

ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰੋਡੇ (ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ) ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਦਕਾ



www.nsycuk.com

ਸਾਲਾਨਾ ਯਾਤਰਾ
20 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ
12 ਮਾਰਚ 2025
ਤੱਕ

ਪੰਜ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਯਾਤਰਾ



ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ



ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ



ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ



ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ



ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ

ਯਾਤਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦੂਰੀ ਨਿਵਾਰਣ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਗਰ ਤੋਂ

20 ਫਰਵਰੀ 2025, ਦਿਨ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਠੀਕ 8 ਵਜੇ ਆਰੰਭ ਹੋਵੇਗੀ, ਸੰਗਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 7.30 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨ। 12 ਮਾਰਚ 2025, ਦਿਨ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਉਕਤ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।



ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ ਦਾ ਖਰਚ 400 ਪੈਸ਼ ਅਤੇ ਪੱਕੇ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਯਾਤਰੀ ਦਾ ਖਰਚ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਹੈ

ਸੀਮਤ ਸੀਮਾਂ
ਜਲਦੀ ਬੁਰਿੰਗ
ਕਰਵਾਉ ਜੀ

ਨੋਟ: ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਪਹੁੰਚਣੀਆਂ। ਯਾਤਰਾ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੋਚਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।
ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਲ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਰਿਸ਼ਟੇਦਾਰਾਂ/ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਬੁਰਿੰਗ ਵੀ ਇੱਥੋਂ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁ. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ, ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਗੁ. ਸ਼ਹੀਦ ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ, ਗੁ. ਗੁਰੂ ਕਾ ਲਾਹੌਰ, ਗੁ. ਸੁਹੇਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, ਬਾਉਲੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਨਾਚਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਸ਼ਿਲਾ, ਗੁ. ਸ੍ਰੀ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਦਸਤਾਰ ਅਸਥਾਨ, ਗੁ. ਭੰਗਾਣੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਤੀਰਗੜ੍ਹੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਨਾਨਕਮਤਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਬਾਬਾ ਅਲਮਸਤ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਭੰਡਾਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਖੂਹ, ਬਾਉਲੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਮਗਹਰ, ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਜੀ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਗਉਂ ਘਾਟ, ਗੁ. ਤਾਕੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਗੁਰੂ ਕਾ ਬਾਗ ਪਟਨਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਕੰਗਣ ਘਾਟ, ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਦਾ ਖੂਹ, ਗੁ. ਬਾਲ ਲੀਲਾ, ਗੁ. ਹਾਂਡੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਸ਼ੀਤਲ ਕੁੰਡ ਰਾਜਗੀਰ, ਗੁ. ਗਵਾਰੀ ਘਾਟ ਸਾਹਿਬ ਜੱਬਲਪੁਰ, ਤਖਤ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਜ਼ੂਰ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਰਤਨਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਨਾਨਕਸਰ, ਗੁ. ਸੰਗਤ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇਵਾਂ ਜੀ, ਗੁ. ਅੰਗੀਠਾ ਸਾਹਿਬ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਨਿਧਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ-ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਗੁ. ਭਜਨਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਨਾਨਕ ਤੀਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਹੀਰਾ ਘਾਟ, ਗੁ. ਮਾਲਟੇਕੜੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਨਗੀਨਾ ਘਾਟ, ਗੁ. ਬੰਦਾ ਘਾਟ, ਦੇਹੁਰਾ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ, ਗੁ. ਬੜੀ ਸੰਗਤ ਸਾਹਿਬ ਬੁਰਹਾਨਪੁਰ, ਗੁ. ਦੱਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਸਾਹਿਬ ਬੇਟਮਾ ਇੰਦੌਰ, ਗੁ. ਦਾਤਾ ਬੰਦੀ ਛੋੜ ਗਵਾਲੀਅਰ, ਗੁ. ਦੂਰੀ ਨਿਵਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਆਗਰਾ, ਤਖਤ ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ, ਭਾਈ ਡੱਲੇ ਦੀ ਹੋਵੇਲੀ, ਭੋਰਾ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਗੁ. ਬਾਬਾ ਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੁ. ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬੁੰਗ ਮਸਤੂਆਣਾ, ਗੁਰੂਸਰ ਮਹਿਰਾਜ, ਗੁ. ਜਫਰਨਾਮਾ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਟੁੱਟੀ ਗੰਢੀ ਸਾਹਿਬ, ਗੁ. ਤੰਬੂ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਤਰਨਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ, ਛੇਹਰਟਾ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਜਲੰਧਰ ਵਾਪਸੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਯਾਤਰੂ ਟਰੈਕ ਇੱਤੇਰੈਂਸ ਖੁਦ ਜਵੂਰ ਕਰਵਾਉਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਨਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡੇ
ਜ਼ੋਵਾਂਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਭਾਵਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਦਾਸ਼ਨ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂਕੇ

ਭਾਈ ਰਘਵੀਰ ਸਿੰਘ ਮਾਲੜੀ ਨੋਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ +44 7813953484 ਭਾਈ ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਤੂਰ ਡਰਬੀ +44 7539243163

ਭਾਈ ਰਘਵੀਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਸਾਲ +44 7976210161 ਬੀਬੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਾਂਦੀ ਕਵੈਂਟਰੀ +44 7895666314

ਭਾਈ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੰਗ +44 7780605230 ਭਾਈ ਕਪਤਾਨ ਸਿੰਘ ਵੁਲਵਰਹੈਪਟਨ +44 7788283485

ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਜਥੇਬੰਦੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਦੀ ਬਜਾਈ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਕੱਤਰ ਮਾਇਆ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

Nankana Sahib Yatra Committee U.K, 21 Hazel Ave, Littleover, Derby DE23 7HA

www.nsycuk.com, E-Mail: nsycuk1469@gmail.com

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ Nankana Sahib Yatra Committee UK ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਚੁਕ੍ਕ ਜਾਓ ਜੀ



ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ
ਜਮੀਰ ਦਾ ਮਰਜਾਣਾ ਯਕੀਨਨ ਮੌਤ ਹੈ।

ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ ਭਿੰਡਰਾਂਵਾਲੇ

ਜਨਮ
ਪਿੰਡ ਰੋਡੇ
2.6.1947
Birth
Pind Rode

ਸ਼ਹੀਦੀ
ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
6.6.1984
Shaheedi
Sri Darbar Sahib
Amritsar



www.damdamitaksal.net

Physical death i do not fear
death of conscience is a sure death

Sant Jarnail Singh Ji Khalsa Bhindranwale
www.damdamitaksal.net



ਨਾਮ ਜਪੋ
ਕਿਰਤ ਕਰੋ
ਵੱਡ ਛੱਕੋ

ਜਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ (ਮਹਿਤਾ)
www.damdamitaksal.net

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ WAHEGURU JI KA KHALSA
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥ WAHEGURU JI KI FATEH

ਖੰਡ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਾਹੁਲ ਛੱਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਟੇ

Khanda Bate di Pahul Shak Ke
Guru Wale Bano

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

Join Gurbani Santhia and Gurmat Sikhia

ਕੀਰਤਨ ਕਥਾ ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਅਤੇ ਛਾਡੀ ਵਾਰਾਂ ਸਿੱਖੋ

Learn Kirtan Katha Kavishri and
Dhadhi Waran

ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖੋ

Learn Gurmukhi Punjabi

ਗਤਕਾ ਸਿੱਖੋ Learn Gatka

www.damdamitaksal.net

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ
Daily Newspaper from U.K.

Publisher/Chief Editor
Raghbir Singh Walsal
E-mail : awazeqaumtv@gmail.com

www.awazeqaumtv.com

for AWAZE QAUM Channel

<https://youtu.be/LQwolgxDu7I>
Contact :
+447458381111
+447976210161
+919729091243



ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੋ, ਮਾਂ ਬੋਲੀ
ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ

ਸਮੂਹ ਪੱਤਰਕਾਰ/ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹਿਤ

ਸਮੂਹ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ/ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁਬਰਾਂ,
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੰਪੋਜ਼ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪੋਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਭੁਬਰਾਂ, ਲੇਖ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ
ਦੇ ਸੋਟਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

Love Maa Boli Punjabi

ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖੋ ਬੋਲੋ ਪੜ੍ਹੋ ਲਿਖੋ

ਓ	ਅ	ਏ	ਸ	ਹ
ਕ	ਖ	ਗ	ਘ	ਛ
ਚ	ਛ	ਜ	ਝ	ਚ
ਟ	ਠ	ਡ	ਡ	ਟ
ਤ	ਥ	ਦ	ਧ	ਨ
ਪ	ਫ	ਬ	ਭ	ਮ
ਯ	ਰ	ਲ	ਵ	ੜ
ਸ	ਖ	ਗ	ਜ	ਲ

www.damdamitaksal.net

ਮੁਕਤਾ	T	ਕੰਨ	f	ਸਿਹਾਰੀ	ੴ	ਬਿਹਾਰੀ
ਐਂਕੜ	=	ਦੁਲੈਂਕੜ	ਲਾਂ	ਲਾਂ	ਲਾਂ	ਦੁਲਾਵਾਂ
ਹੋੜਾ	ਹੋੜਾ	ਕਨੌੜਾ	ਟਿੱਪੀ	ਟਿੱਪੀ	ਟਿੱਪੀ	ਕੰਨਾ-ਬਿੰਦੀ

੧ ੨ ੩ ੪ ੫ ੬ ੭ ੮ ੯ ੧੦

www.damdamitaksal.net

Learn Speak Read Write
PUNJABI

Enjoy
Real Taste of
PUNJAB

KD
FULLY A.C. HALL

Khehra **BREAKFAST**
VAISHNO DHABA **LUNCH**
DINNER

OUR SPECIALIZATION : All Important Ingredients used
to Prepare Dishes are Grown in our own farms.

V.P.O. Mallian
Jalandhar-Amritsar G.T. Road
NEAR JANDIALA GURU
Contact
98610-00057, 99152-32757



We Accept Online & Card Payment

- Soup
- Burger
- Sandwich
- Pizza
- Grilled Breads
- Continental Fast Food
- Tandoori Snacks
- Tandoori Breads
- Biryani Khas
- Beverages
- Shakes
- Desserts
- Punjabi Snacks
- South Indian
- Kathi Roll
- Pasta
- Chines Food
- Raita Salad

ਦੇਗ ਤੇਗ ਛਤਿਹ - ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ
ਹਮ ਰਾਖਤ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਦਾਵਾ ॥ ਜਾਂ ਇਤ ਕੋ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਪਾਵਾ ॥

ਸਲਾਨਾ ਜੋੜ ਮੇਲਾ

ਸਾਂਖੇਦਾਰ, ਬਾਬਾ, ਖਤਕ, ਸਿੰਘ, ਤਿਹਾਰ, ਸਿੰਘ ਜੀ

ਪੰਨ-ਪੰਨ
ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ

ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਖਾਲਸਾ
ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ

ਚਾਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ
3 ਨਵੰਬਰ 2024 ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦਾਂ, ਜੱਸੋਵਾਲ
(ਬੱਬਰਾਂ ਦਾ ਹਾਈਕੋਰਟ)

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਸੋਵਾਲ
ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਮੈਂਬਰ ਸ਼੍ਰੇਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ,
ਪ੍ਰਧਾਨ ਭਾਈ ਲਾਲੇ ਜੀ ਸੰਤ ਸਮਾਜ, ਮੁੱਖ ਬੁਲਾਰਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ
98141-21470

ਸਾਥੀ ਸੁਰਤਿ ਦਸਤਾਰ ਸਿੰਘਾ

ਦਸਤਾਰਾਂ ਹੀ ਦਸਤਾਰਾਂ

ਚੰਧਾਵਾ
ਪਰਾੜੀ ਸੈਂਟਰ

ਦਸਤਾਰਾਂ ਦੇ ਥਾਨ ਥੋਕ ਦੇ ਭਾਅ
ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

+ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਨੇ 'ਚ ਦਸਤਾਰਾਂ
ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਥੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਗਾਂ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਰੁਮਾਲਾਂ ਸਾਹਿਬ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਰੈਣਕ ਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਲੰਧਰ (ਪੰਜਾਬ)
ਸੰਪਰਕ ਨੰ. : +91 98882-22446

ASA Gas Heating Solution Ltd.

