮੇਰੀ ਗਵਾਹੀ ਸੇ ਹੁਆ,
ਫਿਰ ਮੁਝੇ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਮੇਂ ਨਾ-ਮੋਅਤਬਰ ਉਸ ਨੇ ਕਿਯਾ।

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਪੇਸ਼ਕਰਤਾ
ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਜਲਾਲ' (9915397716)

ਜੂਨ ਦਾ ਮਹੀਨਾ

ਰੂਬੀਨਾ ਸਿੰਘ, ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਕੈਲਗਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਕੈਨੇਡਾ)

ਜੂਨ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਮਨ ਦੇਵੀ 'ਜੂਨੋ' ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਜੁਇਨ, ਜੂਨੀ ਜਾਂ ਜੂਨਿਓ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ (Northern Hemisphere) ਵਿੱਚ, ਸਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਦਿਨ (Summer Solstice) 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਘੰਟੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਅੱਧ (Southern Hemisphere) ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ (Winter Solstice) ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜੂਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਕਿਰਪਾਲੂ ਹੈ"। ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਮੁਤਾਬਿਕ 15 ਜੂਨ ਤੋਂ ਹਾੜ੍ਹ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾੜ੍ਹ ਦਾ ਇਹ ਮਹੀਨਾ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ (ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ) 2 ਹਾੜ੍ਹ (16 ਜੂਨ) ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜਾ, 18 ਹਾੜ੍ਹ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਥਾਪਨਾ ਦਿਵਸ ਅਤੇ 21 ਹਾੜ੍ਹ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾੜ੍ਹ (ਆਸਾੜੁ) ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੀ ਗਰਮ (ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਸਾੜੁ ਤਪੰਦਾ ਤਿਸੁ ਲਗੈ ਹਰਿ ਨਾਹੁ ਨ ਜਿਨਾ ਪਾਸਿ

॥ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ 134॥

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

1 ਜੂਨ (UN International Children Day) ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਧੀ (Human Rights Agreement) ਦੇ ਤਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੇਣ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4 ਜੂਨ (Cheese Day) ਪਨੀਰ (ਜੋ ਲਗਭਗ 1500 ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

5 ਜੂਨ (UN International Environment Protection Day) ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕਾਰਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (Pollution), ਵਧਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਬਾਦੀ, ਗਰਮੀ (Global Warming), ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ, ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6 ਜੂਨ (Blue Star) ਉਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ 1984 ਵਿਚ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ ਵੱਲੋਂ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬੇਕਸੂਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸੀ।

14 ਜੂਨ (Alzheimer Birthday) ਉਸ ਜਰਮਨ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ 1907 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ 40-60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੂਨ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਐਤਵਾਰ (Father's Day) ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1910 ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਔਰਤ (ਸੋਨੋਰਾ ਸਮਾਰਟ ਡੋਡ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। (ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ 'ਮਾਂ ਦਿਵਸ' (Mother's Day) ਮਈ ਦੇ ਦੂਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਇਸ ਅੰਕ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

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

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

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

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

ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਐੱਮ.ਡੀ. ਹਨ। ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਕੇ ਜਿਾਗਰੂਪਤਾ 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। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ (ਜਿਸ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤੇ ਸਕੱਤਰ ਸਨ) ਦੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਰਚਨਾਵਾਂ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਨਮਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਸਪਤ ਸ੍ਰਿੰਗ ਕਵੀ ਸਭਾ ਵਲੋਂ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਕਾਸਦ ਯਾਦਗਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਕਵੀ ਦਰਬਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਦਸਮੇਸ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। **(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).**

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**

ਸ੍. 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.ਐਸ ਸੀ. 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 ਵੀ 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 (Times New Roman) 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 ਤੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦਿਓ। ਫੋਟੋ (ਜੇ ਹੋਵੇ) 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, Print-screen, Snip, Office-Lens
6. **Author's Data** : Name, City (Country), A Brief (own) Introduction.
7. **Author's Contact** : Phone, e-mail, or WhatsApp. (But photo is optional).
8. **Maximum Length** : Two pages (Including Photo) of 900 Laptop words).
9. **Longer Articles** : On BLOG Website ***(sanjhivirasat.org)*** or serialized.

10 **Copy -Right (CR)** : Authors will certify there is 'No CR' Infringement.

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

ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ (ਸਾਂਝੀ ਵਿਰਾਸਤ)

Editorial Board (*Sanjhi Virasat*)

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

<u>ਸਲਾਹਕਾਰ</u>

ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ	ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ	ਵਿੰਡਸਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ	ਮਿਸੀਸਾਗਾ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ	ਵੈਨਕੂਵਰ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
ਸਰਦਾਰਨੀ ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ	ਜਲੰਧਰ (ਭਾਰਤ)
ਸ਼੍ਰੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
ਸਰਦਾਰ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ	ਕੈਲਗਰੀ (ਕੈਨੇਡਾ)
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

ਸ ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ

ਸਲਾਹਕਾਰ

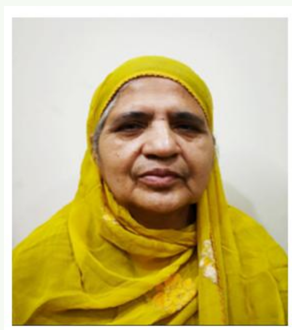
ਡਾ. ਕਾਲਾ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਡੀ. ਪੀ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖ਼ੋਂ

ਸ੍ਰ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂਰ



ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਂਲ ਕੌਰ

ਰਿਸ਼ੀ ਨਾਗਰ

ਰਣਸ਼ੇਰ ਰਾਜ ਸਿੰਘ
ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਕ