

ਪੰਜਾਬ ਸਾਲ

ਪੁਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਇਮਾਰਤ

ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

Pardes Times

5th Year in Publication

www.pardestimes.com

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਏ. ਮੱਖ ਸੰਪਾਦਕ

VOL. 5 No. 106 November 24, 2010

E-mail : info@pardestimes.com

Ph.: 510-938-7771, Fax- 510-740-3520

ਰੈਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਗੋਆਂ ਕਾਰਨ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਗਈ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਆਸਤ

ਤਿੰਨੇ ਧਿਰਾਂ ਲੋਕ ਕਚਹਿਰੀ 'ਚ ਪਹੁੰਚੀਆਂ, ਅਕਾਲੀਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੜਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦੇ ਰੌਂਅ 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ - ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ
 ਮਹੀਨਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਪ੍ਰਾਣ ਨਿਯੁਕਤ
 ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੀਨਾ ਜ਼ਿੱਲਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
 ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਰਬਸ਼ਾਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਆਖਿਮ
 ਅਹਿਮ ਮਹੀਨਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਇਹ ਭਾਵ ਨਾ ਹੈ ਜਾਪ
 ਮਹੀਨਾ ਸਿਆਸਤ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੱਠ ਜੋ ਝੱਲ
 ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ
 ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਆਸੀ ਸਰਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਇੰਨੀ
 ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦੀ ਨਿਘ ਤੋਂ ਸੁਆਦ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। 24
 ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 'ਜਾਗੋ ਪੰਜਾਬ' ਮਹਿਮ
 ਜਾ ਸਕੇ।



ਅਚੰਭ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ. ਮਨਪ੍ਰੀਤ
ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਮਣੀ
ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵਿਚੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ
ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ
ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ,
ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਨੀਤੀਆਂ
ਬਾਰੇ ਜਾਣੁੰ ਕਰਵਾਉਣਗੇ। ਬਾਰੀ
ਬਾਦਲ ਦੇ ਐਲਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੋਮਣੀ
ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੀ ਕੋਰਕਮੇਟੀ ਨੇ ਕੇਂਦਰ
ਸਰਕਾਰ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ
ਕਾਂਗਰਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੀਆਂ
ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਹੁੰਹ ਜਨ ਚੇਤਨਾ ਮੁਹਿਮ
ਆਂਚੰਭ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ
ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਭਰੋਸੇਯੋਗ
ਸੁਤਰਾਂ ਤੋਂ
ਫਿ ਮ ਲ ਹੈ
ਜਾਣ ਕਾਰੀ
ਮੁਤਾਬਕ
ਬਾਦਲ ਪਰਿਵਾਰ
ਦੇ ਬਾਗੀ ਮਨਪ੍ਰੀ
ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ
ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਬੀਰ
ਦੇ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ
ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ
ਹਨ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ
ਵਰਕਰ ਮਨਪ੍ਰੀ
ਵੱਧਾਉਣ ਵਿਚ

A portrait of a man with a beard and a blue turban, looking slightly to the right.

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ
ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੀਆਂ,
ਅੱਗੂ ਪੱਖ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ
ਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ
ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ
ਜਦੋਂ ਸਿਆਸੀ
ਪਾਰਟੀਆਂ ਆਪਣਾ
ਚੋਣ ਮਨੋਰਥ ਪੱਤਰ
ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ
ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ
ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ
ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ
ਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ
ਹ ਸਾਰੇ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ
ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ
ਪਹੁੰਚਾਉਣ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ
ਲਿਆਉਣ। ਇਸ ਨਾਲ
ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ
ਨਾਣ ਦਾ ਮੰਕਾ ਮਿਲੇਗਾ,
ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਭਲਾ ਵੀ
ਲੋਕ ਕੱਤ ਤਰ ਨੰ ਹੋਰ

ਉਜਵਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੋਲਕ ਲੋਕਰਾਜੀ
ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੱਖੋਂ ਇਹ
ਸਿਆਸੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ
ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤਿੰਨੇ ਧਿਰਾਂ
ਦਾ ਉਹ ਡਰ ਵੀ ਲੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ
ਕਿਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ
ਉਤੇ ਦੂਜੀ ਧਿਰ ਭਾਵੁ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਹਾਲਾਂਕਿ
ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਝੰਡੇ ਬੱਲੇ ਜਾਗੇ
ਯਾਤਰਾ ਲੈ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇ,
ਬਲਕਿ ਉਹ ਅਕਾਲੀ-ਭਾਜਪਾ
ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ
ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਟੈਂਡ
ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਅਕਾਲੀ ਦਲ
ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਪੈਂਤੜੇ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ
ਦੀ ਲੋਕ ਕਰਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ
ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ
ਰਵਾਇਤੀ ਏਜੰਡਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ
ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾਂ
ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ
ਆਪਣਾ ਏਜੰਡਾ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁੱਕੇ
ਹਨ। ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ
ਹੋ ਵੇਗੀ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕੀ
ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ
ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ
ਹੁਣ ਵੈਂਟਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਂਟਰ
ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ

ਜਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੀ ਸਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾ ਦਾ ਚੰਗਾ-
ਚੰਗਾ ਹੈ।

LEGEND
Travels LLC

ਮੈਨ ਫਰੋਸ਼ਸਾਕੇ
ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ



> Whole Sale Fares Round the World
> Specials for Corporates/Students
> Specials for USA to INDIA & INDIA to USA
> Multi payment options -Pay in USA or INDIA

Last Minute ਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜਾਰੀਦਾ ਹੈ।

2450 Peralta Blvd., #108
Fremont CA 94536
Ph. 510-797-9010 Fax. : 510-797-9013
Email : legendamerica@sbcglobal.net

113-114 Mohan Singh Place
Connaught Pl, New Delhi 110001
Ph. 23347911, 23364411, 23364688
23747020, 23368001, Fax : 23346180
Email : Sales@legendindia.com

(510) 797-9010 (510) 453-3746

ਬੋਨਡਿੰਡ
ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ

**FILING SERVICES OFFERED
FOR FOLLOWING PETITIONS**

- ਫੈਮਲੀ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ
- ਅਸਾਇਲਮ ਪਟੀਸ਼ਨਜ਼
- ਗ੍ਰੀਨ ਕਾਰਡ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ
- ਇੰਡੀਆ ਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦੌਹਰੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ (OCI)

Atul Kapoor
MBA JAI

ਟਰੱਕ ਵਾਲੇ
ਵੀਰਾਂ ਲਈ
ਖਾਸ ਛੁਟ

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਟੈਸਟ ਦੀ
ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਹੁਣ ਬੈਠੇ ਬਠਾਏ
ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
ਗੀਨ ਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਆਪਾਂਹੀ ਵੈਮਲੀ

Global Allianz
Immigration Consultants
1111 W. ROBINHOOD DR , STOCKTON, SUITE-G CA-95207
PH:209-808-2136
Fax: 209-373-3327 email: allianzimm@ymail.com

A-1 INTERIOR DECORATION INC.

Remodeling Homes Custom Made Kitchens

New Kitchen Cabinets Bathrooms

Any Type of Floor: Hardwood/Ceramic Tiles
Hardwood Floor, Remodeling

Bhupinder.S. Padam 510-565-6667

Ph.: 510-732-1555, Fax: 510-732-0555

1244 W. Winter Ave., Hayward, CA 94541


ਜਸਪਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਅਟਾਰਨੀ ਐਟ ਲਾਅ, ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ
ਰਹਿਉਂਜੀ ਸਟੇਅ, ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਲੈਣਾ, ਡਿਪੋਰਟੇਸ਼ਨ, ਵਿਆਹ, ਐਚ ਵਨ, ਐਲ ਵਨ, ਲੇਬਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਫਤਰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦਫਤਰ ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ ਦਫਤਰ 44790 S.Grimmer blvd. # 204 37-18-73rd ST, Ste401 2945 W.Capitol Ave. West Fremont, CA 94538 Jackson Height, NY 11372 Sacramento CA 95691 510-657-6444 718-533-8444 916-372-4448



ਸਮੂਹ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਪਰਦੇਸ ਟਾਇਮਜ਼



ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਹਾਂਤੇ ਤੇ

ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ ਜੀ



ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਭਾਰਤ



ਜਸਪਾਲ ਖੰਗੂੜਾ
ਵਿਧਾਇਕ, ਹਲਕਾ ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ



ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਂਗਰਸ



ਕਮਲ ਖੰਗੂੜਾ, ਕੈਲੀਫਰਨੀਆ

ਵਲੋਂ: ਕਮਲ ਖੰਗੂੜਾ, ਕੈਲੀਫਰਨੀਆ

510-468-9008

ਫਿਜ਼ਨੋ ਖਬਰਨਾਮਾ

ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਓ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਦਿਲਾਂ ਚੋਂ ਨਾ ਭੁਲਾ ਜਾਣਾ..

ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਭਾ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਮਾਗਮ ਅਯੋਜਿਤ

ਫਰਜਿਨੋਂ (ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ ਕਲੱਬ
ਫਰਜਿਨੋਂ)- ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜੋ ਕੌਮਾਂ
ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ
ਰੱਖਦੀਆਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ
ਭੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਨਾਸ
ਪਲਕ ਝਲਕ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਹੀਦ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁੱਖ ਅਗਾਮ
ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਉਜਵਲ
ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੱਕ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ
ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼
ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੀ ਅਸੀਂ
ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਾਦ
ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਸੌਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ
ਰੱਖਦਿਆਂ ਭਾਰਤੀ ਅਜਾਦੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ
ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ (ਸਾਢੇ 18 ਸਾਲ) ਜਿਸ
ਉਮਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੇਡਣ
ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਉਮਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਵਿਚ ਫਾਂਸੀ ਦੇ
ਰੱਜੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ
ਸਰਾਭਾ ਦਾ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜਾ ਇੰਦ੍ਰ ਅਮੈਰਿਕਨ
ਹੈਰੀਟੇਜ ਫੋਰਮ ਫਰਜਿਨੋਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰਦੀਪ
ਗਿੱਲ ਘੋਲੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ
ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸੂਰਾਤ
ਗਾਜ ਬਗਾੜ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਟ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਨਾਲ ਹੋਈ ਫੋਰਮ ਦੇ
ਖਜਾਨਚੀ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਸਮਾਗਮ
ਵਿਚ ਪੁਰੰਚੇ ਸਮੂਹ ਮਹਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ
ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਉਘੇ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਮਾਨ
ਨੇ ਪਿੰਡ ਸਗਰਾ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਕਰਦਿਆਂ
ਇਸ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਜੰਮਪਲ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ
ਸਰਾਭਾ ਅਤੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ
ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕੀਤੇ।



ਇੰਡੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ
ਵੀ ਕਰਦਾ ਕਿ ਬੁੱਤ
ਵਿਚ, ਪਰ ਕਿਥੋਂ
ਦੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ
ਗੀ ਲਗਵਾਈ। ਡਾ.
ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ
ਦ ਦਾ ਦਰਜਾ ਕਿਸੇ
ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ
ਕ ਨੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੈ
ਅਂਹ ਹਨ ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ
ਧਾਰੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ
ਗਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ
ਦੀ ਜਦੀ ਹੈ ਲਛਮਣ

ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਗਾਭਾ
'ਗਦਰ ਦੀ ਗੁੰਜ' ਅਥਬਤ
ਯਗੰਤਰ ਆਸ਼ਰਮ ਜੇਕਰ
ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਏ
ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆ
ਖਲਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੰਦੇ
ਹੈ ਕਿਰਨਲ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ
ਸਹਾਦਤ ਨੂੰ ਨਮਨ ਕਰ
ਭੇਟ ਕੀਤੇ। ਖੁਸ਼ੀ ਚੰਪਾਂ
ਵਤਨ ਕੇ ਲੋਗੇ ਜ਼ਰਾ ਅਤੇ
ਸ਼ਹਿਦ ਹੋਏ ਹੈਂ ਉਨ ਕੀਂ
ਜ਼ਰਾ ਯਾਦ ਕਰੋ
ਕਰਬਾਨੀ" ਅਤੇ

ਗਵਾਈ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਇਲਾਵਾ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੱਜ ਸੈਕਰਮਾਈਂਟੋ,
 'ਸ਼ਹੀਦੋਂ ਕੀ ਕਤਲਗਾਮੇ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ,
 ਸ਼ਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਹੈਰੀ ਗਿੰਲ, ਅਵਤਾਰ ਗਿੰਲ,
 ਭੀ ਖੁਦਾ ਕੁਰਬਾਨ ਮੁਕੰਦ ਰਾਈ ਸਟੇਟ ਬੈਂਕ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਨੇ ਵੀ
 ਸ਼ਹੀਦ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਗਭ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ
 ਦਿੱਤੀ ਅਮੈਂਰਿਕਨ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਟ ਕੀਤੇ।

ਹੈਰੀਟੇਜ ਫੋਰਮ ਦੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂਡੇ ਦੀ
ਇਸਤਰੀ ਵਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਸਮੁੱਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ
ਸਕੱਤਰ ਸਰਨਜੀਤ ਹਥਲੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ;—
ਯਾਲੀਵਾਲ ਨੇ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਓ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਸਾਨੂੰ, ਕਿਤੇ
ਕਵਿਤਾ 'ਸ਼ਹੀਦ ਦੀ ਦਿਲਾਂ ਦੋਨੋਂ ਨਾ ਭੁਲਾ ਜਾਣਾ
ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਤਾ ਮੈਂ ਹੋਂਣੇ ਦੀ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ

ਅਵਾਜ਼ ਪਸ਼੍ਵ ਕਾਤਾ ॥ ਬਾਤਰ ਵਤਨ ਦਾ ਲਗ ਹਾ ਚੜ੍ਹਨ ਫਾਮਾ,
 ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਾ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ
 ਸ਼ਰਧਾਂ ਜਲੀ ਭੋਟ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਨੇ ਵਤਨ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ
 ਕਰਦਿਆਂ ਕਵਿਤਾ ਦਿਲੀਂ ਵਤਨ ਦਾ ਇਸ਼ਕ ਜਗਾ ਜਾਣਾ
 'ਚੜੀਆਂ ਬਲ ਬਲ ਕਰੇ ਦਿੱਤਾ ਵਾਸੀਏ ਕਿਉਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਥ ਤੁਥ ਕਰੋ ਰਿਵ ਵਾਸਿ ਰਿਸਵਣੇ ਚਦ ਵੱਗੀ ਪਿਭ
 ਸਲਾਮਾਂ ਅੱਜ ਕਰਤਾਰ ਬੱਦਲਾਂ ਹੇਠ ਨਾ ਆ ਜਾਣਾ
 ਸਗ਼ਾਬੇ ਨੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ । ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਹ ਤਸ਼ਾਂ ਦਾਗ ਕੌਮ

ਡਾ. ਸੁਰਦਰਸਨ ਕਪੂਰ ਦੇ ਮੱਥੇ ਨਾ ਲਾ ਜਾਣਾ
 ਨੇ ਸਭ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਮੁਲ ਸਿੰਘ ਕਿਪਾਲ ਨਵਾਬ ਵਾਰ੍ਗੀ ਅਮਰ

ਤੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦਾ ਸਿੰਘ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਹਾ ਜਾਣਾ
ਭਾਵਪੂਰਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਜੇਲਾਂ ਹੋਣ ਕਾਲਜ ਵਤਨ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ

ਦੀ ਜਿਮੰਦਵਾਰੀ ਸੁਰਿੰਦਰ
ਨਿਵਾਈ ਸਮਾਗਮ ਦੇ
ਵੰਦਰ ਕੌਰ ਗਿੱਲ ਅਤੇ
ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਕੇ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪਾ ਜਾਣਾ
ਹੁੰਦੇ ਫੇਲ ਬਹੁਤੇ ਤੇ ਪਾਸ ਥੋੜ੍ਹੇ, ਵਤਨ
ਵਾਸੀਓ ਦਿਲ ਨਾ ਢਾਹ ਜਾਣਾ

ਪਿਆਰੇ ਵੀਰਨੋ ਚੱਲੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਥੇ ਇਸੇ
ਰਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆ ਜਾਣਾ
ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਓ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਸਾਨੂੰ ਕਿਤੇ
ਦਿਲਾਂ ਚੌ ਨਾ ਭੁਲਾ ਜਾਣਾ।

ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਲੀ ਡਰਿਜ਼ਨੋਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਬੇਘਰਾਂ
ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ

ਫਰਜ਼ਨੋ (ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੈਸ ਕਲੱਬ ਫਰਜ਼ਨੋ) - ਸਮੁੱਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਸਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਸ਼ਾਂ ਧੰਨ ਪੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ 541ਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵਲੋਂ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚਲਾਈ ਗਈ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪੇਥਾ ਅੱਜ ਸਾਗੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੈਟਰਲ ਵੈਲੀ ਫਰਜ਼ਨੋ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬੇਘਰਾਂ ਲਈ ਪੁਰਾ ਮਹੀਨਾ ਭੜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਥੇ ਦੀ ਪਥਰੇਲ ਹਉਸ ਨਾਂਾਂ ਸੰਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਘਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੜਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਖਰਚ ਵੀਹੇ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਹੈ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ



ਵੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਲਰ ਦਾ ਚੈਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ
ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਏਥੇ ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ
ਸਿਰਫ ਫਰਿਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਲੋਕਲ ਰੈਡੀਓ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ
ਅਪੀਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਵਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਬੜੇ
ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ
ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫਰਜਿਨੋ ਵਿਖੇ
ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

ਫਰਜਿਨਾਂ (ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੈਸ ਕਲੱਬ ਫਰਜਿਨਾਂ) - ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮੌਦੂ ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾਂਵੇਂ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫਰਜਿਨਾਂ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਾਲਾਕਾਰ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਜ਼ਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਵੱਲੋਂ 2 ਸ਼੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਪਾਏ ਰਾਏ ਭੋਗ ਉਪਰਤ ਦੀਵਾਨ ਸਮਾਈ ਗਈ। ਉਸ ਉਪਰਤ ਫਰਜਿਨਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਜਿਨਾਂ ਕੌਂਟੀ ਦੇ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹਰਿਦਰ ਸਿੱਘ ਰਿੱਲ (ਹੈਰਿਕ ਰਿੱਲ), ਫੋਲਰ ਸਿਟੀ ਮੈਂਬਰ ਜਿਮ ਸਮੋਲੀਅਨ, ਫੋਲਰ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਮੈਂਬਰ ਡੇਵਿਡ ਕਾਰਡੀਨਸ, ਡੇਨੀਅਲ ਪਾਰਾ, ਰੀਕੇ ਰੋਓਂ (ਅਗੁਚਿ), ਰਿਕ ਡਾਰਲਿੰਗ, ਫਰਜਿਨਾਂ ਕੌਂਟੀ ਡੇਨੀਅਲ ਪਾਰਾ, ਰੀਕ ਗੋਬਸ, ਡਾਰਨ ਸਿਡਲੀ, ਕੋਥੀ ਗਿੱਲ ਕਾਲ ਟਰਾਂਸ, ਫਰਜਿਨਾਂ ਕੌਂਟੀ ਸੈਰਿੰਡ ਮਾਰਗਰਿਟ ਮਿਮਸ, ਫਰਜਿਨਾਂ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਫੰਬੰਸਾਈ ਪ੍ਰਚੀਗੈਨ, ਕਲੋਵਿਸ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਹੋਜੇ ਫਲੇਰਿਸ਼, ਅਤੇ ਜਿਮ ਕੈਸਟਾ, ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਠੀਕ 12 ਵਜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਛਤਰ-ਸ਼ਾਇਆ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪਿਆਰਿਆ ਦੀ ਅਗਰਵਾਈ ਵਿਚ ਗਿਆਨੀ ਅਵਤਾਰ ਸਿੱਖ ਵਲੋਂ ਅਰਦਾਸ ਉਪਰਤ ਜੈਕਾਰਿਆ ਦੀ ਗੁੰਝ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਹੋਇਆ। ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਛੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਜਾਈ ਖੂਬਸੁਰਤ ਪਾਲਕੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸੰਗਤਾਂ ਛਾਊ ਨਾਲ ਰਸਤਾ ਸਥਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆ

ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜਲ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੁਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮੀਂਹ ਵੀ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ਮਲੀਅਤ ਕੀਤੀ ਇਸ ਮੌਕੇ ਕੇਲੇਫੇਰਨੀਆਂ ਗੱਤਕਾ ਦਲ ਵਲੋਂ ਕਲਾਮਈ ਗੱਤਕੇ ਦੇ ਜੋਹਰ ਵਿਖਾਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਰਾਸਤੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਜਗਾ-ਜਗਾ ਚਾਹ, ਸੋਡਾ, ਪਕੜੇ, ਗਰਮ-ਗਰਮ ਜਲਬੀਆਂ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ, ਚਾਟ, ਆਦਿ ਦੇ ਲੰਗਰ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਫਲੋਟ ਖੂਬਸੂਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਜਾਏ ਗਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਯੂਨਾਈਟਡ ਗਰਲਜ਼ ਵਲੋਂ ਫਲੋਟ ਉਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਗਾਂ ਕੇ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਰਸਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿਲੇਫੇਰਨੀਆ ਗਤਕਾ ਦੱਲ, ਸੰਗਰ ਹਾਈ ਸਰੂਲ, ਸੂਥ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਕੇਲੇਫੇਰਨੀਆਂ ਇਕਾਈ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸੰਗਤ ਵਲੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫਲੋਟ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦੂਰੋਂ ਨੇੜਓਂ ਆਈਆ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

The logo for India Garden Restaurant & Banquet. It features a cartoon illustration of a chef wearing a toque and a grey uniform, holding a silver platter with steam rising from it. To the right of the chef, the word "India" is written in a large, stylized, serif font. To the right of "India", the word "Garden" is also written in a large, stylized, serif font, with a registered trademark symbol (®) at the top right. Below "India" and "Garden" is a horizontal line. Underneath this line, the words "RESTAURANT & BANQUET" are written in a bold, sans-serif font. Below that, the address "910 Lincoln Rd. East, Vallejo, CA 94591" is written in a smaller, sans-serif font. At the bottom left, the text "For more info Call: Pradeep @ 510.325.8433" is displayed. The website "www.indiachaatandsweets.com" is at the bottom right.

**For Indoor & Outdoor Weddings and Family occasions.
Banquet Gathering upto 500 Guests**

- RECEPTION, WEDDINGS, BIRTHDAYS, BABY SHOWERS
 - CORPORATE MEETINGS
 - QUINCEANERA OR SWEET 16 PARTIES
 - PERSONALIZE & DECORATE TO YOUR OWN TASTE
 - GUARANTEED BEST PRICE & SERVICE IN TOWN



Ph: 707.645.1700

India Chaat & Sweets® Fine Indian Cuisine

Ph: 510.704.1200

Oakland Location

India Sweets & Catering®

Ph: 510.444.7252

Catering for all occasions upto 10,000 guests

ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਚੰਗੇ ਖਾਨਦਾਨ ਦੇ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ, ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 10, ਐਮ. ਬੀ. ਏ. ਗੈਜੂਏਟ, ਸਿਗਰਟਨੋਸੀ, ਸ਼ਾਬਾਘ ਵਰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ, ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਲਈ ਸੁੰਦਰ, ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ, ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਗੇ ਸਭਿਅਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਬਾਇਓਡਾਟਾ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ singh83us@gmail.com ਭੇਜੋ ਜੀ।

ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਘਾ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਖੁਬਸੂਰਤ ਲੜਕੀ ਜੋ ਕਿ ਆਰ. ਐਨ. (ਨਰਸ) ਹੈ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਿੰਠੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਵਿਆਹ ਜਲਦੀ। ਕਾਲ ਕਰੋ 916-899-9823

ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ ਵੈਲਿਡ ਵੀਜ਼ਾ ਐਚ. ਆਈ. ਬੀ. ਪ੍ਰਾਪਤ, ਐਮ. ਐਸ. (ਇਡਸਟ੍ਰੀਅਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ) ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (213) 595-1393

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਚ ਕੋਠੀ ਵਿਕਾਉ

Single Story 3 bedroom, 3 Bath, Sector 34, Prime Location, Price : Rs. 5 Crore 'OBO' (5 ਕਰੋੜ) Contact **Kulwant Sra** 510-386-6885

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਘਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਲੜਕਾ 28 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 11 ਇੰਚ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋਟਲ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕ ਪੜ੍ਹੀ-ਲਿਖੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਲੜਕਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਧਰ ਅਸਰੀਕਾ, ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ 98151-36944, ਈ ਮੇਲ sekhon887@gmail.com

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਸਵ ਉਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਹਫਾ**ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਉਪਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ**

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਸਤ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਾਸ਼ਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਲ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਰ੍਷ ਪੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਖਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਲ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਬਾਵਾਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਰਸਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਪੁੰਚਾ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਅੱਖ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸੇ ਹੀ ਵਰ੍਷ੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਭਟਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਤਾਂ ਹਮਸਾ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ, ਕੈਨਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰੱਹਿਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੰਚਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਨੌਰਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੁੰਚੇਗਾ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ੁਨੌਰਾ ਦੀ ਪੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰੱਹਿਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ, ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੰਚਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਨੌਰਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੁੰਚੇਗਾ।

ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਭਾਈ ਘੱਣੀਆ ਮਿਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਕਰਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ. ਮਨਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ 916-391-7447, ਸ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ 910-613-9184, ਸ. ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ 916-955-8102, ਸ. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ 916-218-8489

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਘਾ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਖੁਬਸੂਰਤ ਲੜਕੀ ਜੋ ਕਿ ਆਰ. ਐਨ. (ਨਰਸ) ਹੈ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਿੰਠੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਵਿਆਹ ਜਲਦੀ। ਕਾਲ ਕਰੋ 916-899-9823

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਾਸ਼ਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਲ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਰ੍਷ ਪੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਖਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਤਾਂ ਹਮਸਾ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ, ਕੈਨਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰੱਹਿਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੰਚਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਨੌਰਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੁੰਚੇਗਾ।

ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਭਾਈ ਘੱਣੀਆ ਮਿਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਕਰਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ. ਮਨਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ 916-391-7447, ਸ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ 910-613-9184, ਸ. ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ 916-955-8102, ਸ. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ 916-218-8489

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਘਾ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਖੁਬਸੂਰਤ ਲੜਕੀ ਜੋ ਕਿ ਆਰ. ਐਨ. (ਨਰਸ) ਹੈ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਿੰਠੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਵਿਆਹ ਜਲਦੀ। ਕਾਲ ਕਰੋ 916-899-9823

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਾਸ਼ਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਲ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਰ੍਷ ਪੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਖਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਤਾਂ ਹਮਸਾ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ, ਕੈਨਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰੱਹਿਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੰਚਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਅਸਲ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਨੌਰਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਪੁੰਚੇਗਾ।

ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਭਾਈ ਘੱਣੀਆ ਮਿਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਕਰਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ. ਮਨਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ 916-391-7447, ਸ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ 910-613-9184, ਸ. ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ 916-955-8102, ਸ. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ 916-218-8489

ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਸੰਘਾ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ, ਕੱਦ 5 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਖੁਬਸੂਰਤ ਲੜਕੀ ਜੋ ਕਿ ਆਰ. ਐਨ. (ਨਰਸ) ਹੈ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਿੰਠੀਜ਼ਨ ਲੜਕੀ ਲਈ ਯੋਗ ਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਵਿਆਹ ਜਲਦੀ। ਕਾਲ ਕਰੋ 916-899-9823

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਰਹਿਣਗੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਤ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹਿੱਸਾ ਪਾਵੇ, ਜਿਸ ਰਾਸ਼ਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਅਮਰੀਕਨ ਫੁੱਲ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਵਰ੍਷ ਪੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਖਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਾਰਾ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਤਾਂ ਹਮਸਾ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਿਨ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

CHEEMA FREIGHTLINES LLC

Western Regional Transportation Services



Cheema Freightlines Needs Good Drivers and Owner Operators With Clean DMV Records and 2 Years of Experience. Good Pay, Hook and Drop Loads.

