



# Nankana Sahib Yatra Committee UK



## Pakistan Gurdwara Yatra

28th October to 7th November 2025

**Yatra Includes 25+ Gurudwara Sahib Darshan.  
Accommodation in hotels and travel within Pakistan  
and Yatra Start to Finish Point in AC Coaches**

ਪਾਕਿਸਤਾਨ

ਵਿਖੇ ਸ਼੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ  
ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 25 ਹੋਰ  
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ

£1050

**Important Note:** The Jatha will depart from Jalandhar Punjab from 28th October to 7th November 2025 to visit Gurdwara Sahibs of Pakistan with Nankana Sahib Yatra Committee and will end back at Jalandhar. The cost of traveling from Jalandhar to Jalandhar will be 1050 pounds including visa, transport, hotel stay and break fast and Dinner.

**Note:** It does not include flight ticket and insurance, it has to be done by the passenger himself.

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ :** ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਥਾ 28 ਅਕਤੂਬਰ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ 7 ਨਵੰਬਰ 2025 ਤੱਕ ਜਲੰਧਰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜਲੰਧਰ ਵਾਪਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਜਲੰਧਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀਜ਼ਾ, ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਰੇਕ ਫਾਸਟ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ 1050 ਪੈਸ਼ੇ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਨੋਟ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਟਿਕਟ ਤੇ ਇੰਸ਼ੋਰੇਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਯਾਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ।

\*-- ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ --\*

ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂ ਕੇ /Nankana Sahib Yatra Committee UK

- ਭਾਈ ਰਘਵੀਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਸਾਲ /Bhai Raghbir Singh walsall

+44 7976210161

- ਭਾਈ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੰਗ /Bhai Baljit Singh Kang

+44 7780 605230

- ਬਾਬਾ ਬਘੇਲ ਸਿੰਘ ਯੂ ਕੇ (ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰਕ) / Baba baghail Singh UK (Sikh Parchark)

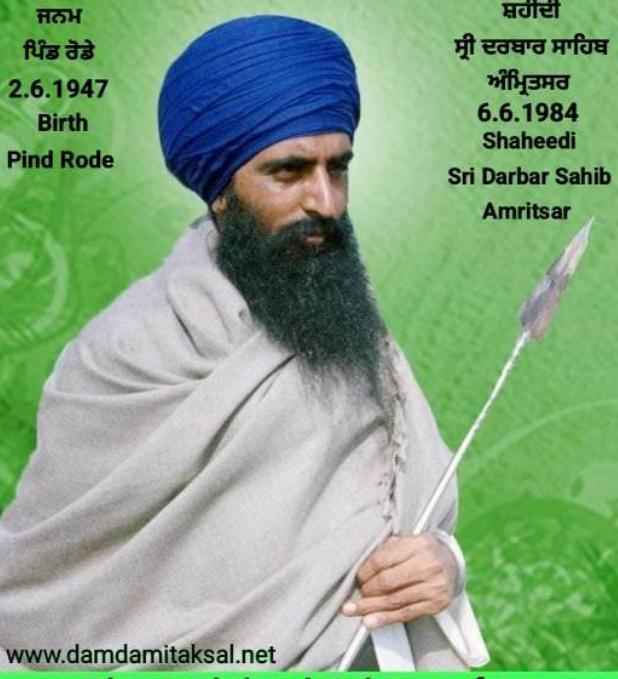
+44 7568 517223

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

ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ ਭਿੰਡਰਾਂਵਾਲੇ

ਜਨਮ  
ਪਿੱਥ ਰੋਡੇ  
2.6.1947  
Birth  
Pind Rode

ਸ਼ਹੀਦੀ  
ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ  
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ  
6.6.1984  
Shaheedi  
Sri Darbar Sahib  
Amritsar



[www.damdamitaksal.net](http://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](http://www.damdamitaksal.net)

ਪੜ੍ਹੋ ਸਿਖ੍ਨੇ ਸਥਾ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥  
ਜਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ (ਮਾਹਿਤਾ)  
[www.damdamitaksal.net](http://www.damdamitaksal.net)

ਨਾਮ ਜਪੇ  
ਵਿਰਤ ਕਰੋ  
ਵੰਡ ਛੁੱਕੋ

Naam Japo  
Kirat Karo  
Vand Shako

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

ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਾਹੁਲ ਛੱਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਟੇ  
Khande Bate di Pahul Shak Ke

Guru Wale Bano

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੋ  
Join Gurbani Santhia and Gurmat Sikhia

ਕੀਰਤਨ ਕਥਾ ਕਵੀਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਢਾਢੀ ਵਾਰਾਂ ਸਿੱਖੋ  
Learn Kirtan Katha Kavishri and

Dhadi Waran

ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖੋ  
Learn Gurmukhi Punjabi

ਗਤਕਾ ਸਿੱਖੋ      Learn Gatka  
[www.damdamitaksal.net](http://www.damdamitaksal.net)

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ

Daily Newspaper from U.K.