Boilers
Certificates
Gas Work
Cylinders
Maintenance Services

Gas Safety Inspections
Plumbing Work

Vaillant APPROVED INSTALLER

WORCESTER Bosch Group

ਏ.ਐਸ.ਏ. ਗੈਸ ਹੀਟਿੰਗ ਸਲੂਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟਡ
ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਗੋਲਡ
ਮੈਡਲਿਸਟ ਢਾਡੀ ਜੱਥਾ ASA ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ
ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ
ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਅਤੇ ਸਸਤੇ
ਰੇਟਾਂ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ
ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੋ
ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਯੋਗ
ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

Mr. Simran Singh : 0749 534 2620
asagasheatingsolutions@gmail.com

Call us now for a Free no-obligation quote



Explore a stunning collection of high-quality Damascus and Sarbloh Kirpans, meticulously crafted for excellence.

www.khalsaforge.com

ਖਾਲਸਾ ਫੋਰਜ਼

- ➔ ਉੱਚ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਰਬਲੋਹ ਕਿਰਪਾਨਾਂ ਅਤੇ ਗਾਤਰਾ ਸਾਹਿਬ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ➔ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



www.khalsaforge.com

HAYES PLANT HIRE

WE TRAIN YOU GAIN

NPORS
ACCREDITED



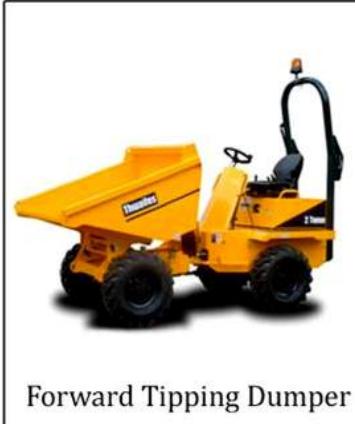
Telescopic Handler



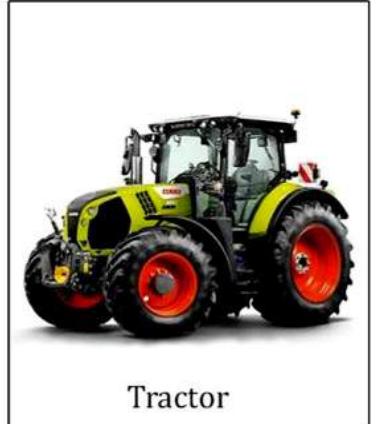
Excavator 360



Road Roller



Forward Tipping Dumper



Tractor



Dozer

Plant Training and Testing on All
CATEGORIES OF
MACHINERY.



Dump Truck

HAYES PLANT HIRE

ਉਪਰੋਕਤ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

NROPS
Accredited

ਉਪਰੋਕਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ **ਮਸ਼ੀਨਰੀ** ਦੀ
ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

CONTACT- 07831543004

Hollis Farm, Clay Cross Chesterfield. S45 9BA

01246864370

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ
AWAZE QAUM
International Newspaper & WEB TV

CALL US TO BOOK YOUR CSCS LEVEL ONE COURSE.

077151-28621



ਮਰਣੁ ਮੁਣਸਾ ਸੁਰਿਆ ਹਕੁ ਹੈ ਜੋ ਹੋਇ ਮਰਨਿ ਪਰਵਾਣੇ॥

ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦਿਆਂ
ਹੱਸ—ਹੱਸ ਕੇ ਫਾਂਸੀ ਦੇ ਰੱਸੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਵਾਲੇ ਅਣਖੀਲੇ ਸੁਰਬੀਰ ਯੋਧੇ

ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦਾ, ਭਾਈ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੁੱਖਾ
ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ

32ਵੀਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ

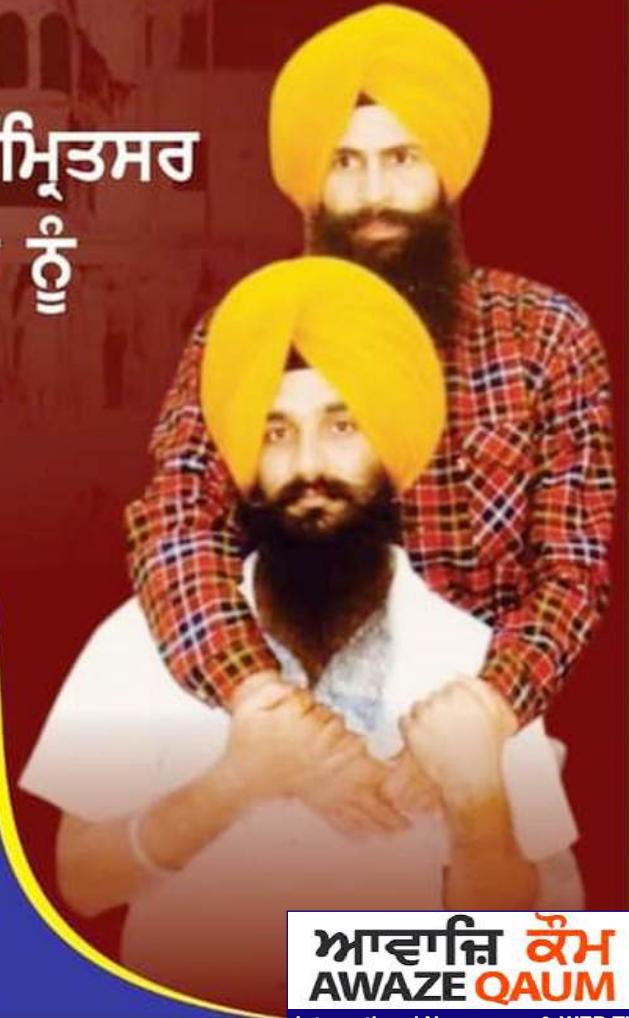
ਪਿੰਡ ਗੱਦਲੀ, ਨੇੜੇ ਜੰਡਿਆਲਾ ਗੁਰੂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਵਿਖੇ 9 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਦਿਨ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ
ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਸਮੂਹ
ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਹੀਦੀ ਸਮਾਗਮ
ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ
ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ: ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੱਦਲੀ
(ਭਾਈ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦਾ ਅਤੇ
ਭਾਈ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੁੱਖਾ)