Tel : 209-565-5080

Cell : 209-612-0735

Fax : 209-565-5073

14440 S Harlan Rd. Lathrop, California 95337

www.cheemafreightlines.com

Shawn@cheemafreightlines.com

Your Freedom is our First Priority

Mr. Bond

BAIL BONDS

Need Bail?

CALL US TOLL FREE:
1-800-320-2245

**SAVE
20%**

We Are Local We Serve Stockton, Lathrop, Lodi, Galt Manteca, Tracy French Camp San Joaquin County.

Ph. : (209) 931-3895

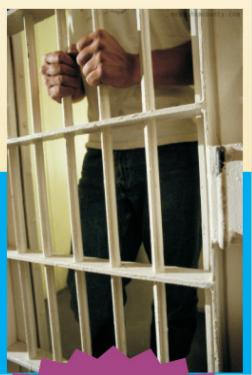
Fax : (209) 931-0359

Toll Free : (800) 320-2245

Needs Help PLEASE Call Us

Insurance License# 18426131

3108 CHERRYLAND AVENUE STOCKTON, CA 95215



**24 Hours
7 Days!**

American Realty & Business Corp.

Real Estate, Loans & Business Sales

Gurmit S Bajwa

Realtor

Cell : 510-676-1191

gsbajwa2001@yahoo.com

DRE LIC:01889157



ਘਰ, ਬਿਜਨਸ, ਸਟੋਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਘੱਟ ਲੋਨ ਦਰਾਂ ਲੈਣ
ਲਈ ਅਮਰੀਕਨ ਰਿਆਲਟੀ ਦੇ ਸ. ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ
(ਰੀਅਲਟਰ) ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ



NOTARY PUBLIC

Office : 510-651-7111 Fax : 510-651-7272

42820 Albrae Street Fremont, California 94538

American Realty & Business Corp.

Real Estate, Loans & Business Sales

42820 Albrae St, Fremont, CA 94538

**Over 10 years
of professional
experience**



**For Sale, Purchase, of Homes, Business,
Commercial Properties and Investments
Gas Stations, Liquor Stores, Restaurants
Real Estate, Home Loans or Commercial Loans
In Bay Area, Central Valley or N. California**



GURDARSHAN (GARY) GREWAL

Cell 510-409-2049

DRE License 01326613

Email at gary_grewal@hotmail.com

ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਭੀੜਾਂ 'ਚ ਮਚੀ ਭਗਦੜ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਕੰਬੋਡੀਆ 'ਚ ਮਚੀ ਭਗਦੜ ਵਿਚ 300 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਰੁਗਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਭੀੜਾਂ ਅਤੇ ਭਗਦੜਾਂ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਉਤੇ ਮਨੁੱਖ ਅੱਤ ਦਰਜੇ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਕਰੋ ਉਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਮੇਲਨ, ਕਿਸੇ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਵਿਚ ਸਮਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਬੇਵੱਸ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸਿਉਂ ਅਚਾਨਕ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਘੱਗਰਾਹਟ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿਚ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਮਚੀ ਭਗਦੜ ਇਸੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਕਰੀਬ 339 ਲੋਕੀ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਵਾਟਰ ਫੈਸਟੀਵਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ।

ਭੀੜ ਅਤੇ ਭਗਦੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਭੀੜਾਂ ਅਤੇ ਭਗਦੜਾਂ ਕੋਈ ਅੱਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਦ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਮੱਕੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮੇਲੇ ਵਿਚ ਭੀੜਾਂ ਅਤੇ ਭਗਦੜਾਂ ਕਾਰਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਵਕਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਭਿਆਕ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸੌਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ ਲੋਕੀ ਭੀੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਭੋਲੇਪਣ ਦੀ ਸੋਚ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਇਕੱਠ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸੋਚ (ਕਾਮਨ ਥਿਕਿੰਗ) ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਸਥਾਨ ਵੱਲ ਭੰਜਿਆ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਬਾਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰਵਾਇਤੀ ਮੇਲੇ, ਤਿਉਹਾਰ ਅਜਿਹੇ ਭਰਮਾਰ ਵਿਚ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਸ ਸਬੰਧਤ ਫੈਸਟੀਵਲ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਚੁਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭੀੜਾਂ ਅਤੇ ਭਗਦੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਅੱਜ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਅਚਾਨਕ ਅਫਵਾਹ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਹਾਲੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਵਾਪਰ ਕੇ ਹਟੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਬੜੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਕੌਂਕਿਨੀ ਫੈਸਟੀਵਲ ਅਜਿਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਸ ਸਬੰਧਤ ਫੈਸਟੀਵਲ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਚੁਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮ ਉਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਵੱਸ ਭੀੜ ਹੋਣੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸ ਭੀੜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇਕਰ ਵਿਕਸਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਢਾਂਚਾ ਭੀੜਾਂ ਬਦਨਮਾ ਦਾਗ ਹੈ।

ਜੰਗ ਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਉਤਰ ਤੇ ਦੱਖਣ ਕੋਰੀਆ

ਸਿਓਲ, 23 ਨਵੰਬਰ (ਪੁਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੋਰੀਆ ਪ੍ਰਾਇਦੀਪ ਵਿਚ ਅੱਜ ਜੰਗ ਦੇ ਬੱਦਲ ਫਿਰ ਮੰਡਰਾਉਣ ਲੱਗੇ ਜਦੋਂ 1953 ਵਿਚ ਕੋਰੀਆਈ ਜੰਗ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਹਾਰੋਂ ਜੰਗਬੰਦੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣ ਹੋਇਆ। ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਰੀ ਕੋਰੀਆ ਦੀ ਫੌਜ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਵਾਦਗ੍ਰਹਣ ਪੱਛਮੀ ਸਰਹੱਦ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਟਾਪੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ 'ਤੇ ਤੇਪਾਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 200 ਗੋਲੇ ਦਾਗੇ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਫੌਜੀ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਇਸ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਘਰ ਨੁਕਸਾਨ ਗਏ ਹਨ। ਯੋਗਪੇਯੋਗ ਟਾਪੂ 'ਤੇ ਮੱਕੇ ਦੇ ਗਵਾਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਈ ਬਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੂੰਧਾਂ ਉਠਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਫੌਜ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਰ ਕੋਰੀਆ ਲਈ ਅਸਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੂਤ ਸਟੋਰਨ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਓਲ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਹੋ ਰਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚੋਂ ਅੱਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।





Bhandal

Video & Photography

S E R V I C E S

Bhandal Video offers a variety of video and photography services for every type of occasion and event:

- Weddings
- Birthdays
- Anniversaries
- Engagements
- Parties
- Sporting events
- Performances
- Competitions & Various Events...

For More info call
J S Bhandal : 209 518 1908
Email : info@bdfocus.com

M.K. Nijjar DDS

Ruchi Nijjar DDS



NO SHOTS, NO DRILL, NO PAIN!

- Esthetic Crowns, Bridges, & Dentures
- Teeth Whitening-Oral Surgery
- Root Canal Treatments
- Treatment & Prevention of Gum Disease

FAMILY DENTISTRY
COSMETIC DENTISTRY

New Patients & Children Welcome WWW.DRNIJJAR.COM

510-794-7058

(Across from Washington Hospital & Bart) 1895 Mowry Ave. Ste 104 Fremont



FARMERS

ਅਟ, ਘਰ, ਬਿਜ਼ਨਸ, ਲਾਈਨ, ਇੰਸੋਰੇਸ਼ਨ ਚੰਗੇ ਭਾਅ ਉੱਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੰਕਾ ਦਿਉ, ਸਹੀ ਰਾਏ ਨਾਲ ਸਹੀ ਇੰਸੋਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵੇਂ ਲਈ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਓ।

* Auto * Home * Life * Umbrella
* Business Work Comp.

Duabba Insurance Agency
2450, Peralta Blvd. Suite 120, Fremont, CA-94536

Ph.: (510) 797-7989
FAX : (510) 794-7398

Visit us@farmers.com

ਪਾਲਸੀ (ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਪੈਕਟਸ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਦਫਤਰ ਵਿਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੈ।



**NOW INTRODUCING
CHAAT CORNER**

KING OF SWEETS NOW PRESENTS

Come and Enjoy Mouth Watering Chaat All Day

ਚੁਣੁ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

* BHEL PAPDI CHAAT
* FALUDA KULFI

* GOL GAPPE (PANI PURI)
* KHASTA KACHORI

RAJA SWEETS & INDIAN CUISINE
31583 Alvarado Blvd. Union City, CA 94587
Phone : (510) 489-9100

Cosmetic & Family Dentistry

CHARANJIT S. UPPAL, D.D.S.

510-786-1780

Discount for Senior Citizens and Cash Patients

INVISALIGN
Straighten Teeth without wires
Upto \$ 2300 OFF
Call for Details

- ◆ LASER DENTISTRY
- ◆ LUMINEERS/VENEERS
- ◆ DENTURES & PARTIALS
- ◆ ROOT CANALS
- ◆ BAD BREATH
- ◆ COSMETIC DENTISTRY
- ◆ CROWNS & BRIDGES
- ◆ TOOTH EXTRACTION
- ◆ GUM TREATMENT

Strictly Maintained Sterilization Standards
Most Insurance Plans Accepted

Free Teeth Whitening with paid Exam
X-Ray & Cleaning
Your Insurance Usually Covers This Services
not Valid with any other offer

www.uppal dental.com

ਪਰਦੇਸ ਰਾਜਿਮਲ

ਯੁਬਾ ਸਿਟੀ ਖਬਰਨਾਮਾ

Yuba City Nagar Kirtan Pictures:
www.yubacitysikhtemple.com or www.google.picasaweb.com/yubacity1

Yuba Sutter Indo American Business Association
www.YubaSutterIABA.com Ph:530-763-3170

To buy/sell property in Yuba City area, call us 530-315-1020

Investment properties starting from \$32 SQFT



Ranjit Kandola

MAC REAL ESTATE SERVICES
 Real Estate
 &
 Mortgage Co.
 550 N. PALORA AVE., SUITE A
 YUBA CITY, Ph: 530-755-1130

Now Open - Apna Bazar Indian Grocery Store
 1494 Bridge Street, Suite C, Yuba City



Near Bridge St
 Taco Bell

Call Happy for
 best price
 selection in
 Yuba City
 530-751-2442

Elite Club of Yuba City Presents

New Years Day Dinner Party - Live Punjabi Music



Contact: Parm Bains 530-870-7808 or
 Bob Dhaliwal: 530-300-4278

by Bhinda Jatt
 at the Refuge Restaurant & Lounge
 1501 Butte House Road, Yuba City

January 1st 2011

6PM Till Midnight
 \$125 per couple

Includes: Appetizers, Dinner
 and Drinks



Bhinda Jatt.com

MANN BROS. GROCERY & MEAT MARKET (SURREY WALE)
 We Carry all kinds of Indian & Pakistani Grocery.
 OUR SPECIALITY : GOAT MEAT, BBQ CHICKEN & TANDOORI CHICKEN
530-751-1439 **530-681-1743**
 ਮਾਨ ਬਰਦਰਜ਼ ਗਰੋੜਸਰੀ ਅਤੇ (ਸਰੀ ਵਾਲੇ)
 ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮੀਟ, ਬਾਰਬੀਕੂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਤੰਦੂਰੀ ਚਿਕਨ



ਹਸ
ਵਿੰਗ

ਚੇਰਾਂ ਨ ਗਲ ਪੁ ਲਿਆ ਸਾਧਾਂ ਦਾ ਬਾਣਾ

(ਪਾਤਰ ਤੇ ਘਰਨਾਵਾਂ ਫਰਜ਼ੀ ਹਨ)