Publisher/Chief Editor  
Raghbir Singh Walsal

E-mail : [awazeqaumtv@gmail.com](mailto:awazeqaumtv@gmail.com)

[www.awazeqaumtv.com](http://www.awazeqaumtv.com)

for AWAZE QAUM Channel

<https://youtu.be/LQwolgxDu7I>

Contact :

+447458381111  
+447976210161  
+919729091243

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ  
AWAZE QAUM TV



ਭਾਈ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲਸਾਲ  
ਯੂ.ਕੇ. ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ  
Raghbir Singh Walsal uk

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 ਖਬਰਾਂ,  
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਭਗਤੀਆਂ ਵੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੰਪੋਜ਼ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣ।  
ਬਿਨਾਂ ਕੰਪੋਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖਬਰਾਂ, ਲੇਖ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ  
ਦੇ ਮੈਟਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

-ਸੰਪਾਦਕ

ਦੇਗ ਤੇਗ ਫਤਿਹ - ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ

ਰਮ ਰਾਖਤ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਦਾਵਾ ॥ ਜਾਂ ਇਤ ਕੋ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਪਾਵਾ ॥

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਗੌਰ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਇਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ

# 29ਵਾਂ ਸਲਾਨਾ ਜੱਤੇ ਮੇਲਾ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ

1 ਨਵੰਬਰ 2025, ਦਿਨ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ

ਬੱਬਰਾਂ ਦੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦਾਂ, ਜੱਸੋਵਾਲ ਵਿਖੇ  
ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ  
ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ

ਲੜੀ ਅੰਡੇ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ -20 ਅਕਤੂਬਰ, ਸੋਮਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ

ਲੜੀ ਭੋਗ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ -1 ਨਵੰਬਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ

ਜੱਤੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ, ਸੰਤ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼, ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ,  
ਸ਼੍ਰੇਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ, ਨਿਰਮਲੇ, ਉਦਾਸੀ, ਧਾਰਮਿਕ, ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ, ਹਰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਲੀਡਰ,  
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਪੰਥਕ ਦਲ ਯੂ.ਕੇ. ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਮੂਹ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਰਾਗੀ-ਵਾਡੀ-ਕਵੀਸ਼ਰ ਜਥੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨੋਟ : ਇਹ ਸਮਾਗਮ 13 ਦਿਨ ਚੱਲੇਗਾ।

ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਚਾਰ ਪਕੋਂਝਿਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਅਤੁੱਟ ਵਰਤਣਗੇ।

ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਸੋਵਾਲ

ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ

ਜਾਗੀ ਕਰਤਾ : ਭਾਈ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਹਿੱਲੋ, ਬੀਬੀ ਅਰਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਗੌਰ 84278-66404

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ  
98141-27470  
84278-66404  
73408-35137

ਬੇਨਤੀ  
ਕਰਤਾ





ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ



ਚਰਨ ਸ਼ਰਨ ਗੁਰ ਏਕ ਪੈਂਡਾ ਜਾਇ ਚਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਟਿ ਪੈਂਡਾ ਆਗੇ ਹੋਏ ਲੇਤ ਹੈ ॥

ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਰਹਿਬਰ ਤਾਰਨਹਾਰ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਮੌਕੇ

# ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂ. ਕੇ.



ਵੱਲੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ

28 ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਤੋਂ 7 ਨਵੰਬਰ 2025 ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ



## ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀਓ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ

ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਤਿਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂਕੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਥੇ ਸਮੇਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਪੰਥ ਤੋਂ ਵਿਛੜੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਦਾਰੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਮਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ

ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ  
ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 25 ਹੋਰ  
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ

£1050

**Important Note:** The Jatha will depart from Jalandhar Punjab from 28th October to 7th November 2025 to visit Gurdwara Sahibs of Pakistan with Nankana Sahib Yatra Committee and will end back at Jalandhar. The cost of traveling from Jalandhar to Jalandhar will be 1050 pounds including visa, transport, hotel stay and break fast and Dinner.