ਸੰਪਰਕ: 97819-96696



ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ
AWAZE QAUM

International Newspaper & WEB TV

● ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਅਪੀਲ ●

ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੀ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਹਕੂਮਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਪਾਵਨ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਧਾੜਵੀ ਬਣਕੇ ਆਕੇ ਟੈਂਕਾਂ ਤੋਂਪਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਰਨਲ ਵੈਦਿਆ ਨੂੰ ਸੋਧਾ ਲਾਕੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਡਿੱਗੀ ਪੱਗ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰਬੀਰ ਯੋਧੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦਾ ਅਤੇ ਭਾਈ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੁੱਖਾ ਜੀ ਦੀ 32ਵੀਂ ਬਰਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਗੱਦਲੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ 9 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪ ਸਭ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਰੁਸ਼ੇਵਿਆਂ ਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨੀ ਜੀ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ :-

ਭਾਈ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗੱਦਲੀ

(ਭਰਾਤਾ ਸ਼ਹੀਦ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜਿੰਦਾ ਅਤੇ ਭਾਈ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੁੱਖਾ)

DHAN DHAN SRI GURU NANAK DEV JI'S
PARKASH PURAB

SANDWELL NAGAR KIRTAN

ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ

SUNDAY 3 NOV 2024

GURDWARA GURU HAR RAI SAHIB JI
George Street, West Bromwich

START 9.00AM

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਸਾਹਿਬ
ਜੋਰਜ ਸਟਰੀਟ ਵੈਸਟ ਬ੍ਰਾਮਿਚ

ਅਰੰਭਤਾ: £.00 ਵਜੇ

GURU NANAK GURDWARA
Edward Street, West Bromwich

11.00AM

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ,
ਏਡਵਰਡ ਸਟਰੀਟ ਵੈਸਟ ਬ੍ਰਾਮਿਚ

99.00 ਵਜੇ

GURDWARA AMRIT PARCHAR DHARMIK DIWAN
Birmingham Road, Oldbury

1.00PM

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਧਾਰਮਿਕ ਦੀਵਾਨ
ਬ੍ਰਾਮਿਧਮ ਰੋਡ, ਓਲਡਬਰੀ

9.00 ਵਜੇ

GURDWARA GURU MANEYO GRANTH
Popes Lane, Oldbury

2.00PM

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗੁਰੂ ਮਾਨਯੋ ਗੁੰਬਦ
ਪੋਪਸ ਲੇਨ, ਓਲਡਬਰੀ

2.00 ਵਜੇ

GURDWARA BABA SANG
St Paul's Road, Smethwick

3.15PM

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਸੰਗ ਜੀ
ਸਟ. ਪੋਲਜ਼ ਰੋਡ, ਸਮੈਦਿਕ

3.15 ਵਜੇ

GURU NANAK GURDWARA SMETHWICK
High Street, Smethwick

4.00pm

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ
ਸਮੈਦਿਕ

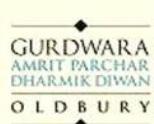
ਸਮਾਪਤੀ: 8.00 ਵਜੇ

FINISH

**GURU HAR RAI GURDWARA SAHIB - 0121 553 7219
GURU NANAK GURDWARA SMETHWICK - 0121 558 2527**

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ
AWAZE QAUM

International Newspaper & WEB TV



ਖਾੜਕੁ ਲਹਿਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦਰਜ ਕੇਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੇਰਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਹੇ

ਸਰਕਾਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗੁਲਾਮੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਰਹੀ ਹੈ -ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਲੀ

ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1997 ਵਿੱਚ ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਲੀਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜੇਲੀ ਤੋਂ ਦੇਸ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਬਤਾ ਰੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਲੀਸ ਥਾਣਾ ਮੁਲੇਪੁਰ ਦੇ ਮੁਨਸ਼ੀ ਦੇ ਲਿਖੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜੇਲੀ ਤੋਂ ਦੇਸ ਦੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਨੂੰ ਬਤਾ ਰੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਸ ਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹਨਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਉੱਤੇ ਐਸ ਆਚੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਢੀ ਜੀ ਪੀ ਤੱਕ ਨੇ ਮੌਹਰ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਟੌੜਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਾਵਾ ਸਿੰਘ ਤੱਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆ ਸਨ। ਪਨਾ ਮਿਲਿਆ, ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਲਿਖੀਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਬਾਬ ਵੀ ਆਏ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟ ਨਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੇਰੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਖ਼ਾਰ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ। ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਕਈ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਨੇ ਆਰਟੀਕਲ ਵੀ ਲਿਖੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਰਦਾਰ ਦਿਲਾਮੇਘ ਸਿੰਘ ਸ਼ੈਕਟਰੀ ਸੇਰੋਮੈਨੀ ਗੁਰਦਾਅਗ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸ੍ਰੀ ਫਤਹਿਗੜ ਸਾਹਿਬ ਆਏ, ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦਾ ਕੀ ਚੱਕਰ ਪੈ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸਰਦਾਰ ਦਿਲਾਮੇਘ ਸਿੰਘ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁੰ ਇੱਕ ਅਸਟਾਫ ਕਹਾਣੀ ਲਿੱਖ ਕੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਢੀ ਸੀ ਫਤਹਿਗੜ ਇੱਕ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਦਿਓ ਕਿ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਮੇਰੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸਰਕਾਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦੇਸ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪੀਲ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਸਰਦਾਰ ਦਿਲਾਮੇਘ ਸਿੰਘ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਸਾਹਿਬ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਲੀਗਲ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਗੁਜਰਾਲ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਤਸਲੀ ਕਰਵਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਸਬੰਧੀ ਸੀ ਬੀ ਆਈ ਟੀ ਲਈ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ। ਸੀ ਬੀ ਆਈ ਦਾ ਇੱਕ ਐਸ ਪੀ ਰੈਕ ਪਿੰਡ ਆਇਆ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕੁੱਝ ਬੇਦਿਆਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਮੁਲੇਪੁਰ ਗਿਆ ਜਿਥੋਂ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦਰਜ ਕੇਸ