ਭੁਆ ਬਾਨੋ ਪੰਜਾਬ ਘੁੰਮ ਕੇ
ਗਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ
ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦੋ ਕੁ ਹਫਤੇ ਇਗਲੈਂਡ
ਗਹ ਕੇ ਅਖੀਰ ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚ ਕੇ,
ਭਤੀਜੇ ਟਹਿਲ ਸਿਸਤੂ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕਰਦੀ-
ਹੈਲੋ ਟਹਿਲ ਸਿਆਂ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਭੁਆ
ਬੋਲਦੀ ਆਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਠਾਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ
ਆਂ। ਅੱਗੋਂ ਟਹਿਲ ਕਹਿੰਦੇ ਭੁਆ ਤੂੰ ਤਾਂ
ਜਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੁਲਗੀ। ਵੇਂ ਭੁਲੀ ਨੀ,
ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਆਈ ਜਾਂਦੇ
ਨੇ। ਨਾਲੇ ਵੇਟਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਆਈਆਂ
ਪਈਆਂ ਨੇ। ਹਾਂ ਪੁੱਤ ਟਹਿਲ ਤੁਹਾਡੇ
ਪੋਸਪੋਰਟ ਬਣੇ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ ਭੁਆ ਉਹ
ਤਾਂ ਆਂ ਗਏ ਨੇ। ਫਿਰ ਸੁਣੋ, ਮੈਨੂੰ ਜਹਾਜ਼
ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕਲਾਸਫੈਲ ਕਪੂਰ
ਮਿਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਏਜੰਟੀ ਦਾ ਕੰਮ
ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਮੈਕੇ ਵੀ ਉਹ ਲੋਫ਼ਰ
ਜਿਹਾ ਹੀ ਸੀ, ਐਵੇਂ ਬਦਮਾਸ਼ੀਆਂ
ਜਿਹੀਆਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਭੁਆ
ਏਜੰਟ ਕੀ ਤੇ ਭਲਾਮਾਣਸੀ ਕੀ। ਸੌ
ਸੈਤਾਨ ਤੇ ਇਕ ਏਜੰਟ। ਸੌ ਬਾਂਦਰ ਤੇ
ਇਕ ਪਾਥੰਡੀ ਸਾਧ। ਪੁੱਤ ਆਪਾਂ ਕੀ
ਲੈਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚੋਂ। ਤੂੰ ਸੁਣ
ਭਹੁਤ ਵਿੱਕਰੀ ਹੋਈ। ਬਾਹਰਲੇ ਕਹਿੰਦੇ
ਐ ਲੈ ਲਓ ਯਾਰ ਭੀਲਰ ਦੀ ਐ। ਹੁਣ
ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ ਮੈਨੂੰ ਕਪੂਰ ਦਾ ਫੌਨ
ਆਇਆ ਸੀ, ਦਿੱਲੀ ਜਾਣਾਂ ਅੰ ਬੋਨੂੰ
ਲੈ ਕੇ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਇਆ ਪਿਆ। ਵੀਜਾ ਲੈ
ਕੇ ਟਹਿਲਾ ਤੇ ਪਿੰਦੀ ਅਮਰੀਕਾ ਆ
ਵੱਜੇ। ਭੁਆ ਚਾਈ ਚਾਈ ਏਅਰਪੋਰਟ
ਤੇ ਲੈਣ ਗਈ। ਖੁਸ਼ਦੀਪ ਵਕੀਲ ਕੋਲ
ਕੇਸ ਕਰਾਤਾ ਟਹਿਲੇ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾ
ਕੰਮ ਨੇਕੀ ਦਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਹੜਾ ਛੁੱਫੜ
ਨੂੰ ਘਰੇ ਲਿਆ ਕੇ ਦੋਹਰਾਂ ਦਾ ਰਾਜੀਨਾਮਾ
ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ। ਬੋੜੀ ਬਹੁਤ ਤੂੰ ਤੂੰ, ਮੈਂ
ਮੈਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਗੀ ਸੌਗੀ ਕਹਿੰਦੀ ਭੁਆ-
ਛੁੱਫੜ ਇੱਕ ਮਿਕ ਹੋ ਗਏ। ਛੁੱਕਦ ਨੇ
ਡੱਬ ਚੰਦੀਆਂ ਅਧੀਆ ਕੱਢਿਆ ਤੇ ਟਹਿਲੇ
ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਰ ਖੜਕਾਏ ਤੇ ਬੁਸੀ ਵਿਚ
ਚੀਅਰਜ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਟਹਿਲਿਆ ਬੇਂਦੇ
ਆਉਣ ਦੀ ਬੁਸੀ ਚ ਆਂ। ਨਹੀਂ ਛੁੱਫੜਾ
ਤੇਰਾ ਤੇ ਭੁਆ ਦਾ ਰਾਜੀਨਾਵਾ ਹੋਣ
ਦੀ ਬੁਸੀ ਵਿਚ। ਜਿਹੜੀ ਭੁਆ ਛੁੱਫੜ
ਨੂੰ ਪੀਣ ਟੇਕਦੀ ਸੀ, ਉਹੀ ਭੁਆ ਇਹਨਾਂ
ਲਈ ਆਮਲੇਟ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ, ਨਾਲੇ
ਕਹੀ ਜਾਵੇ ਘੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ
ਸੀ। ਮੈਕਸੀਕਾਨਿਆ, ਉਸਨੂੰ
ਨਾ ਹੋਇਆ ਪਰ
ਬਣਾ ਲਈ,
ਚਰਨਜੀਤ ਬਾਂ
ਹਜ਼ਾਰ ਬੰਦਾ
ਸੀਜ਼ਨ ਵਿਚ
ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ,
ਬਾਬੇ ਬਿੱਕਰ ਦੇ।
ਜਦ ਅਖੀਰਲਾ
ਸਮਾਂ ਨੇ ਤੇ
ਆਉਣ ਲੱਗਾ
ਤਾਂ ਬਾਬੇ
ਬਿੱਕਰ ਨੇ ਸਾਗੀ
ਜ਼ਮੀਨ ਕੰਮ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ
ਨਾਂ ਕਰਵਾ ਰਿ
ਆਪਣੇ ਆਪਰਾਂ
ਲਏ। ਤੇ ਇਉਂ ਉ
ਇਹਨਾਂ ਨਾਂ ਕਿੱਥੇ
ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਆਗ
ਦੀ ਐਸ ਹੀ :



ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ - ਜੱਟ ਜਦ ਕਣਕ ਬੀਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਂ-ਅੰਗਿਆਰੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕਣਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਵ ਉਚ ਧਰਮ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਾਂ-ਅੰਗਿਆਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਮੰਜ਼ਦ ਸਾੜੇ ਸਨ, ਅੱਜ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਢਾਅ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੋਲਕ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਂ-ਅੰਗਿਆਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਨਿਧੜਕ ਕਲਮ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਹੋਰ ਕਲਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਲਮ ਵਿਚ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਵਿਕੀ ਹੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਬਣਾਏ ਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਹਨ ਉਹ ਰੂਹਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਿੱਖੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਾਂ-ਅੰਗਿਆਰੀ ਦਾ ਬੂਟਾ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੇਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘਣੀ ਦਾ ਸਿਰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਿਰੋਲ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੋਣਗੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫੱਤਿਰ।

ਦਾਸ-ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਗਿਲ

ਐਂਬੁਲੈਨਸ ਅਫੀਸ ਤੇ ਭੁੱਕੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਅਮਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਪੁਲਿਸ ਤੇ ਉਤਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲਿਆ ਹੋਇਆ ਏਂ ਭੂਅਾ ਪੈਸੇ ਮੌਵੀ ਚਾਰ ਜੋੜ ਲਏ ਐ। ਕੰਪਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਦ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੇਰੀ ਸੀ। ਡੀ. ਅਸੀਂ ਕੱਢ ਦਿਆਂਗੇ ਪਰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸਪਲਾਈ ਤੈਨੂੰ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਐ। ਅਸੀਂ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਸੀ। ਡੀ. ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਜਾ ਕੇ ਵੇਚੀ, ਜਿਵੇਂ ਸੁਰਮੇ ਵਾਲੇ ਸੁਰਮਾ ਵੇਚਦੇ ਹੁੰਦੇ ਐ। ਬੱਸ ਅੰਡਿਆਂ ਤੇ ਢਾਬਿਆਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਟਰੱਕਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਚੀ। ਮਿਸ ਕੂਜਾ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਵਾਲੇ ਇਉਂ ਮੇਹਲਦੇ ਐ, ਜਿਵੇਂ ਸੱਪ ਬੀਠ ਤੇ ਮੇਲੁਦਾ ਐ। ਦਿੱਲੀ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਸਖੇਵਦ ਦੇ ਢਾਬੇ ਤੇ

ਪੀ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਜੱਟਾਂ ਦੇ ਮੰਡੇ ਖਾਂਦੇ
ਪੀਂਦੇ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ। ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਭੂਆ
ਦੀਦਾਰ ਸੰਧ ਦਾ ਗੀਤ
ਗੁਣਗੁਣਾਈ ਜਾਵੈ—

ਆਥਣ ਵੇਲੇ ਨਿੱਤ ਵੇਖਦੀ, ਮੈ
ਖੜ੍ਹ ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ
ਪੀਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੱਟਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤ
ਜੱਟਾਂ ਦਾ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਠੇ।
ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਿਆਂ ਭੂਆ ਨੇ ਟਹਿਲੇ
ਹੋਗਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਝਾਇਆ,
ਬਈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਕਰਸਫੀਲਡ ਟਰੱਕ ਸਿੱਖ
ਕੇ ਲਸੰਸ ਲਓ। ਪਿੰਦੀ ਕਹਿਦਾ ਭੂਆ
ਇਹ ਸਹਿਰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਬਣਿਆ
ਹੋਇਐ? ਹਾਂ ਪੁੱਤ ਏਥੇ ਇਕ ਪਰਾਣਾ
ਬਾਬਾ ਬਿਕਰ ਸਿਉਂ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ
ਵਿਚ ਸਮੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਤੇ ਆਇਆ
ਬਿਕਰਸਫੀਲਡ ਬਣ ਗਿਆ
ਬਿਕਰਸਫੀਲਡ ਆ
ਵਾਲੇ ਬਾਬੇ ਰੁਲਦੂ ਕੇ (ਬਖਤੌਰੇ
ਸਕੁਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੋਇਐ 'ਮਤਿ
ਟਰੱਕ ਸਕੁਲ') ਭੂਆ ਇਹ ਉਚਾਈ
ਐ, ਜਿਹੜਾ ਬੱਸ ਚਲਾਉਂਦਾ
ਇਹਨੇ ਤਾਂ ਕਈ ਬੰਦੇ ਮਾਰੇ ਸਨ
ਦੇ ਕੇ ਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਟਰੱਕ
ਏਥੇ। ਪੁੱਤ ਏਥੇ ਸਭ ਚਲਾਉਂ
ਕੰਘੀਆਂ ਵੇਚਦੇ ਐ ਉਹ ਵੱਡੇ
ਨੂੰ। ਅੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕੀ ਗਲੇ
ਜਾਂਦੇ ਐ। ਅੰਨ੍ਹੇ ਐਨਕਾ ਵੇਲੇ
ਐ। ਛੜੇ ਸਾਕ ਕਰਾਈ ਜਾਂ ਸੱਚੇ
ਜੀਹਦਾ ਜਿਵੇਂ ਚਲਦੈ ਚਲਾਉਂ
ਚੁਪ ਕਰਕੇ। ਏਨੀ ਸੁਣ ਕੇ
ਟਹਿਲਾ ਬਿਕਰਸਫੀਲਡ ਨੂੰ
ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਖਤੌਰਾ ਵੱਧਾਵੈ

। ਪਣੇ ਪਿੰਡ
 ॥ ਦਾ ਟਰੱਕ ਕ
 ਤ ਕਰਤਾਰ ਪ੍ਰ
 ਥੀ ਬਖਤੰਗ ਇ
 ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਬ
 ਨੀ ਬੱਸ ਵੱਲੋ ਖੇ
 ਸਿਖਾਉ ਦੈ ਵ
 ਦੈ, ਗੰਜੇ ਕ
 ਗੰਜਿਆਂ ਕਵ
 ਲਾਲਾਂ ਵੇਚੀ
 ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੇ
 ਹੋ ਐ। ਏਥੇ
 ਆਈ ਜਾਂਦੈ
 ਪਿੰਦੀ ਤੇ ਚੁ
 ਤਰ ਪੈਂਦੇ ਨ
 ਦੀ ਨਾਗਿ ਇ

ਵਾਉਣਾ ਆਏ। ਪਿੰਦੀ ਨੇ ਡਰ ਨਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਭੁਆਂ ਹਿੰਦੀ, ਇਹ ਕਿਤੇ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਲਸ ਅੰਦੀ ਅਮਲੀ ਨੂੰ ਕੁੱਟੀ ਜਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਤਕ ਬੰਬੇ ਨੂੰ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਏਂਹੇ ਅੰਦੀ ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਗੇ। ਬਥੇ ਕਿਰਰੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਗਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਲਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ। ਟਹਿਰਾ ਹਿਣ ਲੱਗਾ ਭੁਆਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਦਾ ਲਾਗੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਚਿੰ ਪਿੰਦੀ ਬੋਲ ਪਿਆ ਅਪਣੀ ਭੁਆਂ ਭਾਨੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ—‘ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਦਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ’ ਕੀ ਪਰਾਣੀ ਬੀਬੀ ਭਾਨੀ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟੇਕੀ ਜਾਣਗੇ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਸਤ ਲੋਕ ਪੁਰਾਣੇ ਗਰੂਆਂ ਪੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੇ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਨ।

ਹੋਗੇ ਫਿਰ ਆਪਾਂ
ਚਾਲੀ ਮੁਕਤਿਆਂ
ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਚਾਲੀ
ਪਾਠ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗੇ। ਭੇਟਾ
ਆਪਾਂ ਬਹੁਤੀ ਨੀ
ਰੱਖਣੀ, ਸਿਰਦ ਪੰਜ
ਸੌਂ ਡਾਲਰ ਪਾਠ
ਦਾ। ਮੰਨਗੇ ਭੂਆ
ਤੇਰੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ
ਨੂੰ। ਹੋਰ ਸੁਣ ਤੇਰੇ
ਛੁਫੜ ਦੀ ਡਿਊਟੀ
ਧੂਫ ਅਤੇ ਦੇਗ ਤੇ
ਲਾਵਾਂਗੇ ਦਿਨੇ

ਜਗਤਾਰ ਗਿੱਲ ਫਰੀਮਾਂਟ
(ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਲਾ-ਮੋਗਾ) 408-857-4455

(ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਲਾ-ਮੋਰਾ) 408-857-4455

। ਨਾਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਲੇ ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਚੜੀ ਰੁਖ਼ । ਭੁਆ ਲੱਗੈ ਗੁਰੂ ਘਰੇ । ਵਾ, ਚਕੀ ਰਹਿਣ ਰੇ ਇਹਨਾਂ ਭਲੇ ਗੇ ਏ । ਸਾਇਂਸ ਨੇ ਹੀਂ ਕੱਢੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੋਲਬ ਦੀ ਕੱਢ ਲਈਆਂ ਸੇ ਕਰੂ ਸੇ ਭਰੁ, ਅਸ । ਅੰਛਾ ਨਾਲੇ ਇਕ ਪਸੇ ਜਿਹੇ ਤੇ ਇਕ ਹਾਲ ਸਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰਾਂਗੇ । ਇਕ ਹਲਵਾਈ ਰੱਖਾਂਗੇ ਚੌਟੀ ਦਾ । ਵੰਨ ਸੁੰਨੀ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਪਕਾਇਆ ਕਰਾਂਗੇ । ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸੜ੍ਹੇ ਦਾ ਸਾਗ, ਸ਼ਾਹੀ ਪਨੀਰ, ਪਾਲਕ ਪਨੀਰ । ਵੇਖੀਂ ਰਸੋਈ ਮਾਰਦੀ ਲਪਟਾਂ । ਜਿੰਨਾ ਲੰਗਰ ਵਧੀਆ ਉਨਾ ਕੱਠ ਬਾਹਲਾ । ਵੇਖੁਤੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਲੰਗਰ ਛਕਣ ਈ ਆਉਂਦੇ ਐ । ਸ਼ਰਧਾ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਈ ਐ । ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਮੱਥਾ ਟੋਕਣੋਂ ਹਟ ਜਾਣ, ਨਾ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣ ਨਾ ਕੋਰਟ ਕਚਹਿਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕੇਸ ਲੱਗਣ । ਲੰਗਰ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਨੇ ਛਕਾਇਆ ਸੀ, ਭਾਈ ਲਾਲੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਵਰਗਾ । ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਾਂ ਮਲਿਕ ਭਾਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਕੀ ਰੀਸ ਕਰਨਗੇ ।

ਜਦੋ ਪੁੱਤ ਆਪਣਾ ਕਮ ਪੂਰਾ ਚੱਲ
ਗਿਆ, ਫਿਰ ਆਪਾਂ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਕੋਈ
ਵਧੀਆ ਜਿਹਾ ਜਥਾ ਸੱਦਾਂਗ, ਜਿਹੜਾ
ਉਥੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ
ਤਰਜ਼ਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਿੰਦੀ ਦੀਆ ਤੇ
ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਦੋ ਤਿੰਨ
ਚਿਮਟਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ਭੂਆ ਇਹ
ਚਿਮਟਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਸਾਧ ਦੇ
ਬਾਡੀਗਾਰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਭੂਆ ਮੇਰਾ
ਦੇਸ਼ਤ ਚੰਗਿਆੜਾ ਇਸ ਵਕਤ ਪੂਰੀ
ਚੜ੍ਹਈ ਤੇ ਹੈ। ਉਹ ਬੈਠ ਕੇ ਗਾਊਂਦੇ,
ਨਚਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਨੱਚਦਾ ਨਿ। ਚਮਕੀਲੇ,
ਦੀਦਾਰ ਤੇ ਸਦੀਕ ਦੀਆਂ ਤਰਜ਼ਾਂ ਤਾਂ
ਉਹਦੀਆਂ ਰਟੀਆਂ ਪਈਆਂ ਨੇ, ਉਹ
ਤਾਂ ਚੁੱਕ ਦ ਛੁੱਟੇ।

ਤੁਰਿਆ ਫਿਰੇ,
ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੇਵਾ
ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ
ਨੇ, ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ
ਨੇ ਅਤੇ ਬਾਬੇ
ਖੱਕਦੇ, ਚਮਕੀਲੇ
ਦੀ ਵੱਸਦੀ ਰਹਿ
ਦੇਵੇ। ਭੱਜ ਚੱਲ
ਤੇ ਦੇਵੇ।

ਵੇਖੀ ਜਦੋਂ ਉਹਨੇ ਤਰਜ
ਕੱਢੀ— ਰੌਂਦੀ ਕਰਲਾ ਉਦੀ ਨੂੰ ਵੇਂ ਕੋਈ
ਲੈ ਚੱਲਿਆ ਮਕਲਾਵੇ। ਬੰਦ ਪਿਆ
ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਿਉਂ ਫਾਟਕ ਕੋਟਕੂਰੇ ਦਾ
ਗਾਊਂਦੇ ਹਰਮੌਨੀਅਮ ਉੱਗਲੀਆਂ ਤੇ
ਨੱਚਦੈ। ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਿਤਰਾ
ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਮਿਲ੍ਹੀ ਪਹਿਰ ਦੇ ਤੜਕੇ ਵੇ, ਵਾਲੀ
ਤਰਜ ਤੇ ਉਹ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਝੂਮਣ
ਲਾ ਦਿੰਦੇ।

ਸਵਾ ਸੌ ਢਾਰਲ
ਆ ਪਾਠ ਦਿਆ
ਤ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ
ਘਰੇ ਤੇ ਆਪਾਂ
ਨਹੋ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਮਾਰੇ
ਅੰਨ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਵਿਚ
ਸਾਂਸਾਂ ਵਾਲੇ ਬਥੇਰੇ
ਡਾਲਰ ਵਿਚ।
ਲਈ ਆਂ, ਕੋਈ
ਹੋ, ਕੋਈ ਕਹਿਦੀ
ਹੋ, ਕੀਂਦੇ
ਠੀਕ ਪੁੱਤ ਦਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾਂਗੇ, ਪਰ
ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜਿੰਨਾ
ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਚੜ੍ਹੇ ਆਪਣਾ ਅੱਧੇ ਅੱਧੇ।
ਬਾਕੀ ਉਹਨੂੰ ਇਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ
ਤੇ ਗਾਉਣ ਭੇਜ ਦਿਆਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਥੋਂ
ਉਹਨੂੰ ਚਾਰ ਪੈਸੇ ਬਣਨਗੇ। ਉਹ ਪੈਸੇ
ਉਹੰਦੇ। ਬਾਕੀ ਪੁੱਤ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭੂਆ
ਨੂੰ ਘੋਗਲ ਕੰਨੀ ਨਾ ਸਮਝੋ।

ਮੈਂ ਸੱਤ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ
ਵਿਐ। ਉਹ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਛੁੱਫੜ ਸਹੀ
ਤੇ ਮਿਟੀ ਤੇ ਮਿਤੀ ਤੇ ਕੀ

ਰਦੇ ਆਉਣਗੇ,
ਪਤੀ ਦੀ ਅਰਦਾਸ
ਬੀਬੀਆਂ ਆ ਕੇ
ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਾਲੇ
ਨਦਿਆਂ ਕਰ ਦਿਓ
ਰੱਬ ਇਕ ਹੂੰ ਚੱਕ
ਜਿਹੀਆਂ ਪੰਜ
ਗੀਆਂ ਤਾਂ ਸੌ ਵੱਟ
ਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ
ਉੱਕਾ ਪੁੱਕਾ ਲੈ
ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ
ਕਾਹੇਦਾ ਸਾ, ਉਹ ਚਰ ਉਚਕਾ ਚਪਗ
ਤੇ .. ਪ੍ਰਾਣ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅੰਖਾ
ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪਾਧਾ ਨਾਂ ਪੁੱਛੋ
ਚੜ੍ਹ ਜੋ ਟਰੱਕਾਂ ਤੇ ਵਾਖੁਰੁ ਕਹਿ ਕੇ। ਜਿਵੇਂ
ਮੈਂ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ, ਪੱਜ ਚਾਰ ਗੇੜੇ
ਲਾਓ ਤੇ ਲਾ ਦਿਓ ਢੇਰ ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ।
ਤਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਹੁਨੀ ਆਂ ਸਰਗਰਮ ਵੋਟਾਂ
ਵਿਚ। ਜਾਨੀ ਅਂ ਘਰ ਘਰ। ਚੰਗਾ
ਭੂਆ ਅਸੀਂ ਚਲਦੇ ਆਂ ਟਰੱਕ ਲੱਦਿਆ
ਖੜ੍ਹੈ। ਪਿੰਦੀ ਨੇ ਚਾਬੀ ਤੇ ਗਾਣਾ
ਲਾਇਆ ਜੀ. ਟੀ. ਰੋਡ ਤੇ ਦੁਹਾਈਆਂ
ਪਾਵੇ ਨੀ ਯਾਰਾ ਦਾ ਟਰੱਕ ਬੱਲੀਏ

ਚਿੰਟਾ ਲੱਦ ਕੇ ਬਾਰਡਰ ਲੰਘ
ਜਾਵੇ, ਨੀ ਯਾਰਾਂ ਦਾ ਟਰੱਕ ਬੱਲੀਏ।

AUTOBAHN Body & Paint

BEFORE AND AFTER



Specializing in Convenience & Quality

BAGHEL SINGH JASWAL
PHONE (650) 966-1840 FAX (650) 966-1023

WWW.AUTOBAHNBODYANDPAINT.COM

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਝੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਛੇਤੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਮਾਲ ਹੈ ਕੁਝੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਦ ਛੱਡੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਈ। ਇਕ ਸ਼ਹਿਰਿਨ ਪੜ੍ਹੀ ਲਿਖੀ ਮਾਂ ਸੇਹੁੰ ਆ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, “ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੇ ਦੋ ਬਦਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਫਿਲੜਾਂ ਲਾਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬੋਟੀ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਠੰਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸਲਈ ਉਸਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।” ਅਜਿਹਾ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਲੇਖ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਯਾਨੀ 25 ਤੋਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ (ਪਿਸਤਾ, ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਖਰੋਟ, ਆਂਦੀ) ਰੋਜ਼ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿੱਡ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਢਾਲਤ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਥਿੰਡਾਈ ਮੌਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਜਾਂ ਪੈਲੀ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਇਹ ਏਨੇ ਵਧੀਆ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਆਰਜ਼ੀਨੀਨ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿੰਨਾ ਹੀ ਅਸਰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹੀ ਆਰਜ਼ੀਨੀਨ ਥਿੰਦੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਸੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪੇ ਹੀ ਬਚਾਓ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੋਇਆ। 25-30 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਕਰਮਾਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ੁਦਾਰ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਟਰਿਪੋਫੈਨ ਤੇ ਟਾਇਰੋਸੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਰਿਪੋਫੈਨ ਤਾਂ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਕਾਵਟ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਸੀਲੀਨੀਅਮ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਏ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਡਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੀਹ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣੀਆਂ ਰਹਿਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਪੈਲੀ ਅਤੇ ਮੋਨੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਦਾ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੱਖਣ (ਪੀਨਟ ਬਟਰ) ਵੀ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਲੀਨੀਅਮ ਐਂਟੀਐਂਕਸੀਡੈਟ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦਾ ਹੈ ਸੋ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਏ।

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਸਟਰੋਨਸੀਅਮ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਸਟਰੋਨਸੀਅਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈਲੈਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੈਲੈਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਟਰੋਨਸੀਅਮ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸੈਲੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟਰੋਨਸੀਅਮ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਲੈਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਮੇਗਨੀਸੀਅਮ, ਪੋਟਾਸੀਅਮ, ਫਾਸ਼ਡੋਰਸ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੋਰੋਨ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸ਼ੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੰਦ ਵੀ ਤਗਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਬੋਰੋਨ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਮੌਨੀਬਿਡਨਮ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ,

ਬਦਾਮ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਇਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਦੇ

ਬਦਾਮ ਅਖਰੋਟ ਪਿਸਤਾ ਹਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਰਸਤਾ



ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਐਮ ਡੀ. ਪਟਿਆਲਾ
0175-2216783

ਪੈਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਦਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ (66ਗ) ਜਿਹੜਾ ਬਦਾਮ ਵਿਚ 22ਗ, ਕਾਜੂ 18ਗ, ਮੂੰਗਫਲੀ 34ਗ ਤੇ ਪਿਸਤਾ 15ਗ ਹੈ। ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਦਾ ਵੀ ਸਿਰਫ 10ਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਆਪੇ ਹੀ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਇਆ। ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਦਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ 24ਗ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਕੌਪਰ ਤੇ ਮੂੰਗਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਵਿਚਲੇ ਲਿਨੇਲੀਨੀਕ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਉਸੇਗਾ 3 ਵੈਂਟੀ ਐਸਿਡ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹਨ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਖਰੋਟ ਖਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਹੋਇਆ ! ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਸੁਫਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਧਤਕਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਹੀ ਵਸਣੇ ਬਿਹਤਰ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੋਪੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੁੱਕਾ ਮੇਵਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਥਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੋ ਦਿਲ ਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ! ਇਕ ਅੱਸ ਖੋਪੇ ਵਿਚ 8 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੇ 7 ਗ੍ਰਾਮ ਥਿੰਦਾ, 9 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ 152 ਕੈਲੀਰੀਆਂ ਹਨ।

ਏਨਾ ਕੁੱਝ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੁ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਝੜੀ ਲਗ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ? ਏਸੇ ਲਈ ਇਹ ਦਿਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੋਰਾ ਭਰ ਕੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਮੇਵੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹਨ।

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ 25 ਤੋਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਕਤੀ ਨਾਲ ਤੋਲਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਾਜ਼ਨ 25 ਤੋਂ 50 ਬਦਾਮ ਜਾਂ 12-14 ਕਾਜੂ, 30-60 ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਜਾਂ 12-24 ਅਖਰੋਟ ਏਨੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਮੀਟ, ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਨੂਡਲਜ਼, ਸਿੱਪਸ, ਬਰਗਰ, ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਨਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾ ਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਸਹੇਤ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਲਾਦ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਗਜਰਲੇ, ਥੀਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦਿਗਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿੱਉਂ ਕੇ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਛੱਲ ਕੇ ਬਦਾਮ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਲ ਕੇ ਨਮਕੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਨਮਕ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਖਿਤਾ ਦੇ ਸਿਦਕੀ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਧਰਮ ਯੁੱਧ