**Note:** It does not include flight ticket and insurance, it has to be done by the passenger himself.

**ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ :** ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਨਾਲ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਥਾ 28 ਅਕਤੂਬਰ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ 7 ਨਵੰਬਰ 2025 ਤੱਕ ਜਲੰਧਰ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਜਲੰਧਰ ਵਾਪਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਜਲੰਧਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀਜ਼ਾ, ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਰੋਕ ਫਾਸਟ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਤ 1050 ਪੈਸ਼ੇ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਨੋਟ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਟਿਕਟ ਤੇ ਇੰਸ਼ੋਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਯਾਤਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ।

## ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਗਾਜ਼ਰੀ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲਈ 2 ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਇੰਡੀਅਨ ਪਾਸਪੋਰਟ ਵਾਲੇ 2 ਫੋਟੋ, ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਨਾਲ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣ।

● ਯਾਤਰੀ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ।

● ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਧ੍ਰੂਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।**

**BOOK  
YOUR  
SEATS  
NOW**

\*-- ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ --\*

ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਯਾਤਰਾ ਕਮੇਟੀ ਯੂਕੇ /Nankana Sahib Yatra Committee UK

- ਭਾਈ ਰਘਵੀਰ ਸਿੱਖ ਵਾਲਸਾਲ/Bhai Raghbir Singh walsall

+44 7976210161

- ਭਾਈ ਬਲਜੀਤ ਸਿੱਖ ਕੰਗ/Bhai Baljit Singh Kang

+44 7780 605230

- ਬਾਬਾ ਬਘੇਲ ਸਿੱਖ ਯੂਕੇ (ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰਕ)/ Baba baghail Singh UK (Sikh Parchark)

+44 7568 517223

Website : [www.nsycuk.com](http://www.nsycuk.com)  
E-mail : [gnsstuk@hotmail.com](mailto:gnsstuk@hotmail.com)

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ  
AWAZE QAUM  
International Newspaper & WEB TV