આવાજી કૌમ
AWAZE QAUM
International Newspaper & WEB T

International Newspaper & WEB TV

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਤੇ ਵਰਕਰ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੂੰ

★ ਬੇਨਤੀ ★



। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥
। ਵਾਹਿਗਰ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਤੇ ਵਰਕਰ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੂੰ
ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਜਰਨੈਲ ਸੰਤ ਗਿਆਨੀ ਜਰਨੈਲ
ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ ਭਿੰਡਰਾਂਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਭਤੀਜੇ ਸਾਬਕਾ ਜੱਥੇਦਾਰ ਸ੍ਰੀ
ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ ਦੇ ਬਾਨੀ ਸਿੰਘ
ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰੋਡੇ ਜੀਆਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ
ਮਹੀਨੇ ਜੋ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਰ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9
ਵਜੇ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ
ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਤੇ ਵਰਕਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ
ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜੀ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ- ਜੱਥੇਦਾਰ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਚਕਰ ਆਲ
ਇੰਡੀਆ ਕਨਵੀਨਰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਜਾਬ ਦਲ

ਕੰਗਲਾ ਸਿੱਖਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ : ਜਥੇਦਾਰ ਵਡਾਲਾ



**ਸੁੱਚਾ ਸਿੱਘ ਲੰਗਾਹ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਉਪਰੰਤ
ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਮਲੀਅਤ : ਭੰਦੜ**



The image features the logo for 'Awaze QAUM' at the top. The word 'Awaze' is written in a stylized orange font, while 'QAUM' is in a smaller white font below it. Below the logo, the text 'International Newspaper & WEB TV' is displayed in a blue box. To the right of the logo, there is a large block of text in Gurmukhi script, which is a promotional message for the newspaper.

આવાજી કેમ
AWAZE QAUM

International Newspaper & WEB TV

ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸ. ਸੱਚਾ ਸਿੰਘ ਲੰਗਾਹ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਸਪਾਰਣ ਵਰਕਰ ਵਜੋਂ ਮੜ੍ਹ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਜ਼ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਪਨਾਹ ਕਿਉਂ



ਹਰਿਆਣਾ ਚ ਆਰ ਐਸ ਐਸ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਵਿੱਗ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਆਗੂ ਖੱਟਰ ਨੂੰ ਚੋਣਾਂ ਜਿਤਉਣ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਬੇਅਦਬੀ ਦੋਸ਼ੀ ਸਜ਼ਾ ਯਾਫ਼ਤਾ ਗੁਰੀਤ ਰਾਮ ਰਾਮ ਨੂੰ 21ਦਿਨ ਦੀ ਪੱਤੇ ਦੇਕੇ ਜੇਲ ਅੰਦਰੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰ ਐਸ ਦੀ ਪੋਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨੰਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੀ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ, „ਭਾਰਤ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਾਰਗੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗੁਰੇਜ ਨਹੀਂ ਲਵਨਾਂਦੇ।“

AWAZE QAUM
International Newspaper & WEB TV

ਅਜ ਸਰਗਾਮ ਸਿਆਸਤ ਚਿਹ੍ਨ ਕੁਝ ਹੁਦਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਜਿਹਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਗਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਕੀ ਲੋਕ ਤੰਤਰ ਦਾ ਇਵਾਲਾ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਵਿਧਾਨ ਦੀ ਸੌਂਗਿ ਇਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਜੁਮਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਲੋਕ ਨੂੰ ਆਰ ਐਸ ਐਸ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਵਿੰਗ, ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਨਾ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੁੜਗਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਆਸੀ ਪਨਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁਣ ਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਕਿਰੋਗ ਕਰੋ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੰਥਕ ਕਾਨਫਰੰਸ

ਐਤਵਾਰ 6 ਅਕਤੂਬਰ 2024

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਫਰੈਂਕਫਰਟ



ਭਾਈ ਜੋਗ ਸਿੱਖ ਯੂ ਕੇ



ਡਾ: ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੱਖ ਯੂ ਐਸ ਏ



ਡ: ਇੰਦਰਪਲ ਚੀਮਾ ਯੂ ਐਸ ਏ



ਭਾਈ ਮਨਬੀਰ ਸਿੱਖ ਸੰਪੁ ਕੈਨੇਡਾ



ਭਾਈ ਹਿਮਤ ਸਿੱਖ ਯੂ ਐਸ ਏ



ਭਾਈ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੱਖ ਯੂ ਕੇ



ਭਾਈ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੱਖ ਯੂ ਕੇ



ਭਾਈ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੱਖ ਆਸਟਰੇਲੀਆ

ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਇਜ਼ਲਾਸ ਮੌਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸੈਂਟਰ ਫਰੈਂਕਫਰਟ ਵਿਖੇ ਐਤਵਾਰ 6 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੰਥਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪੁੱਜੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲਾਰੇ ਜਰਮਨ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਗੇ। ਸਮੂਹ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ।