ਕਰਮਾ ਝੀਵਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ

ਮਾਤਾ ਜੀ ਪਾਸ ਇਕ ਖੱਚਰ ਵੀ ਸੀ ਜਿਸ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਲੱਦਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਆਪ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੱਚਰ ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰਾਹ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਰਸੋਈਆ ਗੰਗਾ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨੇਰਾ ਸੀ, ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਠੰਡ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸਿਰ ਛਾਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਚਾਨਕ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਇਕ ਮੱਧਮ ਲੋਅ ਨਜ਼ਰ ਪਈ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੇ ਗੰਗਾ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਪਤਾ ਕਰਨ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰਸਾਤੀ ਬੇੜੀ ਵਿਚ ਬਣੇ ਛੱਪਰ 'ਚ ਕੀਮਾਂ ਮੱਲਾਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਣ ਦੀ ਰਾਹ ਸੀ, ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਸਤਲੁਜ ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਰ ਲਿਆਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੱਲਾਹ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਵੇਲੇ ਪੱਤਣ ਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਗੰਗਾ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕਿ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਮਾਰੇ ਹਾਂ- ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਥਾਂ ਭਾਲਦੇ ਹਾਂ- ਮੱਲਾਹ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਕਿਥੋਂ ਹਨ ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਗੰਗਾ ਠੰਡਬਰ ਗਿਆ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਕੀਮਾ ਮਲਾਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਗਿਆ। ਉਸ ਅੱਗੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਖੁਦਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਜਗਾ ਸੌਚ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ "ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜੋ ਆਪ ਤਾਰਨਹਾਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਰਨ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਆਏ ਹੋ। ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਰਾਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇਹੋ ਬੇੜੀ ਵਾਲੀ ਝੁੰਗੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲਵੇ ?" ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਪਣੱਤ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਮਲਾਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਸਕਿਆ ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਕਿ "ਮਲਾਹਗੀਰੀ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਹੈ- ਮੈਂ ਵੀ ਕਦੀ ਹਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਸਾਂ। ਮੇਰਾ ਨਾਮ 'ਕਰਮਾ ਝੀਵਰ' ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ- ਸੇਨੂੰ ਧਰਮੋਂ ਅਧਰਮੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਗਲਾਂ

ਦੇ ਜ਼ਲਮਾਂ ਦਾ ਝੰਬਿਆ, ਮੈਂ ਇਸਲਾਮ ਧਾਰਨਾ ਲਈ ਬੇਵੱਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।" ਬੋਲਦਿਆਂ ਬੋਲਦਿਆਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਹੰਡੂ ਆ ਗਏ।

ਬੇੜੀ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ- ਮੈਂ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਤਾਂ ਹਿੰਦੂ ਰਹੂ ਗੀਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ- ਆਪ ਇਜਕੋਂ ਨਾ, ਸਤਿਗੁਰ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਹੀ ਮੰਗਦੇ ਰਹੋ, ਅੱਜ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਹੋਣਗੇ।

ਬਾਈ ਦੁਨਾ ਸਿੱਖ ਹੱਡੂਰੀਆ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ 'ਗੁਰੂ ਜੀ ਕੇ ਸੁਤਨ ਕੀ' ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:-

ਇਕ ਸੱਕਾ ਹਿੰਦੂ ਤਹਿ ਆਹੀ, ਤੁਰਕ ਜੇਰ ਤਿਹ ਜਨਮ ਵਟਾ ਹੀ।

ਕ੍ਰੈਮੇ ਤੇ ਕੀਮਾ ਤਿਹ ਕੀਨਾ, ਤਿਸਹੀ ਕੇ ਗ੍ਰਹਿ ਬਾਸਾ ਲੀਨਾ॥

ਕਰਮਾ ਝੀਵਰ ਬਾਰੇ ਕਵੀ ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੱਖ ਜੀ ਨੇ

ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:-

ਕਗੁ ਝੀਵਰ ਧਰਮ ਕਮਾਵਹਿ॥

ਤੁਰਕਨ ਕਓ ਵਹਿ ਹੂਲ ਨ ਭਾਵਹਿ॥

ਕੋਤਵਾਲ ਤਿਨ ਪਕੜ ਮੰਗਾਇਆ॥

ਰਾਜ ਕੋਪ ਦਾ ਸਬਕ ਸੁਨਾਇਆ॥

ਤੁਮਰੀ ਖਲੜੀ ਲਹੇਰੇ ਕਸਾਬ॥

ਕੁਟੰਬ ਤੁਮਾਰੇ ਜੋਟ ਬੇ-ਹਿਸਾਬ॥

ਤਿਸਹਿ ਕੋਹੂ ਪੀੜ ਮੁਕਾਵਹਿ॥

ਦੇਵਹਿ ਹੁਕਮ ਤਥ ਕਵਨ ਬਰਾਵਹਿ॥

ਧਾਰਹੁ ਇਸਲਾਮ ਅਰ ਪਾਵਹੁ ਮਾਨ॥

ਵਜੀਰਾ ਬਖਸ਼ਹਿ ਤੁਮਹਿ ਨਿਧਾਨ॥

ਬੇੜੀ ਪਾਸ ਪੁੱਜ ਕੇ ਕੁਝ ਸੋਚਣ ਉਪਰਤ ਫਿਰ

ਬੋਲਿਆ- ਮਾਤਾ ਜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਝੁੰਗੀ ਵਿਚ ਲੁਕਾ ਕੇ

ਬਿਠਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ- ਜਦੋਂ ਗੁਰ ਜੀ ਦਾ ਅਤਾ-ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਪੁੰਚਾ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਧੋਜ ਦੀ ਮੂਰਤ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਅਤੇ

ਮਾਸਮਾਤ ਦੀ ਸਾਕਾਰ ਹਸਤੀ-ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ, ਬੇੜੀ ਵਿਚ ਬਣੀ ਝੁੰਗੀ ਵਿਚ ਜਾ ਬਿਰਾਜੇ। ਦੀਵੇਂ ਦੀ ਲੋਅ ਵਿਚ ਜਦ ਕਰਮੇ ਝੀਵਰ ਨੇ ਸ਼ਾਖਸ਼ਾਤ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਤਾਂ ਬਲਿਹਾਰੀ ਗਿਆ- ਚਰਨੀ ਢੂ ਪਿਆ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਅਸੀਸਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਿ ਭਾਈ ਕਗੁ ਤੇਰੀ ਦਰਗਾਹ ਬਣ ਆਵੇ। ਸੁਖੀ ਰਹੋ, ਸਦਾ ਗੁਰਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁਝਿਆ ਰਵੇਂ, ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਮਿਹਰ ਭਰੀ ਹੋਵੇ।

ਸੁਰਤੀ ਸੰਭਾਲਦਿਆਂ ਕਰਮੇ ਮੱਲਾਹ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਿਦੜੀਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸ਼ਟਾਂ ਚੌਂ ਲੰਘ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ- ਭੁਖ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਗਲੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਫਿਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਗਿਆ- ਮਾਤਾ ਜੀ ਹਿੰਦੂ ਹਨ- ਮੈਂ ਤਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਝੰਬਿਆ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ- ਕੀ ਮੇਰਾ ਦਿੱਤਾ ਖਾਣਾ ਇਹ ਖਾਣਗੇ ਵੀ?

ਫਿਰ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਲੱਛਮੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ ਦਾ, ਜੋ ਵਿਧਵਾ ਸੀ ਅਤੇ ਰੋਪੜ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਰੰਹਿਦੀ ਸੀ- ਪਰਮ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪੱਕੀ ਸੀ। ਵੇਲੇ ਕੁਵੇਲੇਇਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾਵੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦੇਰ ਨੂੰ ਗੰਗਾ ਗੋਈਆ ਵੀ ਖੱਚਰ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਦਰਬਤ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖੁਰਜੀ ਚੁੱਕੀ ਆ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਕਰਮੇ ਨੇ ਗੰਗਾ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਪੂਰਵਕ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦਾ ਬੰਦੇਬਸਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੇੜੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੁਚੇਤ ਖੜੋ ਕੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿੱਓ। ਹਨੇਰੀ ਬੱਲੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਧਰਮੀ ਵਿਧਵਾ ਲੱਛਮੀ ਪਾਸ ਭਾਈ ਕਰਮੇ ਨੇ ਜਾ ਸਾਰੀ ਵਿੱਖਿਆ ਦੱਸੀ। ਉਹ ਗਦ ਗਦ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਹਾਨ ਦੇ ਵਾਲੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੱਖ ਜੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਬੜੇਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰ, ਸਰ੍ਵੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਢੰਨੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਭਾਈ ਕਰਮੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਤੇ ਕਿਹ ਕਿ ਹੁਣ ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਜਾ ਕੇ ਭੜਨ ਕਰਾ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ

ਸ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੱਖ ਆਨੰਦਪੁਰੀ ਭਾਵੇਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਗਿਆਨੀ ਸ. ਹਿਮਤ ਸਿੱਖ ਜੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਬੇਜ ਉਤੇ ਦੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਿਖਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਹੋਰ ਬੇਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲ ਤੋਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਨਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਜ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ, ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਹਿਤ।

-ਬਲਬੀਰ ਸਿੱਖ ਐਮ. ਏ.

ਨਾਸ਼ਤਾ ਲੈ ਕੇ ਆਵਾਂਹੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਂਗੀ। ਠੰਦ ਬਹੁਤ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਲੱਛਮੀ ਨੇ ਉਪਰ ਓਡਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ।

ਭਾਈ ਕਰਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦਾ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਲੈ ਬੇੜੀ ਤੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਬੱਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਸਰ੍ਵੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਛੱਨੇ ਵੇਂਦੇ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਗੰਗਾ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਵੀ ਛੱਨੇ ਵੇਂਦੇ ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਪਰ ਲੈਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੀ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਪਹਿਰੇ ਤੇ ਮਲੋ ਗਿਆ।

ਬਕਾਵਾਟ ਤੇ ਠੰਡੇ ਭੇਨੇ ਉਹ ਚਾਰੇ ਜਣੇ ਨਿੱਘੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਗੁੜੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਗਏ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕਰਮੇ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸ ਪਾਸ ਹੀ ਛੁਪਾਈ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਗੰਗਾ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ।

(ਚਲਦਾ)

ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਈ

-ਮੇਜ਼ਰ ਕੁਲਾਰ, ਬੋਪਾਰਾਏ ਕਲਾਂ
916-273-2856



ਅਸੀਂ ਦੁਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਥੇ ਤੱਕਦੇ ਰਹੇ ਤੁੰਬਹਿ ਗਈ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਰੀ ਨੀ ਸਾਨੂੰ ਰੱਲ੍ਹੂ ਕੇ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦਿੱਲੀਓਂ ਉਡਾਗੀ ਮਾਰੀ ਨੀ ਸਾਡੀ ਤੱਤ ਕੇ ਕੁੱਲੀ ਕਾਨਿਆਂ ਦੀ ਰਹਾ ਮਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੈ ਗਈ ਨੀ ਚੰਨਾ ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਈ ਗੱਲ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ ਬੱਸ ਕਹਿ ਗਈ ਨੀ

ਉਹ ਕੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਿਆ ਕਰੰਗੀ ਚੰਗੀ ਨੀ ਜਿਸਦੇ ਬੱਲੇ ਬਹਿਕੇ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਮੰਗ ਮੰਗੀ ਨੀ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਉਤੋਂ ਤੂੰ ਗੈਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਕਿਉਂ ਲਹਿ ਗਈ ਨੀ ਚੰਨਾ ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਈ ਗੱਲ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ ਬੱਸ ਕਹਿ ਗਈ ਨੀ

ਉਹ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਤੇਰਾ, ਰਹਿ ਗਏ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੁਣ ਲੱਗਦੀ ਮੈਨੂੰ ਬੇਗਾਨੀ ਨੀ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਅੱਖ ਪੁੱਝਣ ਜੋਗੀ ਰਹਿ ਗਈ ਨੀ ਚੰਨਾ ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਈ ਗੱਲ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ ਬੱਸ ਕਹਿ ਗਈ ਨੀ

ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਉਤੇ ਕਦੋਂ ਲੱਗੂਗੀ ਮਲ੍ਹਮ ਪਿਆਰਾਂ ਦੀ ਬੋਪਾਰਾਏ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਮੇਜ਼ਰ ਉਡੀਕੁ ਕਦੋਂ ਬਣੇਗੀ ਨੂੰ ਕੁਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਤੇਰੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੱਡੀ ਫਿਰ ਲੀਹੇ ਪੈ ਗਈ ਨੀ ਚੰਨਾ ਦਿਲ ਤੇ ਨਾ ਲਾਈ ਗੱਲ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ ਬੱਸ ਕਹਿ ਗਈ ਨੀ।

ਕਰਤਾਰ ਸਰਾਭੇ ਦੇ ਨਾਂ

ਬੜੇ ਤਸੀਹੇ ਸਹਿ ਕੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਅਜਾਦ ਕਰਾਇਆ
ਮਰ ਮਿਟ ਜਾਣਾ ਦੇਸ਼ ਲਈ-ਸਾਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ
ਤਾਹੀਉਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਅੱਜ ਸਤਿਕਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ
ਦੁਨੀਆ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ ਨੀ ਅੱਜ ਕਰਤਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ।

ਹੱਕ ਸੱਚ ਲਈ ਲੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹਥਿਆਰ ਪੈਂਦੇ ਫਿਰ ਚੁੱਕਣੇ
ਨਾ ਯੋਧੇ ਕਦੇ ਭਗਤ ਸੂਰਮੇ ਘਰਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਜੰਮਣੇ
ਏਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਜਾਵੇ ਸਰਦਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ
ਦੁਨੀਆ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ ਨੀ....