# AMRIT SANCHAARS

JUNE/JULY 2025

**ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ**  
**AWAZE QAUM**  
 International Newspaper & WEB TV

## SMETHWICK

SATURDAY 28<sup>TH</sup> JUNE | 11AM

GNG SMETHWICK, 130 HIGH ST, SMETHWICK, B66 3AP

## EAST LONDON

SATURDAY 5<sup>TH</sup> JULY | 1PM

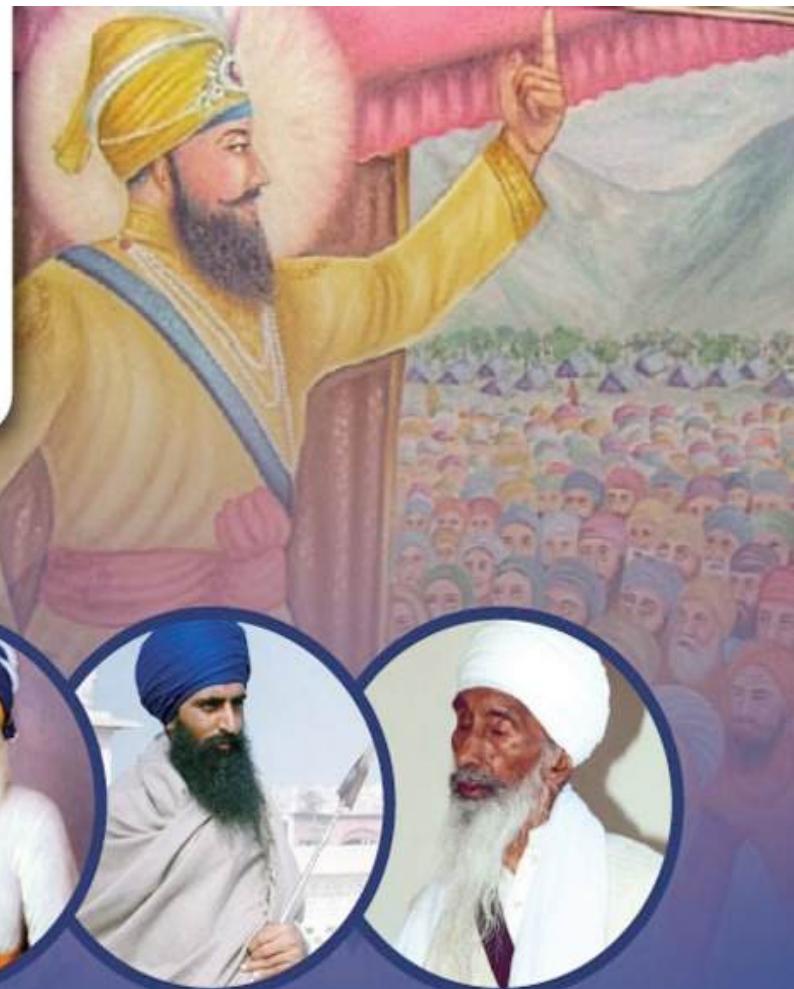
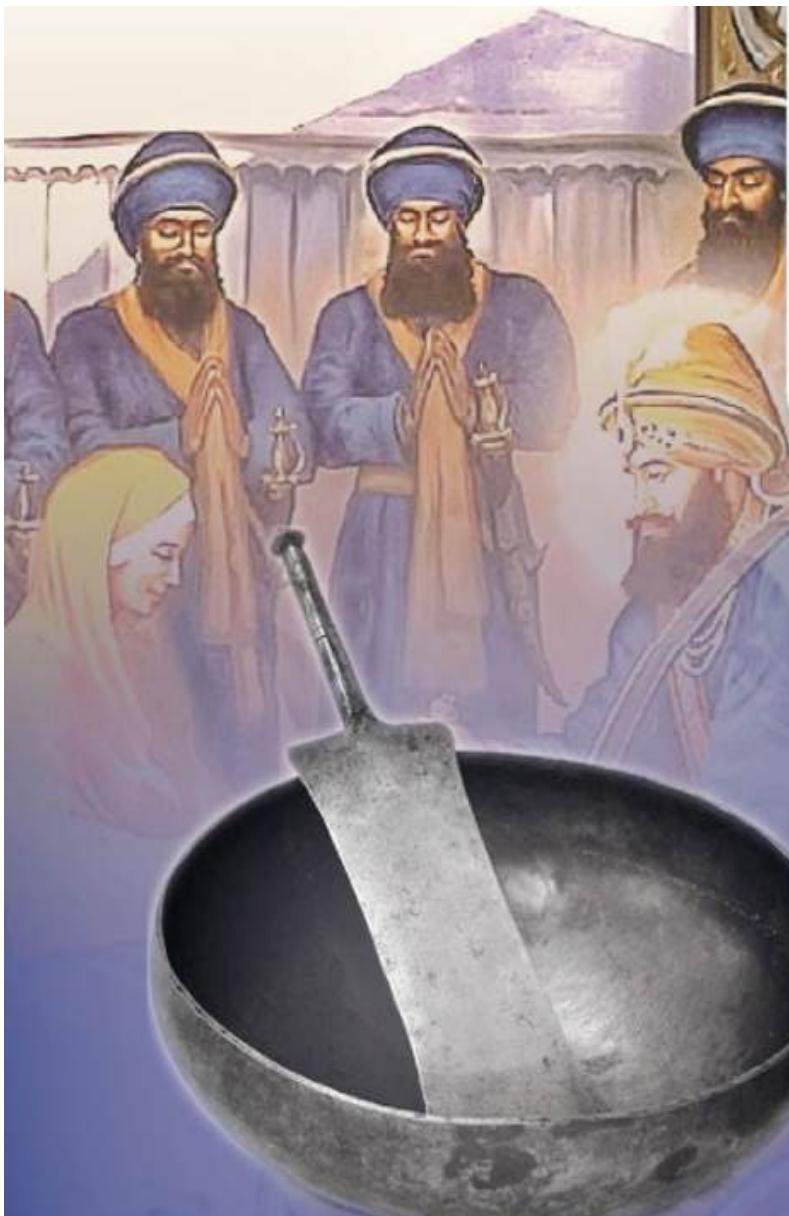
SRI GURU SINGH SABHA, 2-8 PARK AVE, SOUTHALL, UB1 3AG

## SOUTHALL

SUNDAY 20<sup>TH</sup> JULY | 1PM

SRI GURU SINGH SABHA, 2-8 PARK AVE, SOUTHALL, UB1 3AG

CONTACT 07940 270 120 FOR MORE DETAILS



# ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ

# AMRIT SANCHAR

SOUTHALL

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ  
AWAZE QAUM  
International Newspaper & WEB TV

SUNDAY 20<sup>TH</sup> JULY | 1PM

SRI GURU SINGH SABHA SOUTHALL  
2-8 PARK AVE | SOUTHALL | UB1 3AG

ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚੋ । ਕੱਕਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ

ARRIVE AFTER DOING FULL KESI ISHNAAN (BODY & HAIR WASH)  
KAKKARS WILL BE AVAILABLE

CONTACT 07940 270 120 FOR MORE DETAILS



# ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ

## AMRIT SANCHAR

WEST MIDLANDS

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ  
AWAZE QAUM  
International Newspaper & WEB TV

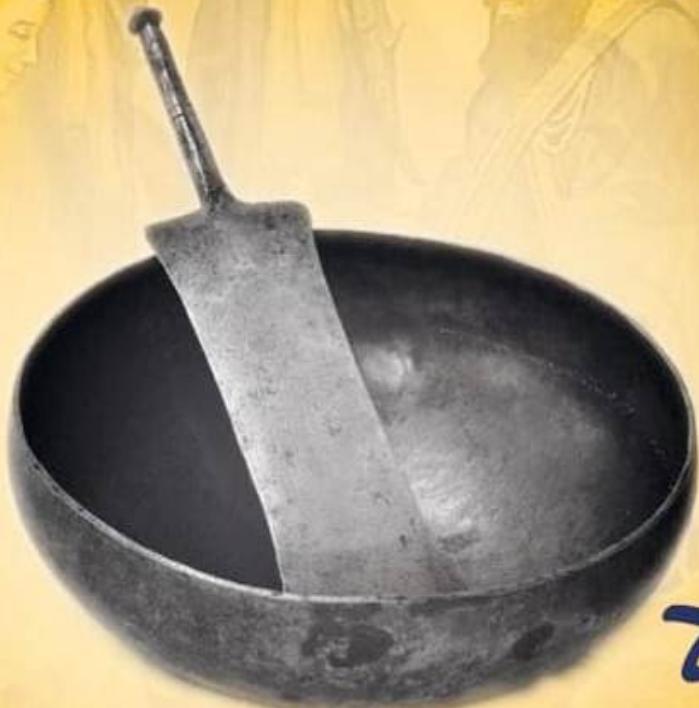
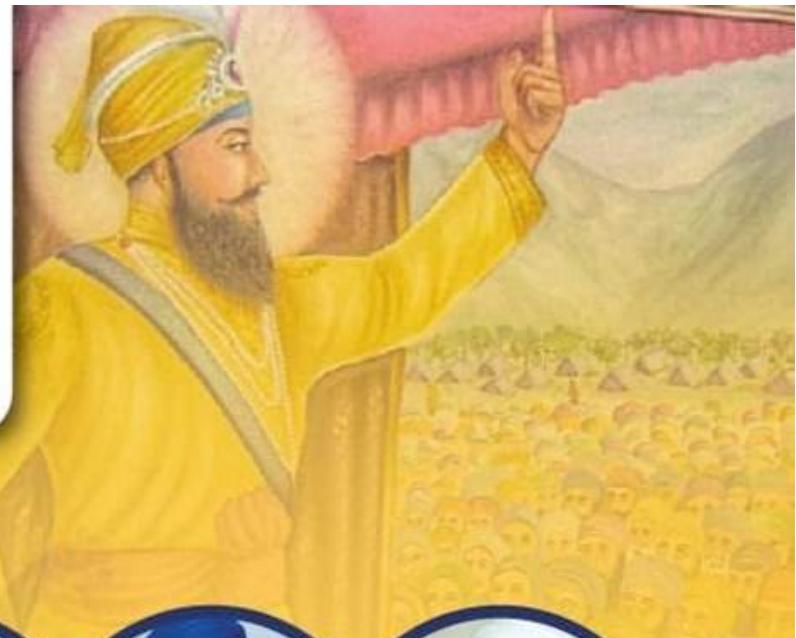
SATURDAY 28<sup>TH</sup> JUNE | 11AM

GURU NANAK GURDWARA SMETHWICK  
130 HIGH ST | SMETHWICK | B66 3AP

ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚੋ । ਕੱਕਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ

ARRIVE AFTER DOING FULL KESI ISHNAAN (BODY & HAIR WASH)  
KAKKARS WILL BE AVAILABLE

CONTACT 07940 270 120 FOR MORE DETAILS



# ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ

## AMRIT SANCHAR

EAST LONDON

ਆਵਾਜ਼ ਕੌਮ  
AWAZE QAUM  
International Newspaper & WEB TV

SATURDAY 5<sup>TH</sup> JULY | 1PM

ATAM ACADEMY  
LITTLE HEATH | BARLEY LN | ROMFORD | RM6 4XX

ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚੋ । ਕੱਕਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ

