

ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ



ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਠਿੰਡਾ

ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ

ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਠਿੰਡਾ

ਮਿਲਣ ਦਾ ਪਤਾ :

1. ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
2. ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
3. ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਬਠਿੰਡਾ

BHOOT BHAVIKH DI AKATH KATHA

(FREE PROSE)

BY

AUTHOR AND PUBLISHER

SUKHPAL SINGH

#184, GREEN CITY, PHASE-2,

BATHINDA-151001 (PUNJAB)

Mob. : +91 94174-47774

E-mail : sukhpalsidhu58@gmail.com

© Author

ISBN : 978-93-5773-884-2

First Edition : October 2022 (500 Copies)

Price : Rs. 150/-

Printer :

**Subhash Mittal Printing Press,
Hospital Bazar, Bathinda (Punjab)**

Ph. 0164-5001022

ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ

ਏਸੇ ਕਲਮ ਤੋਂ.....



1. ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਅਨੰਤ ਤਰੰਗ (2013)
2. ਸੱਖਣੀ ਖੜੋਤ ਤੋਂ ਵਿਗਾਸ ਵੱਲ (2020)
3. ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ (2021)
4. ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਈ ਚੋਣਵੀਂ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਚੋਣਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (2021)
5. ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ : ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ (2021)
6. ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ (2022)

ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਪਿ ਪਿਛਾ ਫੇਰਿ ਨ ਮੁਹਡੜਾ ॥
ਨਾਨਕ ਸਿਝਿ ਇਵੇਹਾ ਵਾਰ ਬਹੁੜਿ ਨ ਹੋਵੀ ਜਨਮੜਾ ॥

(ਅੰਗ - 1096)

COORDINATED AND COMPILED BY :

SUKHPAL SINGH

#184, GREEN CITY, PHASE-2,

BATHINDA-151001 (PUNJAB)

Mob. : +91 94174-47774

E-mail : sukhpalsidhu58@gmail.com

YouTube Channel : Punjabi Saahit Pragaas

Website : www.punjabisaahitpragaas.in

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼	6
2.	ਅਜ਼ਾਦੀ/ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼	7
3.	ਅਗਲੇਰੇ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ	9
4.	ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਸੂਚੀ	10
5.	ਸਾਹਿਤ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਬੋਧ	16
6.	ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ	18

ਸਾਡੇ ਉਦੇਸ਼

1. Sikh / Punjabi Movement ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ Sikh / Punjabi Healers Infrastructure ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
2. Sikh / Punjabi Healers ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਰਾਹੀਂ Sikh / Punjabi Healers Civilization ਖੜ੍ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
3. ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਬਿਖੜੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ / ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮੂੰਹ ਅੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
4. ਜੋ ਵੀ ਨਵੀਂ ਸਭਿਅਤਾ ਉਸਾਰਨ ਦੇ ਅਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਭਿਅਤਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂਤਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੇ।
5. ਨਵੀਂ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਜੋ ਵੀ ਉਸਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਧੁਰਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਸੁਖ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
6. ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੁਰਜੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਿਛਲੇ 25-30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਫਿਰਕੇ ਨਾਲ ਦੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਫਿਰਕੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਦਿੱਖ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਸਾਰੇ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਸੰਪਤੀ ਹੈ।

7. ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ, ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਕੁਦਰਤ, ਇਤਿਹਾਸ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੀ ਖੋਜ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ, ਵਿਸਮਾਦ, ਖਾਲਸਾ ਨੀਤੀ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਨਾਮ ਰਸ, ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਨਿਰਗੁਣ ਕਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਦਿਆ/ਖੋਜ ਹਨ।
8. ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਭਿਅਤਾ ਲੜਖੜਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਤਰਜੀਹ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਜ਼ਾਦੀ/ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਦੁਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਜ਼ਾਦੀ/ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੀ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਤੱਵ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਨਿਭਾਵੇ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋਭ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਨਮੁਖ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ। ਇਹ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ :-

- ❖ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ❖ ਆਰਥਿਕ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ❖ ਧਾਰਮਿਕ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ❖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਜ਼ਾਦੀ
- ❖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ (ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਅਧੀਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਿਲਾਫ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਹੋਣ)

ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਪੁਰਾਤਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਬੌਧਿਕ ਮਿਸਲਾਂ/ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰੀਵ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹਵਰਧਕ ਹਨ। ਹਰ ਗੁਰੁੱਖ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਧੀ ਵੱਖਰੀ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਆਪੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਧੀ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਆਪੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਛੁਟਿਆਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਦਰਤ/ਸਤਿਗੁਰੂ/ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਜ਼ਾਦੀ/ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ/ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅੱਗੇ ਸਨਿਮਰ ਅਰਦਾਸਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਰਮਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਗਏ ਹਨ :

ਪੁੰਨ ਪ੍ਰਤਾਪਨ ਬਾਢ ਜੈਤ ਧੁਨ ਪਾਪਨ ਕੇ ਬਹੁ ਪੁੰਜ ਖਪੈਂਗੇ ॥

ਸਾਧ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਫਿਰੈ ਜਗ ਸੱਤ੍ਰ ਸਭੈ ਅਵਲੋਕ ਚਪੈਂਗੇ ॥

ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੁਰਉਮੀਦ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੇ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ

ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਯੁੱਗ ਦੇ ਅਗਲੇਰੇ ਪੜਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਲੜਖੜਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਨੇ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਮੇਂ (ਕਾਲ) ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੌਂਕ ਦੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੌਂਕ (ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲਾ) ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਤੁਛ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਤਰਜੀਹਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

- (1) ਸਿਹਤ
- (2) ਗੁਰਬਾਣੀ (ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ, ਪਾਠ, ਸਿਮਰਨ)
- (3) ਕਬੀਲਦਾਰੀ (ਰੁਜਗਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ)
- (4) ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੌਂਕ

ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤਰਜੀਹਾਂ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰੰਤੂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਘਾਟੇਵੰਦ ਰਹੇਗਾ।

ਰੁਜਗਾਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਵਰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਰਗ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੌਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਰਵਾਨਗੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੇ ਬੇਕਿਰਕ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਰੂਰੀ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੌਂਕ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ, ਪਰਬਤ ਭ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਵਗੈਰਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤਰਜੀਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਕਬੀਲਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੌਂਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਰਗ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਇਕ ਜਰਖੇਜ ਬਚਾਉ ਵਾਲਾ ਪੈਂਤੜਾ (Strategy) ਹੈ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਸੂਚੀ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ, ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੀ ਖੋਜ, ਇਤਿਹਾਸ, ਗੁਰਮਤਿ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਕੁਦਰਤ, ਵਿਸਮਾਦ, ਖਾਲਸਾ ਨੀਤੀ ਸਾਸ਼ਤਰ, ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਨਿਰਗੁਣ ਕਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

(1) ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ

1. ਧੰਨ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਦਮਦਮੀ ਸਟੀਕ (16 ਭਾਗ)

ਟੀਕਾਕਾਰ : ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ 'ਖਾਲਸਾ' ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗਿਆਨੀ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ 'ਖਾਲਸਾ' ਭਿੰਡਰਾਂ ਵਾਲੇ

ਮੁਖੀ, ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ, ਜੱਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ, ਮਹਿਤਾ

ਨੋਟ: ਉਪਰੋਕਤ ਸਟੀਕ ਨੂੰ ਆਡੀਓ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਲਈ APP 'Satgur Ki Mat' ਵੇਖੋ। ਇਹ APP ਗਿਆਨੀ ਠਾਕੁਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਹੈ।

(2) ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ

1. ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

2. ਕਬਿੱਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

3. ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਗ੍ਰੰਥਾਵਲੀ-ਡਾ. ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ

(3) ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ

2. ਨੇਮ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ

3. ਸਿੱਖ, ਸਿੱਖੀ ਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

4. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਰਹਿਸ ਤੇ ਰਮਜ਼
5. ਜਪੁ : ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਦਾਰ
6. ਅਨੰਦੁ : ਜੋਤਿ ਤੇ ਜੁਗਤਿ
7. ਬਾਰਾਹਮਾਹ ਦਰਪਣ
8. ਦਸਮੇਸ਼ ਦਰਪਣ
9. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ : ਰੂਪ ਤੇ ਰਸ
10. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸਾਹਿਤਿਕ ਇਤਿਹਾਸ
11. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ
12. ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ
13. ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਜੀਵਨ, ਰਚਨਾ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ
14. ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ : ਜੀਵਨ ਤੇ ਸਿਖਿਆ
15. ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਚਨਾ
16. ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ
17. ਨਾਨਕ : ਦਰ ਘਰ