ਦੇਸੋਂ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਕਰਨਾ ਪੂਰਾ ਫੇਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ
ਕਰਨ ਫੰਗੀ ਰਾਜ ਥੋਡੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਾਰਿਆ ਤਾਹਨਾ
ਲੈਂਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਰ ਤੇ ਗਲ ਗਈ ਵੰਗਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ
ਦੁਨੀਆ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ ਨੀ....

ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰੇ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡਿਆ ਉਹਨੇ ਫਿਕਰ ਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ
ਗਲੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਫਿਰ ਜਾਮ ਸ਼ਹਾਦਤ ਪੀਤਾ
ਦੇਸ਼ ਧੋਰਾਂ ਨੇ ਕਗੀ ਗਦਾਗੀ ਗਈ ਮਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ
ਦੁਨੀਆ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ....

ਵਾਰ ਦੇਣ ਜੋ ਜਾਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਮਰ ਕੇ ਵੀ ਫਿਰ ਜਿਉਂਦੇ
ਜੱਗ ਪਿਆ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਮੇਲੇ ਮੜੀਆਂ ਤੇ ਜਦ ਲਾਉਂਦੇ
ਪਾਉਂਦਾ 'ਦੇਵ ਘੋਲੀਏ' ਵਾਲਾ ਵੀ ਅੱਜ ਹਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ
ਦੁਨੀਆ ਝੁਕ ਝੁਕ ਕਰੇ ਸਲਾਮਾਂ ਨੀ ਅੱਜ ਕਰਤਾਰ ਸਰਾਭੇ ਨੂੰ।



ਦੇਵ ਘੋਲੀਆ ਖੁਰਦ ਮੌਗਾ
559-232-7764



PREET FABRICS & APPLIANCE

Your One-Stop Center for both Fabrics & Appliances

5156 MOWRY AVE. FREMONT, CA 94538

Tel : 510-797-7111 Fax : 510-739-6350

Featuring A Collections of Fine Clothes & Sarees, Artificial Jewelry & Gifts

ਅਸੀਂ ਹੋਲਸੇਲ ਅਤੇ ਗੰਠੇਲ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਦੇ ਸੂਟ, ਜਿਊਲਰੀ, ਫੈਸ਼ਨ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ, ਵਿਆਹ ਲਈ ਲਹਿਗੇ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ ਵਿਆਹ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੇਰਵਾਨੀ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਨਵੇਂ ਚਲੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਗੀ ਸਿਹਰਾ, ਚੂੜਾਂ, ਹਾਰ, ਜਾਗੇ, ਰੁਮਾਲੇ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਆਹ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

SONY, SANY, JVC, PANASONIC, LUGGAGE CROSS, PARKER PENS, OSTER BLENDERS
We have largest selection of 110-220 Volt Appliances!

- ◊ Tvs, VCRs, DVD
- ◊ Tape Recorders
- ◊ Camcorders
- ◊ DVD Players
- ◊ Cordless Phones
- ◊ Pens, Sunglasses
- ◊ Watches (Seiko, Citizen & Swistar)
- ◊ Shavers & Trimmers
- ◊ Cellular Phones
- ◊ Medical Equipment
- ◊ Calling Cards

APPLIANCES
We Carry all major brands!!



ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ

-ਸੈਣੀ ਅਮਰਜੀਤ 'ਅਮਰ'
ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰੀ
408-401-4034



ਪਾਵਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਵ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ।
ਹੁੰਮ ਹੁੰਮਾ ਕੇ ਅੱਜ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ॥
ਕਥਾ-ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ।
ਦਿਲੋਂ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਛੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ॥
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਗਟਿਆ ਪ੍ਰੇਨਿਆ ਦਾ ਚੰਨ ਚੜ੍ਹਿਆ,
ਲੋਕ-ਪ੍ਰਲੋਕ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਸੀ ਦੂਰ ਹੋਇਆ।
ਖੋਲ੍ਹ ਬੁੱਕਲ ਛੁੱਲ ਕੁਦਰਤ ਬਰਸਾ ਦਿੱਤੇ,
ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਸੀ ਨੂਰ ਹੋਇਆ।
ਕੀਤੇ ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੀਰਾਂ-ਪੈਰੰਬਰਾਂ ਸਲਾਮ ਸੱਜਦੇ,
ਇਲਾਹੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜੱਗ 'ਚ ਸੂਰ ਹੋਇਆ।
ਪੰਡਤਾਂ-ਪਾਖੰਡੀਆਂ, ਸਾਧਾਂ ਦੀ ਗਈ ਫੁੱਕ ਨਿਕਲ,
ਮੁੱਲਾਂ, ਮੈਲਵੀਆਂ ਤੇ ਕਾਜ਼ੀਆਂ ਦਾ, ਲੋਟਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਚਕਨਾਚੂਰ ਹੋਇਆ।
ਬਾਬਰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਗਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਕ ਦਿੱਤਾ,
ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਬੜਾ ਗਾਰੂਰ ਹੋਇਆ।
ਦਿੱਤਾ ਸਵਾ ਮਣ ਪੀਸਣਾ ਪੀਸਣੇ ਨੂੰ,
ਮੁੱਕ ਗਏ ਪੀਸਣੇ ਤੇ ਚੱਕੀਆਂ ਚੱਲਣ ਆਪੇ,
ਇਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਗੁਰਾਂ ਦਾ ਦੇਖ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਇਆ।
ਚਰਨੀ ਪੈ ਕੇ 'ਅਮਰ' ਬਾਬਰ ਅਰਜ ਕਰਦਾ,
ਹਜ਼ੂਰ ਬਖਸ਼ ਦਿਓ ਮੇਰਾ ਜੋ ਵੀ ਕਸੂਰ ਹੋਇਆ।

ਤਲਾਸ

-ਸੁਖਪਲ ਸਿੰਘ ਬੀਰ

ਤਲਾਸ ਤਾਂ ਹੈ ਛੁੱਲਾਂ ਦੀ
ਪਰ ਖਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਦੁਸਮਣਾਂ ਜਹੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ,
ਵੇਖੋ ਯਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹਾਂ,
ਮੰਜ਼ਲ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੀ।

ਜੰਗਲ ਤੇ ਦਰਿਆ
ਕਈ ਹਜ਼ਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਹੀ
ਬਸ ਰਹਿ ਗਏ ਬਾਕੀ।

ਕੁਝ ਇਸ ਪਾਰ ਤੇ
ਕੁਝ ਉਸ ਪਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਮਸੋਸਿਆ ਹੈ ਦਿਲ,
ਸਾਡੀ ਰੂਹ ਹੋਈ ਜਖਸੀ,

ਰਕੀਬ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ
ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਬਾਗੋਬਾਗ ਸੀ ਜੋ ਕਰਦੀ,
ਇੱਕ ਤਕਣੀ ਕਦੇ,

ਅੱਜ ਨੀਵੀਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ
ਦਿਲਦਾਰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਨੇ।

ਕੰਧਾਂ

ਬਲਵਿੰਦਰ ਸੰਘ ਸਟਾਕਟਨ

209-922-4660



ਸੋਹਲ ਜਿੰਦਾਂ ਤੇ ਵੀ ਆਇਆ, ਤਰਸ ਨਾ ਰਤਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ
ਕੰਧਾਂ ਸੀ ਧਾਰਾਂ ਮਾਰਦੀਆਂ, ਦੇਖ ਲਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੂੰ

ਕੰਧਾਂ...
ਨਾਲ ਜਲਾਦ ਦੇ ਤੇਰੇ ਦਾਦੀ, ਉੱਚੀ ਛੱਡ ਜੈਕਾਰੇ
ਵਾਂਗ ਸੁਮੇਰ ਦੇ ਮੂਲ ਨਾ ਫੋਲਣ, ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਿਆਰੇ
ਠੰਡੜਾ ਬੁਰਜ ਸੀ ਤਪ ਉਠਿਆ, ਤੱਕ ਮਾਂ ਗੁਜਰੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ

ਕੰਧਾਂ...
ਗੁਸੇ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਸੂਬਾ ਭਰਿਆ ਪੀਤਾ
ਇਟ ਨਾ ਤੋੜੀ ਗੋਡਾ ਛਿੱਲ ਕੇ, ਰਦਾ ਸੀ ਸਿੱਧਾ ਕੀਤਾ

ਮੌਤ ਨੂੰ ਗਲ੍ਹ ਨਾਲ ਲਾ ਗਏ ਸੀ, ਛੱਡ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸੁਖ ਨੂੰ
ਕੰਧਾਂ...
ਨਿੱਕੀਆਂ ਜਿੰਦਾਂ ਕਰ ਗਈਆਂ ਨੇ, ਜੱਗ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸਾਕੇ

ਧੰਨ ਕਹਾਉਂਦੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ, ਧੰਨ ਕਹਾਉਂਦੇ ਮਾਪੇ
ਡੀਕਾਂ ਲਾਕੇ ਪੀ ਗਏ ਸੀ, ਉਹ ਪੀੜੀਂ ਦੇ ਬੁੱਕ ਨੂੰ
ਕੰਧਾਂ...
ਧੰਨ ਹੈ ਤੂੰ ਧੰਨ ਬਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲਿਆ, ਧੰਨ ਤੇਰੇ ਕੁਰਬਾਨੀ
ਬਿੰਦਰ ਜੱਜਾ ਖੁਰਦ ਵਾਲਾ ਅੱਜ, ਦੱਸਦਾ ਸੱਚ ਜੁਬਾਨੀ
ਤੂੰ ਨਾਲ ਤੀਰਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆ ਸੀ, ਜੜਬਰ ਜੁਲਮ ਦੇ ਰੁਖ ਨੂੰ

ਸਖੇ ਵੀਰ

ਸਥਾਈ- ਅੰਮਾ ਜਾਏ ਵੀਰਾਂ ਬਿਨ ਕੋਈ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਨਈ..
ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਘੁੱਟ ਸੀਨੇ ਨਾਲ ਲਾਉਂਦਾ ਨਈ

ਕਲਿ ਤਾਰਣਿ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਆਇਆ

ਆਦਿ ਨਿਰਜਨ ਹੈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਧਾਰਕ ਮੂਰਤਿ ਹੈ ਜਗੁ ਆਯੋ॥ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਜੂਲਮ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਓਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਲੋਕ ਸੁਣਿਐ ਪਰਲੋਕ ਸੁਣਿਐ ਬਿਧਿ ਲੋਕ ਸੁਣਿਐ ਸਭਿ ਦਰਸਨ ਤਦ ਰਾਜ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਡਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲ

ਸੰਗਤ ਪਾਰ ਉਤਾਰਨ ਕੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਧਾਰਕ ਮੂਰਤਿ ਹੈ ਜਗੁ ਆਇਓ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਧਾਰਕ ਮੂਰਤਿ ਹੈ ਜਗੁ ਆਇਓ॥

ਜਗਤ ਜਲੋਂਦੇ ਨੂੰ ਠਾਰਨ ਲਈ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ

ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਅਵਤਾਰ 1469

ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਰਾਏ ਭੋਇ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ

ਅਸੀਂ ਵਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ

ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ।

ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਪੂਜਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਿਤਾ

ਕਲਿਆਨ ਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ

ਮਾਤਾ

ਡੁਪਤਾ ਜੀ ਸਨ। ਸਾਹਿਬਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੂਭ ਵਿਆਹ

ਪਖੋਂ ਕੇ ਰੰਧਾਵੇ ਜ਼ਿਲਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕ

ਸ੍ਰੀ ਮੂਲ ਚੰਦ ਜੀ ਦੀ ਸਾਪੁਤਰੀ ਮਾਤਾ ਸੁਲਖਣੀ

ਜੀ ਨਾਲ ਸੰਮਤ 1544 ਨੂੰ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਜੀ

ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਬਾਬਾ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ ਜੀ ਅਤੇ

ਬਾਬਾ ਲਖਮੀ ਦਾਸ ਜੀ ਸਨ। ਇਸ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਤਾਰਨ ਹਿੱਤ

ਵਰਗ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਤਾਂ ਹਰ ਸ੍ਰੋਟੀ ਦੇ ਦੁੱਖੀ ਇਨਸਾਨਾਂ

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਉਦਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਭਰਮਣ

ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਜੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ ਨਾਮੀ ਨਗਰ

ਵਸਾਇਆ ਅਤੇ ਸੰਮਤ 1579 ਨੂੰ ਇਥੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾ

ਟਿਕੇ। ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ

ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਅਸ ਵਦੀ 10 ਸੰਮਤ 1596 ਮੁਡਾਬਕ 7

ਸਤੰਬਰ 1539 ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾ ਗਏ।

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ

ਅਤੇ ਭੁਲੇ ਭਟਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਆਪ

ਇਥੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖ ਨਾਨਕ ਦੇ ਸਾਹਿਬਜਾਦੇ ਵਿਖੇ ਹੀ</