ARRIVE AFTER DOING FULL KESI ISHNAAN (BODY & HAIR WASH)  
KAKKARS WILL BE AVAILABLE

CONTACT 07940 270 120 FOR MORE DETAILS



# ਤਣਾਅ ਦਾ ਬੋਝ

ਮੌਜੂਦਾ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕਤਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ



ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਰੋਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵਰਗ, ਜਾਤ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸੁਹੱਲਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੰਗ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਭੌਤਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਆ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਸੇਲੀ, 1956)। ਤਣਾਅ ਦਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਨੀਕ ਤਣਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਹੱਲਦੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦੁਰਸਤੀ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਬਰਨਾਉਟ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

## 2. ਸਿਆਂਤ ਪਿਛੋਕੜ

### 2.1 ਜਨਰਲ ਐਡੈਪਟੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (GAS)

ਹੈਸ ਸੇਲੀ ਦਾ ਜਨਰਲ ਐਡੈਪਟੇਸ਼ਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਤਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

1. ਅਲਾਰਮ ਰਿਐਕਸ਼ਨ - ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਆ।

2. ਰੋਜਿਸਟੋਮ - ਤਣਾਅ ਕਾਰਕ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪਟਣਾ।

3. ਬੱਕਾਵਟ - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਬੇਕਡਾਊਨ।

2.2 ਕੋਨੀਟਿੰਗ ਐਪ੍ਰੈਜ਼ਲ ਸਿਧਾਂਤ

ਲਾਜ਼ਰਸ ਅਤੇ ਫੈਲਕਲੈਨ(1984) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਤਣਾਅ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਐਪ੍ਰੈਜ਼ਲ: ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਸਕੈਂਡਰੀ ਐਪ੍ਰੈਜ਼ਲ: ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦੁਸਰਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਹਾਂ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰੀ ਘੱਟਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

3. ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

3.1 ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨ

ਅਧਿਆਪਕੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਝਗੜੇ

ਵਿੱਤੀ ਮੁੜੇ

3.2 ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਕਾਰਨ

ਸੋਰ, ਪ੍ਰਾਈਸ਼ਨ, ਭੀਡ

ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਡੈਂਡਲਾਈਨ

3.3 ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਤਨੀਕੀ ਕਾਰਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਦਬਾਅ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ

ਨਿੱਜੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ

4. ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਸਰ

4.1 ਸੁਹੱਲਦੀ ਅਸਰ

ਸਿਰਦਰਦ, ਬਕਾਵਟ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਸੁਭਾਵ

ਇਮਿੰਡਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## 4.2 ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ

ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪੈਸ਼ਨ

ਪਿਆਨ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

ਬਰਨਾਉਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ

## 4.3 ਵਿਉਹਾਰਕ ਅਸਰ

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬ ਆਦਤਾਂ

## ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਪਸੀ

### 5. ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

5.1 ਕੋਨੀਟਿੰਗ-ਬਿਹੇਵਿਰਲ ਤਕਨੀਕਾਂ (CBT)

CBT ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ

ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਬੁਲਸ਼ਟਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਕਨੀਕਾਂ

ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਸੋਚ ਦਾ ਪੁਨਰਵਿਚਾਰ

ਆਰਾਮ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ

5.2 ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਕਸਰਤ: ਮੂਡ ਨੂੰ ਸ਼ਾਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਟਿਸੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁੜੀ ਨੀਂਦ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ।

5.3 ਮਾਈਡਲਨੇਸ-ਆਪਾਰਿਤ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ (MBSR) ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ

ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ-ਪਲ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਧਾਉਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5.4 ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਖਿਮਿਕਤਾ ਦੇਣਾ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੋਚੇ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ

ਟਾਲਮੇਟਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5.5 ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਿੱਤਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਕ

ਸਹਾਇਤਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਸੰਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਟੀਕੇਣ

6.1 ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਕਮ

ਲਚਕੀਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪੰਟੇ

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

6.2 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਰਜਕਮ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸਾਥੀ ਮੈਨੋਟਰਿੰਗ ਪ੍ਰਲਾਲੀਆਂ

7. ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਉਪਕਾਰ

ਹੈਡਸਪੇਸ, ਕਾਲਮ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ

ਪਿਆਨ ਲਈ ਵਿਧਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ

ਪਿਆਨ ਲਈ ਵਿਧਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ

ਪਿਆਨ ਲਈ ਵਿਧਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ

ਪਿਆਨ ਲਈ ਵਿਧਾਉਣ ਦੀ ਵਿ