SILOSTRASSE 64, 65929 FRANKFURT AM MAIN, GERMANY



ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ
WORLD SIKH PARLIAMENT

ਬੇਨਤੀ ਕਰਤਾ : ਭਾਈ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੱਖ (+49 177 5031568), ਭਾਈ ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੱਖ ਪਾਲ, ਭਾਈ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੱਖ



ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ
AWAZE QAUM

International Newspaper & WEB TV



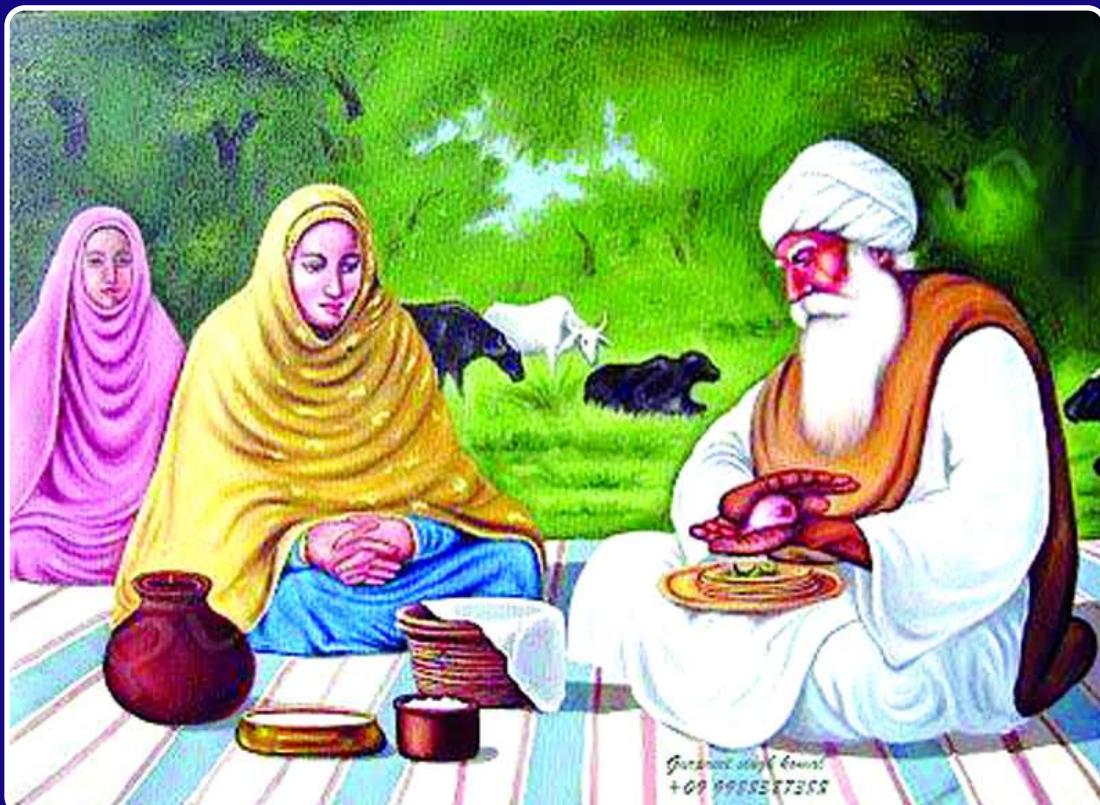
ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ ॥



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਾਜਲਮਰਾਨੋ ਕਰਮਨਾ ਇਟਲੀ ਵਿਖੇ

Gurdwara Sahib Shaeed Baba Deep Singh ji Casalmorano Cremona (Italy)



ਜੋੜ ਮੇਲਾ ਬੀੜ ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਸਾਹਿਬ

ਜੋੜ ਮੇਲਾ ਬੀੜ ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
(ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ) ਜੀ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ
ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰਮੁਖ ਪਰਿਵਾਰ ਭਾਈ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਜਲਮੇਰਾਨੋ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ।

ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਸ਼ਾਮ 5
ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੀਵਾਨ ਸਜਣਗੇ ।

ਐਤਵਾਰ 6 ਅਕਤੂਬਰ 2024 ਨੂੰ 6:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਚੋਪਹਿਰੇ
ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਸਮੇਤ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ 9:
30 ਵਜੇ ਭੋਗਪੈਣਗੇ ਉਪਰਤ 12:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦੀਵਾਨ ਸਜਣਗੇ ।

ਕੀਰਤਨ ਜਥਾ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਯੂ ਕੇ ਵਾਲੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਥਾ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਰਨਗੇ ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ
ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀ ਸਮੂਹ ਸਾਧ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ
ਅਤੁੱਟ ਵਰਤੇਗਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ : ਗੱਡਕੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹਰ ਐਤਵਾਰ 11:00 ਤੋਂ 1 : 00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

* ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਦਾਸਚੇ *

ਸਾਧ ਸੰਗਤ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਦੀਪ
ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਾਜਲਮਰਾਨੋ ਕਰਮਨਾ ਇਟਲੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:-

ਭਾਈ ਪ੍ਰਗਟ ਸਿੰਘ (ਪ੍ਰਧਾਨ) 00393208124778

ਭਾਈ ਬਲਰਾਮ ਸਿੰਘ +393885751594

ਭਾਈ ਪ੍ਰਭਜੀਤ ਸਿੰਘ ਆਜਾਨੇਲੋ +393881079260

ਸ਼ੇਅਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨਾ
ਜੀ → ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ
ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਹੈ । →
ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਕੇ
ਸਮਾਗਮਾ ਵਿੱਚ ਪੁਹੁੰਚਣ ਦੀ
ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ ਜੀ ।

Gurdwara Sahib Shaeed Baba
Deep Singh ji Damdami Taksaal

Via Giacomo Matteotti 3Cap
26020Casalmorano Cremona (IT)

E-mail : gur.damdamitaksaalitaly@gmail.com

Call+393475711755 / 3208124778

ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗ੍ਰੰਥੀ-ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ

ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਸੇਵਕ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ 22 ਅਕਤੂਬਰ 1506 ਈ। ਮੁਤਾਬਕ 7 ਕੱਤਕ ਸੰਮਤ 1563 ਬਿਕਾਮੀ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਸੁੱਖੇ ਰੋਪਾਵੇ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਗੌਰਾਂ ਜੀ ਦੀ ਕੁਖ ਤੋਂ ਪਿੰਡ ਕੱਥੁੰਗਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਕਰਤਾ ਭਾਈ ਕਾਨੂ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਖੇ ਰੋਪਾਵੇ ਦੇ ਘਰ ਮਾਤਾ ਗੌਰਾਂ ਦੇ ਉਦਾਰ ਤੋਂ 7 ਕੱਤਕ ਸੰਮਤ 1563 ਨੂੰ ਕੱਥੁੰਗਲ ਪਿੰਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪ ਦਾ ਨਾਮ ਬੁੱਢਾ ਰੱਖਿਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਰਿਆ ਰਾਵੀ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਵਸੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਮਹਦਾਸ ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ ਆਬਾਦ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਸੇ ਹੀ ਪਿੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਜੂਹ ਵਿੱਚ ਮੱਖਾਂ ਚਾਰਦਿਆਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਮੇਲ 1518 ਈ. (ਸੰਮਤ 1575) ਵਿੱਚ ਜਗਤ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪ ਦਾ ਨਾਮ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਕਰਤਾ ਭਾਈ ਕਾਨੂ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜਦੋਂ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ 'ਬੁੱਢਾ' ਦੇ ਪਿੰਡ ਵੱਲ ਆਏ ਤਦ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਚਾਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੇਮ ਕਾਵ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਲੈ ਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਵਿੱਚੋਕਿ ਵੈਗਾਗ



ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗੋਇਦਵਾਲ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਪੁੱਤਰ ਦਾ ਤੂ ਜੀ ਗੁਰਗੋਦੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸ਼ਾਨਤ ਸੁਭਾਗ ਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਗੋਇਦਵਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਆਪਣੇ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਬਾਸਰਕੇ ਆ ਗਏ ਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਵੜ ਕੇ ਬੂਝਾ (ਦਰਵਾਜ਼ਾ) ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਦਰਵਾਜ਼ੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲੋਗਾ ਉਹ ਸਾਡਾ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ। ਗੋਇਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸੰਗਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਹੁੰ-ਹੁੰਮਾ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਿੰਡ ਬਾਸਰਕੇ ਆਏ। ਉਸ ਕੋਠੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਫੇਰ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬਾਬਾ

ਜੀ ਨੇ ਸੱਚ-ਬੰਡ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆ ਗਿਆ ਜਾਣ ਕੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ (ਗੁਰੂ) ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਅੱਗੇ ਪੰਜ ਪੈਸੇ ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਰੱਖ ਕੇ ਮੱਖਾ ਟੇਕਿਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੰਡ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਜੋਤੀ-ਜੋਤਿ ਸਮਾਂ ਗਏ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅੰਤਿਮ ਰਸਮਾਂ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਰਾਮਦਾਸਪੁਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੋਵਰ ਦਾ ਟੱਕ ਲਗਵਾ ਕੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕਾਰ-ਸੇਵਾ ਦਾ ਕੰਮ ਸੌਂਪਿਆ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਪਹਿੱਤਰ ਸੋਵਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਬੇਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਰਕਰਮਾ ਵਿੱਚ 'ਬੇਰ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ' ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਯਾਦ ਵਜੋਂ ਅੱਜ ਵੀ ਮੌਜੂਦ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ)

5 ਤੋਂ 7 ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਜੋੜ-ਮੇਲੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਫੀ ਸੱਚ-ਵਿਚਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕੋਠੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੰਧ ਨੂੰ ਸੰਨ੍ਹ ਲਾਈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਮੱਖਾ ਟੇਕਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਬਿਹਥਲਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਟਾਲ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਕੋਠੇ ਵਿੱਚੋਕਿ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਗੋਇਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਜਾ ਕੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲੱਗੇ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਜਦੋਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਚੀ-ਨੋਚ ਤੇ ਛੁਟ-ਛਾਤ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਬਾਲੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬਾਲੀ ਦਾ ਟੱਕ 1552 ਈ. ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਪਾਸੇ ਲਗਵਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਹਿੱਤ 22 ਮੰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਸਨ। ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਪੰਥ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਅਕਬਰ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਕੜਾਹ-ਪਸਾਦ ਤੇ ਲੰਗਰ ਛਕ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਨ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਤੋਂ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਸੁਣ ਕੇ 12 ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਪਟਾ ਲਿਖਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਪਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਕ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦੀ ਸੋਂਮੇਵਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਲੈ ਕੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ

ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਹਿੰਦੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਉਸਾਗੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ (ਗੁਰੂ) ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਗੋਦੀ ਦੀ ਸ੍ਰੀਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੇ ਕੇ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਪਾਸੇ ਤਿਲਕ ਦੀ ਰਸਮ ਕਰਵਾਈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੁੱਜਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੀਪਮਾਲਾ ਕਰਵਾਈ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਦੌਕੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੀਤ ਚਲਾਈ। ਦੌਕੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੀਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਮੰਨੇ ਹੋਵੇ, ਚਾਰੇ ਹਨੇਰੀ।

ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਬਿਹਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਹਿੰਦੂ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਰਾਮਦਾਸ ਆ ਗਏ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ (ਦੂਜੇ, ਤੀਜੇ, ਚੌਥੇ, ਪੰਜਵੇਂ, ਛੇਵੇਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਗੁਰਿਆਈ ਦੀ ਤਿਲਕ ਦੀ ਰਸਮ ਕੀਤੀ ਤੇ ਅੱਠ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਰਾਮਸਰ, ਕੰਲਸਰ, ਬਿਖੇਰ, ਤਰਨਤਾਰ ਦੇ ਪਹਿੱਤਰ ਸੋਵਰ ਦੀ ਨੀਂਹੀ ਰੱਖੀ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਰੱਖੀ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਭੇਟਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਦੀ ਨੀਂਹੀ ਵੀ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਰੱਖੀ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਰੱਖੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚੋਕਿ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੁੱਜਣ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦੀਪਮਾਲਾ ਕਰਵਾਈ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਦੌਕੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੀਤ ਚਲਾਈ। ਦੌਕੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਗੀਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਮੰਨੇ ਹੋਵੇ, ਚਾਰੇ ਹਨੇਰੀ।

ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਬਿਹਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਹਿੰਦੂ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਰਾਮਦਾਸ ਆ ਗਏ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਨੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ (ਦੂਜੇ, ਤੀਜੇ, ਚੌਥੇ, ਪੰਜਵੇਂ, ਛ

ਪੰਜਾਬ ਚੱਲਾ 2024

ਪਿੰਡ ਖਜ਼ਾਨੇ ਕੋਟ

ਤੋਂ

ਪੜੇ ਲਿਖੇ ਸੁਝਵਾਨ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੌਜਵਾਨ

ਸਰਪੰਚੀ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਕੀ

ਨੂੰ

ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਵੋਟ ਪਾ ਕੇ ਕਾਮਯਾਬ ਕਰੋ



ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਪਿੰਡ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਜੀ

ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਓ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ...

ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਮਹਿਅਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਬਥ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਲੋ-ਦੁਆਲੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬੜ੍ਹਾ ਅੰਧਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਟਸ਼ਟਿਵਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਥੇ ਵਿੱਚਾਈਸੀਡਿਟੀ, ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੇਂਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਫੈਸਟਿਵਾਹ ਹਾਰਟ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਗੱਦੀ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਚੁਕੁਰੇਦੀ ਦੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਤੂਬਰ, ਨੇਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਮਹੀਡਿਟੀ, ਫੁੱਡ ਪੋਇਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਇਸ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਗੈਸਟਰਾਈਟਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਗਰ, ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਪੈਟੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਏ ਚੀਨੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਏ ਚੀਨੀ ਦੀ ਬੁਹਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਾਢੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਮਹਿਅਾਸੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਐਲੂਪੀਨੀਐਮ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਹਿਅਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਪੀਜ਼ਰਵੀਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਡਨੀ ਅਤੇ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਾਂ ਮੇਵੇ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁਝਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜ਼ਿਹੜੀਲੇ ਤੇਲ 'ਚ ਬਣੀਆਂ ਖਾਣ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਖਾਓ। ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁੱਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ ਹੋ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੋਹੜੇ ਵਜੋਂ ਮਿਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਥੈਂਕੋਂ ਬੈਠੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਲੋਪਨੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਹੀ ਲਵੇ। ਅਤੇ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਮਿਠੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਲਵੇ। ਅਲਕੋਹਲ: ਦੂਰ ਰੋਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ



ਸਿਹਿਆ ਹੋਇਆ ਤੇਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਹੈ? ?ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਸਟੋਰੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥਾਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀਨ 'ਚ 69 ਹਜ਼ਾਰ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਵਾਨ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਬੋਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੰਡਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂੰ ਵਿੱਚ ਬੁਗਰ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ। ਤਿਉਹਾਰ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਤਗੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਿਨ ਭਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਸਿਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੁਗਰ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਜਾਂ ਮੇਵੇ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁਝਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜ਼ਿਹੜੀਲੇ ਤੇਲ 'ਚ ਬਣੀਆਂ ਖਾਣ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਖਾਓ। ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੁੱਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ ਹੋ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੋਹੜੇ ਵਜੋਂ ਮਿਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਥੈਂਕੋਂ ਬੈਠੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਲੋਪਨੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਭੋਜਨ ਹੀ ਲਵੇ। ਅਤੇ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਮਿਠੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਲਵੇ। ਅਲਕੋਹਲ: ਦੂਰ ਰੋਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ

ਗਣ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਵਾਂ ਹੈ। ਸੋਕਰ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਕ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੋਂ ਬਾਅਦ ਗੀ ਪੀਓ। ਦੋ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਨਾਚੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਸੋਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਸਥਿਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋਕੇ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਅਧਾਰਾਏ। ਨਾ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਖਾਓ, ਨਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਾ ਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨਤ ਕਰ। ਇਨ ਦੀ ਸ਼ੁਭਾਤ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲਾ ਖਾਓ। ਸੋਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਾਂਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਲਬੰਦ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਰਹੇ, ਬਾਈਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਤਾਕ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪ੍ਰਤੀ-ਕਰੀਬੀ, ਪੱਕੇ, ਸਨੈਕਸ, ਸਾਂਸ ਆਈ ਹੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਾਰਬੋਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਂ - 1. ਬਾਈਕਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਬਰੂਪ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ। ਸਲਾਦ ਦਾ ਬਰੂਪ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। 2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਤ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੂੱਧ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਗੁੜ ਤੋਂ ਬਣੀ ਮਿਠਾਈ ਖਾਓ। 3. ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। 4. ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਨਿਯਮਤ ਕਾਰਨ ਨਾ ਛੱਡੋ। 5. ਦਿਨ ਭਰ ਖੂਨ ਪੀਏ ਰੋਹੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। 6. ਤਾਜ਼ਾ ਘਰੋਲੂ ਜੂਸ, ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਨਮਕੀਨ ਲੱਸੀ, ਛੱਖਣ, ਖੀਰੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਨਾਚੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। 7. 8 ਘੱਟੋਂ ਦੀ ਲੱਡੀਦੀ ਨੌਦਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗੁਆਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