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਰੁਚੀਆਂ

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਕਲਿ ਤਾਰਾਣਿ ਅਵਤਾਰ ਲਿਆ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਉਰਦੂ ਦੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਕਵੀ, ਮੁਹੰਮਦ ਇਕਬਾਲ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਫ਼ਿਰ ਉਠੀ ਸਦਾ ਤੱਹੀਰ ਕੀ ਪੰਜਾਬ ਸੇ। ਇਕ ਮਰਦਿ ਕਮਲ ਨੇ ਜਗਾਇਆ ਹਿੰਦ ਕੇ ਫਿਰ ਖਾਬ ਸੇ। ਉਹ ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕੁਝ ਪੇਂਡ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਗਾਇਆ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈਆਂ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਪ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਰਿਧਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੇ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿੱਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ। ਪੰਨਾ 6 ਨੂੰ ਅੰਦਰਿ ਸਤ੍ਤੇ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ। ਪੰਨਾ 1

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਿਹ੍ਰੇ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨੂਰ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਢੰਗ ਨਾਟਕੀ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਸੁਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਹਰਦੁਆਰ ਦੇ ਪੰਡਤਾਂ, ਮਲਕ ਭਾਗੀ ਤੇ ਮੱਕੇ ਦੇ ਮੌਲੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਅਗੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਦਿਤਾ। ਸਜਣ ਠੱਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਾਕ ਸੁਣ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪੈ ਗਿਆ।

ਸਜਣ ਸੇਈ ਨਾਲਿ ਸੇ ਚਲਦਿਆ ਨਾਲਿ ਚਲੰਨਿਨ।

ਜਿਥੈ ਲੇਖ ਮੰਗੀਐ ਦਿੱਥੈ ਖੜੇ ਦਿੰਸਨਿ। ਪੰਨਾ 729

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਨੀ ਚੰਦ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੂਈ ਮੈਂਨੂੰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਦੇ ਦੇਵੀਂ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਸਿਰਾਧ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਲਾਮ ਸਨ ਤੇ ਧਾਰਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਤੇ ਰਾਜਸੀ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਧੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਆਪ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਨਕਲਾਬ ਲਿਆਉਣਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧਾਰਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਭਾਵ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲਈ ਅਪਿ ਨੇ ਕੋਈ ਜੁਲਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਕਦੇ ਫਿਕਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਿਆ।

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ। ਪੰਨਾ 473

ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਇਕ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਧਾਰਮਕ ਸੁਧਾਰ

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਉਚਾਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇੱਕ ਹੈ ਨਾਂ ਕਿ 33 ਕਰੋੜ। ਉਹ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ ਹੈ:-

ਜੈ ਕਾਰਣਿ ਤਠਿ ਤੀਰਥ ਜਾਹੀ। ਰਤਨ ਪਦਾਰਥ ਘਟ ਹੀ ਮਾਹੀ। ਪੰਨਾ 152

ਆਪ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਸੰਨਿਆਸੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ:-

ਆਸ ਨਿਰਾਸੀ ਤਉ ਸੰਨਿਆਸੀ। ਪੰਨਾ 356

ਮੂਰਤੀ ਪ੍ਰਸਾਦ ਕਰਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਿ ਨੇ ਕਰਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ

ਪਾਥਰ ਲੇ ਪ੍ਰਸਾਦ ਮੁਹਾਂ ਗਵਾਰ। ਪੰਨਾ 556
ਮੰਨੀਆਂ ਤੇ ਮਸਾਣਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਅਨ੍ਹਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:—
ਰਹੈ ਬੇਬਾਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ। ਅੰਧੇ ਨ ਜਾਣੈ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਣੀ। ਪੰਨਾ 467
ਜਨੇਉ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪ ਸੰਤੋਖ, ਦਰਿਆ, ਜਤ ਤੇ ਸਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਪੰਡਤ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:—

ਦਇਆ ਕਪਾਰ ਸੰਤੋਖ ਸੂਡੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸੂਡੁ ਵਟੁ।

ਏਹੁ ਜਨੇਉ ਜੀਅ ਕਾ ਹਾਈ ਤ ਪਾਡੇ ਘੜੁ। ਪੰਨਾ 471

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਰਮ ਤੇ ਵਹਿਮ ਦੂਰ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪ ਨੇ ਠੋਸ ਦਲੀਲ ਦੇ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਧਰਤੀ ਕਿਸੇ ਬਲਦ ਨੇ ਨਹੀਂ ਚੱਕੀ ਹੋਈ ਤੇ ਧਰਤੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਹਨ:—

ਧਰਤੀ ਹੋਰੁ ਪਰੈ ਹੋਰੁ ਹੋਰੁ। ਤਿਸ ਦੇ ਭਾਰੁ ਤਲੇ ਕਵਣੁ ਜੋਰੁ। ਪੰਨਾ 3
ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਦੇ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ
ਭਰਮ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ ਤੇ ਸਾਹੇ ਗਿਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹਾ:—

ਸਾਹਾ ਗਣਹਿ ਨ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰੁ।

ਸਾਹੇ ਉਪਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ। ਪੰਨਾ 904

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸੜ੍ਹੀ

ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਬਾਰੇ ਧਰਮ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਝੱਠੀਆਂ ਗਲਾਂ ਫੈਲਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪਾਇਆ ਤੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਵਤੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਜਿਸ ਦਾ ਨੂਰ ਹਰ ਜੀਵ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਜਾਨਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਹਵਾ ਬਣਾਈ, ਹਵਾ ਤੋਂ ਜਲ ਬਣਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਜਹਾਨ ਬਣਾਈ।

ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲ ਹੋਇ।

ਜਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸਾਜਿਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਜੋਤਿ ਸਮੇਇ। ਪੰਨਾ 19

ਸਮਾਜਕ ਸੁਧਾਰ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਦੇਖ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਰਦ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਪਹਿਲੇ ਧਾਰਮਕ ਆਗੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮਲ ਦੱਸ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕੇ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਜਨਮੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ (ਭੰਡ) ਨੂੰ ਰਾਜਿਆਂ ਤੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਨਣੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਦਿਤਾ। ਆਪਜੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:—

ਭੰਡਹੀ ਹੀ ਭੰਡੁ ਉਪਜੈ ਭੰਡੇ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ।

ਨਾਨਕ ਭੰਡੇ ਬਾਹਰਾ ਏਕੋ ਸਚਾ ਸੇਇ। ਪੰਨਾ 473

ਭੰਡੁ ਮੁਆ ਭੰਡੁ ਭਾਲੀਐ ਭੰਡਿ ਹੋਵੈ ਬੰਧਾਨੁ।

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ। ਪੰਨਾ 473

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਨੀਵੀਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਰਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤਰਸ ਯੋਗ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਚ ਕਿਹਾ ਹੈ:—

ਮਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬੋਲਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ :—

ਸਾਵਣ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ(ਰੀਟਾਇਰਡ)

10561 Brier Lane, Santa Ana CA 92705
(SawanSingh85@gmail.com)

ਨੀਚਾ ਅੰਦਰਿ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਨੀਚੀ ਹੂ ਅਤਿ ਨੀਚੁ। ਨਾਨਕੁ ਤਿਨ ਕੈ ਸੰਗ ਸਾਥੀ ਵਡਿਆ ਸਿਉ ਕਿਆ ਰੀਸ। ਪੰਨਾ 15

ਹੰਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :—

ਮਿਠੁ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ। ਪੰਨਾ 470

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿੱਚ ਕਰਣ ਦੀ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਪ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :—

ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨੀ ਜੀਤੇ ਜਗੁ ਜੀਤੁ। ਪੰਨਾ 6

ਵਸਗਤਿ ਪੰਚ ਕਰੇ ਨਹ ਡੈਲੈ। ਪੰਨਾ 877

ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਤੇ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਲਿਖਿਆ :—

ਮਾਸੁ ਮਾਸ ਕਰੀ ਮੂਰਖੁ ਝਗੜੇ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਨਹੀਂ ਜਾਣੈ। ਪੰਨਾ 1289

ਰਾਜਸੀ ਸੁਧਾਰ

ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਸ਼ੀਰ ਮਰ ਚੁਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਤੇ ਲਿਖਿਆ :—

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਾਂ (ਜਾਲਮ ਸੇਰ) ਤੇ ਕਸਾਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:—

ਪਾਪ ਕੀ ਜੰਵ ਲੈ ਕਾਬਲਹੁ ਧਾਇਆ ਜੇਰੀ ਮੰਗੈ ਦਾਨੁ ਵੇ ਲਾਲੇ। ਪੰਨਾ 722

ਰਾ

Dhaba Indian Cuisine



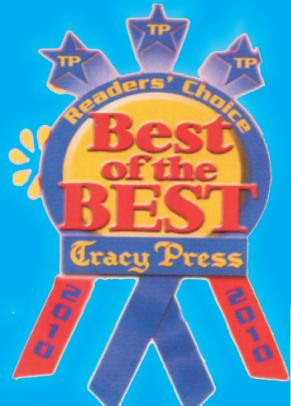
CHICKEN WRAP



TANDOORI CHICKEN



MIXED PLATTER



100 ਤੋਂ 500 ਬੰਸਿਆਂ ਦੀ ਕੈਟਰਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਘਰ ਵਰਗੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣ
ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਧਾਰੋਪਰਦੇਸ਼ ਟਾਈਮਜ਼ ਦਾ
ਨਾਮ ਲੈਣ ਤੇ
ਹਰ ਵਾਰ 1 ਭਾਲਰ
ਦਾ ਡਿਸਕਾਊਂਟ*Hours*Sunday-Thursday : 11 am- 9 pm
Friday-Saturday : 11 am - 10 pm**CALL : MANJEET 209-609-0010**

2242 W. Grant Line Rd #101, Tracy, CA 95377

EQUAL HOUSING
OPPORTUNITY

Finding Solutions for your needs
1st Continental Mortgage STANDD DRE:CA01883188

Call Today ➤ NEED A LOAN AT COMPETITIVE RATES ?

**RESIDENTIAL, AGRICULTURAL & COMMERCIAL LOAN AVAILABLE!!
BEST TIME TO BUY OR REFINANCE !!!!!!**



Harpreet K. Bali
President / Broker
Cell : 559.288.9779
E-mail:hbalistarrr@yahoo.com



- ★ We provide property management, Financing and free property consultancy
- ★ Residential, REO, Foreclosures, Short Sales.
- ★ Commercial: Apartment, Business opportunities, Gas Station,
- ★ Sandwich Shops, 99 cents Stores And more...
- ★ Agriculture: Farms and Bare Lots.

ਅਸੀਂ ਘਰਾਂ
ਵਾਸਤੇ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ
ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਹਰ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਜ਼ਨਸ
ਲੋਨ ਅਤੇ
ਰੀਫਾਇਨਾਂਸ ਵੀ
ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



Inder Garg
Controller
Cell : 559.801.7375
E-mail:inder@apmfunding.com



Parshotam Wadhwa
(Sr. Loan Officer)
Cell : 559.341-9465
E-mail: psw@apmfunding.com

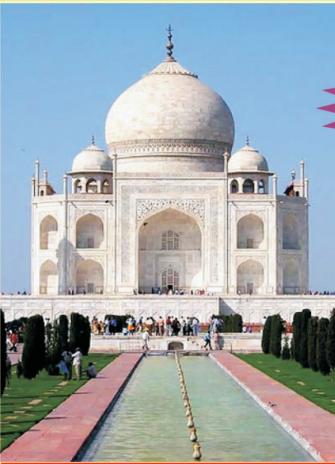
4491 W. Shaw Ave. # 120 Fresno CA, 93722

TOLL FREE NO. 1-888-356-4599

Tandoori NITES INDIAN CUISINE

SINGLE LOCATION 8102 Kelley Drive Stockton, CA 95209

JASSI (209)-952-2200
OWNER/CHEF Cell (209)-981-3897



18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਫੁਹਾਡੀ
ਸੇਵਾ ਵਿਚ

500 ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਟਰਿੰਗ ਵੀ
ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੇ-ਏਰੀਆ ਵਿਚ
ਕੈਟਰਿੰਗ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ

MONDAY-FRIDAY 11.30 AM TO 2.30 PM

Buffet \$ 7.95

WEEKENDS DINNER 5.00 PM TO 9. PM

Buffet

Tuesday Closed

ਪੰਜਾਬੀ ਪੈਕ ਦਾ ਸਵਾਬ ਨਹੀਂ!

**PTC Punjabi, India's No. 1 Punjabi entertainment channel,
is now available only on DISH Network.**



The Punjabi Pack offers the widest variety of Punjabi-language programs including "Gurbani" from Golden Temple in Amritsar and Sri Hazoor Sahib. Watch top drama serials, musical programs, movies, documentaries, live interactive talk shows, children's programs, cultural programs and much more. Punjabi Pack includes seven outstanding channels

Punjabi Pack - Complete Punjabi TV package

Punjabi Pack	\$24.99/mo.

- **No** equipment to buy
- **Free** Standard Professional Installation
- **Free** DVR Upgrade (\$6.00/mo. DVR Service fee applies)
- **Free** Activation (with 24-month Agreement)

**Watch the Best!
DISH Network
offers 7 Channels
only in the
Punjabi Pack**

Learn More



Call 1-888-242-2276

www.dishnetwork.com/punjabi

Source: TAM Peoplemeter system, Period Week 26-29, 2010.
Requires additional International Basic package for \$10/mo. or any America's Top package. Digital Home Advantage plan requires 24-month agreement and credit qualification; if service is terminated before the end of agreement, a cancellation fee of \$1250/month remaining applies. Free Standard Professional Installation only. All equipment is leased and must be returned to DISH Network upon cancellation or unreturned equipment fees apply. Limit 6 leased tuners per account; lease upgrade fees apply for select receivers; monthly fees may apply based on type and number of receivers. HD programming requires HD television. All prices, packages and programming subject to change without notice. Local channels may not be available in all areas. Offer is subject to the terms of applicable Promotional and Residential Customer Agreements. Additional restrictions may apply. First-time DISH Network customers only. Offer ends 1/31/11. ©2010, DISH Network L.L.C. All rights reserved.

dish
NETWORK®