(4) ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸੁ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. ਸਿੱਖ ਭਗਤੀ-ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਆਧਾਰ | ਡਾ. ਜੋਧ ਸਿੰਘ |
| 2. ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤ-ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ | ਡਾ. ਜੋਧ ਸਿੰਘ |
| 3. ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ | ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ |
| 4. ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨਧਾਰਾ ਭਾਗ ਦੂਜਾ | ਡਾ. ਵਜ਼ੀਰ ਸਿੰਘ |
| 5. ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੁੰਜੀ | ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ |
| 6. ਸਿੱਖ ਫਲਸਫੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ | ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ
ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ |
| 7. ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਚਿੰਤਨ | ਪ੍ਰੋ. ਗੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ |
| 8. ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ | ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ |

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 9. ਸ਼ਬਦ : ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ | ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ |
| 10. ਗੁਰਮਤਿ ਕਾਵਿ : ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਵਿਹਾਰ | ਡਾ. ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ |
| 11. ਸਿੱਖ ਰਹੱਸਵਾਦ | ਡਾ. ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ |
| 12. ਇਤੁ ਬਿਧੁ ਪੜੀਐ | ਸੁਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂਰ |
| 13. ੧੯ਵੀਂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪੀ ਚਿਹਨ | ਸੁਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂਰ |
| 14. ਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾਸੀਰ | ਡਾ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ |

(5) ਫੁਟਕਲ ਪੁਸਤਕਾਂ

- | | |
|---|---|
| 1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ | ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ |
| 2. ਸਿੱਖ ਨੈਤਿਕਚਾਰ ਅਤੇ
ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ | ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ |
| 3. ਸਿੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗੌਰਵ | ਲੇਖਕ ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ
ਸੰਪਾਦਕ ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ |
| 4. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ
ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ : ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ
ਅੰਕ 51, ਦਸੰਬਰ 2003 | ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
ਪਟਿਆਲਾ |
| 5. ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ ਮਿਥ ਰੂਪਾਂਤਰਣ | ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ |
| 6. ਗੁਰਮੁਖੀ : ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ | ਸੰਪਾਦਕ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ |
| 7. ਹੰਨੈ ਹੰਨੈ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ | ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ |
| 8. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਕਾਵਿ ਕਲਾ | ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ |
| 9. ਅਰਦਾਸ : ਦਰਸ਼ਨ ਰੂਪ ਅਭਿਆਸ
ਪਬਲਿਸ਼ਰ : | ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ
ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ |
| 10. ਗੁਰਮੁਖੀ : ਵਿਰਸਾ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ,
ਸੰਪਾਦਕ : ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ | ਭਾਗ-2 (ਸਤੰਬਰ 2023) |

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗੁਰਮੁਖੀ ਟਕਸਾਲ

- | | | |
|-----|-------------------|---------------|
| 11. | ਬੇਲਿਓ ਨਿਕਲਦੇ ਸ਼ੇਰ | ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ |
| 12. | ਬਾਣੀ-ਸੁਰਤਿ | ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਕੌਰ |
| 13. | ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਪੰਜ ਖੰਡ | ਡਾ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ |

(6) ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਹਾਰ
2. ਬਿਜਲੀਆਂ ਦੇ ਹਾਰ
3. ਮੇਰੇ ਸਾਂਈਆਂ ਜੀਉ
4. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ (2 ਭਾਗ)

(7) ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਗੁਰਮਤਿ : ਚਿੰਤਨ-ਚੇਤਨਾ
2. ਗੁਰਬਾਣੀ : ਵਿਆਖਿਆ-ਵਿਖਿਆਨ
3. ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ : ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਆਖਿਆ

(8) ਭਾਈ ਹਰਿਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਵਿਸਮਾਦ : ਤੀਸਰਾ ਬਦਲ (ਤਿੰਨ ਭਾਗ)
2. ਵਿਸਮਾਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਆਰਡਰ
3. ਖਾਲਸਾ ਨੀਤੀ ਸਾਸ਼ਤਰ

(9) ਭਾਈ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਤਰਮਾਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣੈ ਕਾ ਚਾਉ, ਮੋਗਾ

1. ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣੈ ਕਾ ਚਾਉ
2. ਪੋਥੀ ਪਰਮੇਸਰ ਕਾ ਥਾਨੁ
3. ਪੰਥਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨ ਜਾਣਈ
4. ਗੁਰ ਮਿਲੀਐ ਸੰਕ ਉਤਾਰਿ

5. ਕਿਵ ਕੂੜੈ ਤੁਟੈ ਪਾਲਿ
6. ਗੁਰਮਤਿ ਜੀਵਨ ਜਾਚ
7. ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ
8. ਜਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ
9. ਕਿਰਤਿ ਕਰਮ ਕੇ ਵੀਛੁੜੇ
10. ਆਇ ਮਿਲੁ ਗੁਰਸਿਖ
11. ਪੁਛਉ ਸੰਤ ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰੁ ਕੈਸਾ
12. ਅਕਥ ਕਥਾ ਸੁਖਵੰਤੀ
13. ਦਸਵੈ ਦੁਆਰਿ ਰਹਤ ਕਰੇ
14. ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ
15. ਕਰਮੀ ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਵੀਚਾਰੁ
16. ਜਗਤ ਮੈ ਝੁਠੀ ਦੇਖੀ ਪ੍ਰੀਤਿ
17. ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ
18. ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਨਿਵਾਸੁ ਨਿਰੰਤਰਿ
19. ਮਨੁ ਭੁਲੇ ਮਾਇਆ ਘਰਿ ਜਾਇ
20. ਐਸਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ਗਿਆਨੀ

(10) ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ (ਜਵੱਦੀ ਟਕਸਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ)

1. ਸ੍ਰੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼
2. ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਦ (ਦਸੰਬਰ 2005)

(11) ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਸੁਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਦਿਆਂ (4 ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

2. ਆ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)
3. ਸੰਵਾਦ ਸਿਰਜਨਾ
4. ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਲਿਖਦਿਆਂ
5. ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਸਾਹਿਤ ਸਭਿਆਚਾਰ
6. ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਸ਼ਤਰ
7. ਸਾਹਿਤਕ ਸਵੈ ਜੀਵਨੀ
8. ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
9. ਪੰਜਾਬੀ ਗਲਪ ਚੇਤਨਾ
10. ਕਵਿਤਾ ਅਕਵਿਤਾ ਚਿੰਤਨ
11. ਨਵੀਂ ਕਵਿਤਾ : ਸੀਮਾ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ
12. ਸਾਹਿਤ : ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਵਿਹਾਰ
13. ਪੰਜਾਬੀ ਵਾਰ-ਕਾਵਿ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
14. ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਸਾਹਿਤ
15. ਸਮਕਾਲੀ ਸਾਹਿਤ ਸੰਵਾਦ
16. ਨਵੀਂ ਕਵਿਤਾ ਸੀਮਾ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ
17. ਸਮਕਾਲੀ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ
18. ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸਾਹਿਤ-ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਦੇਣ (ਸੰਪਾਦਕ)
19. ਨਵੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਲੋਚਨਾ (ਸੰਪਾਦਕ)
20. ਸਮਕਾਲੀ ਪੂਰਬਵਾਦੀ ਚਿੰਤਨ (ਸੰਪਾਦਕ)
21. ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰ (ਸੰਪਾਦਕ)
22. ਕਾਵਿ-ਦੀਖਿਆ (ਸੰਪਾਦਕ)

(12) Health Studies / Literature

1. The Food Book (English, Hindi)
Subah Sarf (Founder Satvic movement)

- | | |
|---|---------------------|
| 2. Colon Health | Dr. Norman Walker |
| 3. Become Younger | Dr. Norman Walker |
| 4. Vibrant Health | Dr. Norman Walker |
| 5. Natural Weight Control | Dr. Norman Walker |
| 6. Water Can Undermine
your Health | Dr. Norman Walker |
| 7. Diet and Salad | Dr. Norman Walker |
| 8. Fresh Vegetables and Juices | Dr. Norman Walker |
| 9. Pranayama Rahasya | Swami Ramdev Ji |
| 10. ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ | ਦਵਿੰਦਰ ਵੋਰਾ |
| 11. ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ਕਾਰਣ ਤੇ ਉਪਾਅ) | ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ |
| 12. ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਖਿਚਾਉ
ਕਾਰਣ ਤੇ ਉਪਾਅ | ਡਾ. ਸਰੂਪ ਸਿੰਘ ਮਰਵਾਹ |

ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਸੀਨੇ ਬਸੀਨੇ ਹੀ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸੀ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤ ਹੈ।

ਸਾਹਿਤ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਬੋਧ

1. ਸਾਡੀ ਇਹ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਜ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ Sikh/Punjabi Healing Movement ਸੀ ।
2. ਭਾਈ ਹਰਿਸਿਮਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਕੁਦਰਤ, ਵਿਸਮਾਦ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾ ਨੀਤੀ ਸਾਸ਼ਤਰ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।
3. ਭਾਈ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਤਰਮਾਲਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਨਿਰਗੁਣ ਕਥਾ, ਨਾਮ ਰਸ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮੰਡਲ ਬਾਰੇ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਹੈ ।
4. ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਯੋਗ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ।
5. ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖ ਚਿੰਤਨ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ ਉਪਰ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
6. ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੰਨਗੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੂਰ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਟਿਲ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸ ਭਰਪੂਰ, ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਭਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
7. ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸੰਜੀਦਾ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਰਮਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ । ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਠਕ ਉਪਰ ਸਤੋਂ ਗੁਣੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।
8. ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹਿਤਕ ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੰਜੀਦਾ ਪਹੁੰਚ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦਰਸ਼ਨ ਤੱਕ ਰਸਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਹ 'ਵਿਸਮਾਦੀ ਪੁੰਜੀ' ਅਤੇ 'ਸਿੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗੌਰਵ' ਦੀਆਂ ਸਾਹਿਤਕ ਕ੍ਰਿਤਾਂ

ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।

9. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ / ਲਿਖਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖ / ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਅਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸ੍ਰੋਤ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਬਾਹੁਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।
10. ਸਿਹਤ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਅਮਲ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ, ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਨਾਮ ਰਸ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੌਂਕ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕਹਿਰੇਪਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਉਂਦੇ ਹਨ।
11. ਜਿਸ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸੋਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਨਾਮ ਰਸ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਾਰੇ ਅਮਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ।
12. ਗੁਰਮੁਖੀ : ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ, ਹੰਨੈ ਹੰਨੈ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਦੀ ਕਾਵਿ ਕਲਾ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ : ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਗੁਰਮਤਿ : ਚਿੰਤਨ-ਚੇਤਨਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ : ਵਿਆਖਿਆ-ਵਿਖਿਆਨ, ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਮਿਥ ਰੂਪਾਂਤਰਣ।
ਉਪਰੋਕਤ ਫੁਟਕਲ ਕਾਰਜ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਚੇਚੇ ਉੱਦਮ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ

1. ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਤੇ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਨੇ ਬੇਥਾਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਨੇ ਬਹੁਤ Composite / Complex ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ Complex ਸਾਧਨ ਹੀ ਜਰਖੇਜ਼ ਹੋਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵੀਚਾਰਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਪੱਖੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।
2. ਡਾ. ਨਾਰਮਨ ਵਾਕਰ (Dr. Norman Walker) ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ 'Colon Health' 'Become Younger' 'Vibrant Health' ਅਤੇ ਸੁਬਾਹ ਸਰਫ (Subah Saraf) ਜੋ ਕਿ ਸਾਤਵਿਕ ਮੂਵਮੈਂਟ (Satvic Movement) ਦੀ ਫਾਊਂਡਰ ਹੈ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'The Food Book' ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਪਰੋਕਤ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੜੀ ਹੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ Health Philosophy ਜਨਮ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁੱਧ Food Policy ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨੀਂਹ ਉਸਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਡਾਕਟਰ ਦਵਿੰਦਰ ਵੋਰਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ' ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹਰੇ ਰਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ :
150, 159, 163, 169, 214, 215, 216, 240, 249, 259, 275, 276, 277
4. ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਥੇ ਪੇਸ਼ ਹਨ :
ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ
ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥
ਸੀਲ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ
ਹੈਬੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤਿ ॥

ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ, ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 10

ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਗ-1317

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ

ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰੁ ॥

ਸਿਰੀਰਾਗ ਮਹਲਾ 1 ਅੰਗ 16

ਓਨੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ

ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ ॥

ਆਸਾ ਮਹਲਾ-2 ਅੰਗ-466

ਗੁਰਸਿਖ ਥੋੜਾ ਬੋਲਣਾ

ਥੋੜਾ ਸਉਣਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ॥

ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ

ਵਾਰ -3

5. ਭਾਰਤ ਦੀ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਹਤ ਫਿਲਾਸਫੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੁੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੰਚ ਤੇ ਕੋਈ Common Minimum Programme ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਿਰਜ ਨਹੀਂ ਸਕੀਆਂ।
6. ਡਾਕਟਰ ਨੌਰਮਨ ਵਾਕਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੂਰਨ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਮ (Sex) ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਢਾਲਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ 99 ਸਾਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ (1886-1985) ਭੋਗ ਕੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੇ ਉਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਸਨ। ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਪਨੇ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

7. ਡਾਕਟਰ ਨੌਰਮਨ ਵਾਕਰ ਨੇ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਰੀਸਰਚ ਬਾਅਦ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (Colon) ਦਾ ਚਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ Colon ਵਿੱਚ ਪਈ ਗੰਦਗੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਥੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਗ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਦੇ ਖੂਨ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਚੂਸ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਆਇੰਟ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਉਸ ਅੰਗ ਜਾਂ Organ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅੰਗ ਜਾਂ Organ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ Colon Irrigation ਜਾਂ ਐਨੀਮਾ, ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, Healing ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣਾ (ਰਾਤ ਨੂੰ 14 ਜਾਂ 16 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤ), ਅਨਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਵੈਦ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। Loose Motion ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 2-4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਡਾ. ਨੌਰਮਨ ਵਾਕਰ ਦੀ ਪੁਸਤਕ Colon Health ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਖੋਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ।

8. ਯੂ ਟਿਊਬ (You Tube) ਦੇ ਚੈਨਲ Satvic Movement ਦੀ ਫਾਊਂਡਰ ਸੁਬਾਹ ਸਰਫ ਨੇ ਐਨੀਮਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀਡੀਉ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 14 ਮਿੰਟ 13 ਸੈਕਿੰਡ ਦੀ ਹੈ ਇਹ You Tube ਤੇ ਪਈ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ Detail ਵੀਡੀਉ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
9. ਸਾਤਵਿਕ ਮੂਵਮੈਂਟ ਅਤੇ ਡਾ. ਨੌਰਮਨ ਵਾਕਰ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜਿਤਨੀ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ Immunity System ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਸਾਤਵਿਕ ਮੂਵਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ :
 - (ੳ) ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਚਿੱਟੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪੇਟ, ਗਲ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਤੇ (ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ) ਲਪੇਟੋ, 20-30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।
 - (ਅ) ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਚਿੱਟੇ ਪੇਠੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। (Detoxication of Body) ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਲੌਕੀ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - (ੲ) ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੀਉ।
 - (ਸ) ਰਾਤ ਨੂੰ 12-14-16 ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਰਤ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ Healing ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - (ਹ) ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਐਨੀਮਾ ਕਰੋ।

(ਕ) ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

(ਖ) ਤਿੰਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰੋ।

11. ਸਿਹਤ ਦੀ ਖੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਭਤਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ :

(ੳ) Detoxication procedure adopted by 'Satvic Movement' is best approach for better health

(ਅ) Dr. Norman Walker has best explained the Work Functioning of Human Anatomy in his Writings.

(ੲ) Mix the diet Plan of Swami Ramdev, Dr. Norman Walker and Satvic Movement. For Practicing Pranayama Swami Ramdev has recommended Milk and Ghee.

12. ਡਾ. ਨੌਰਮਨ ਵਾਕਰ ਨੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦੀ (Colon) ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ Vibrant Health ਦੇ ਪੰਨਾ 28 ਉਪਰ ਦੇ Exercises ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਜੋ ਦੋ Exercises ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਪੂਰਬ ਦੀ ਖੋਜ (ਭਾਰਤ) ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯੋਗਾ ਦੇ ਸਰਵਾਂਗ ਅਤੇ ਭੁਜੰਗ ਆਸਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪੱਛਮ ਅਤੇ ਪੂਰਬ ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਸੀਨੇ ਬਸੀਨੇ ਹੀ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਭਿਆਸੀ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤ ਹੈ।



ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ

184, ਗਰੀਨ ਸਿਟੀ, ਫੇਜ਼-2, ਬਠਿੰਡਾ-151 001 (ਪੰਜਾਬ)

ਮੋਬਾ. : 94174-47774

E-mail: sukhpalsidhu58@gmail.com