

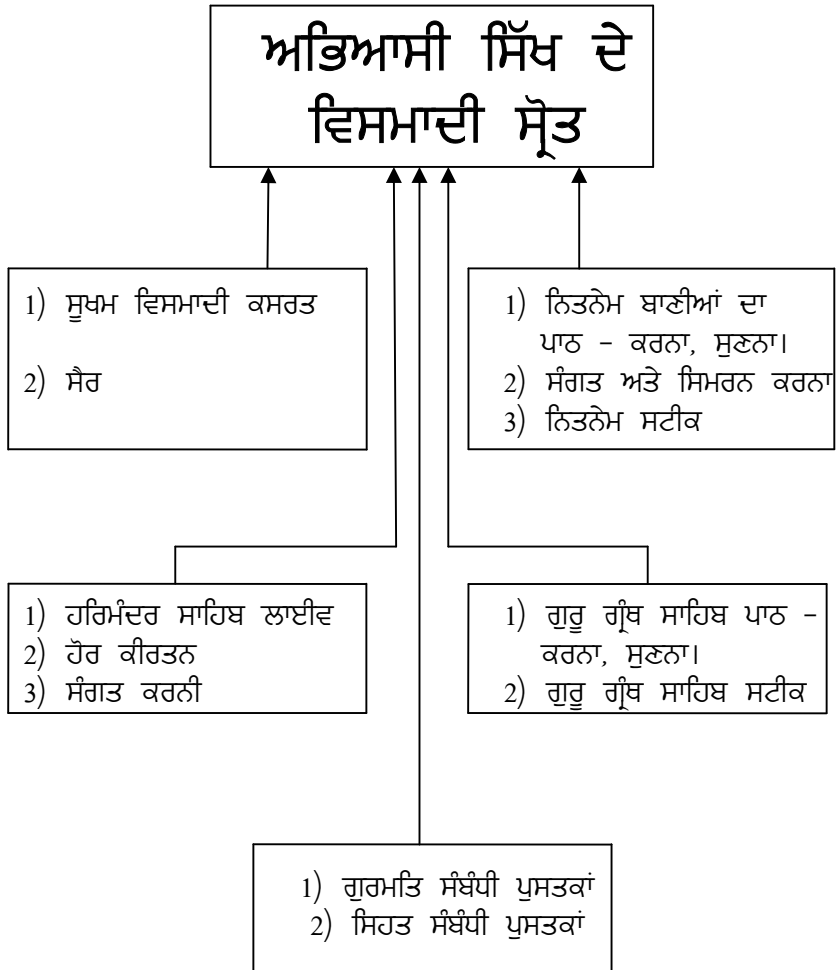
ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ (ਸੂਤਰ ਝਾਤ)

ISBN : 978-93-5773-884-2

ਆਗਾਹਾ ਕੂ ਤ੍ਰਾਪਿ ਪਿਛਾ ਫੇਰਿ ਨ ਮੁਹਡੜਾ॥
ਨਾਨਕ ਸਿਝਿ ਇਵੇਹਾ ਵਾਰ ਬਹੁੜਿ ਨ ਹੋਵੀ ਜਨਮੜਾ॥
(ਅੰਗ - 1096)

Coordinated And Compiled By:
Saahit Pragaas
#184, Green City Phase -2
Bathinda - 151001 (Punjab)
Mobile No. 94174-47774
E-mail : sukhpalsidhu58@gmail.com

ਭੂਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ (ਸੂਤਰ ਝਾਤ)



- ਸਿੱਖ ਵਿਸਮਾਦੀ ਲਹਿਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਉਰਜਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਾਂ।

ਨੋਟ :- “ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ” ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੋਜ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਲਾਕਾਰੀ ਹੈ।

1) ਸਾਹਿਤ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ :-

1. ਬਖਸ਼ਿਸ਼
2. ਸਿਦਕ
3. ਬਿਬੇਕ
4. ਭਰੋਸਾ
5. ਸੰਜਮ
6. ਧਿਆਨ
7. ਤਪ (ਸੁਭ ਕੰਮਾਂ ਲਈ)
8. ਹਠ (ਧਰਮੀ ਹਠ, ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ)
9. ਵਲਵਲਾ
10. ਜੋਸ਼
11. ਨਿਮਰਤਾ
12. ਲਗਨ
13. ਸਾਧਨਾ
14. ਸੇਵਾ
15. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ
16. ਜਗਿਆਸਾ
17. ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ
18. ਮਿਹਨਤ
19. ਤਾਂਘ
20. ਤਰੰਗ
21. ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਸੁਭ ਕੰਮਾਂ ਦੀ)
22. ਕਾਹਲੀ "
23. ਜ਼ਿਦ "
24. ਤੜਪ "

- 2) ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀਪਤ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸੈਨਾ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਮਰੌਦ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਮੋਰਚਾਬੰਦੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ।
- 3) ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਗਰ, BP, ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ, Smartness, Freshness, Energy, mental Ability ਅਤੇ Activeness ਤੋਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 4) ਕਾਵਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਾਣੀਪਤ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਮਰੌਦ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਤੱਕ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ।
- 5) ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਐਲਿਉਪੈਬੀ, ਹੋਮਿਉਪੈਬੀ, ਆਯੁਰਵੇਦ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਯੋਗਾ, The American College of sports medicine - Recommendations, ਐਕਯੂਪ੍ਰੈਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਖੋਜ ਕੇ, ਅਮਲ ਕਰ ਕੇ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਉਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ ਆਪਣੇ ਇਸ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ।
- 6) ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਖੋਜੀ ਜੋ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਜਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਵਾਜ਼ਨ ਵੀ ਕਾਇਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ।

ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਅਨੰਤ ਤਰੰਗ (ਕਾਵਿ ਸੰਗ੍ਰਹਿ)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ 2013

ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼, ਬਠਿੰਡਾ

.....

ਉਪਰੋਕਤ ਪੁਸਤਕ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਪੰਡੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 2013 ਤੋਂ 2023 ਤੱਕ ਆਉਂਦੇ ਆਉਂਦੇ ਇਹ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਵਾਂਗ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਨੇ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਿਛਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ ਨੇ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੀਮਤ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਜਮੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ ਬਠਿੰਡਾ ਆਪਣੇ ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਸੂਚੀ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਆਖਿਆ, ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਟੀਕ, ਗੁਰਮਤਿ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਕੁਦਰਤ, ਵਿਸਮਾਦ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।

1) ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸਟੀਕ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ
ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਦਮਦਮੀ ਸਟੀਕ (16 ਭਾਗ)
ਟੀਕਾਕਾਰ : ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ, ਜੱਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ, ਮਹਿਤਾ
2. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਰਥ - ਭੰਡਾਰ (12 ਭਾਗ)
ਸੰਪ੍ਰਦਾਈ ਸਟੀਕ
ਸੰਤ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵੇ ਵਾਲੇ (ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ)
3. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ (10 ਭਾਗ)
ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ

2) ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਟੀਕ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਟੀਕ
ਡਾ. ਓਅੰਕਾਰ ਸਿੰਘ (USA)
2. ਨਿੱਤਨੇਮ ਸਟੀਕ
ਗਿਆਨੀ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ, ਜੱਥਾ ਭਿੰਡਰਾਂ, ਮਹਿਤਾ

3) 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

4) 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 ਸਾਹਿਤਕ 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 ਸਿੱਖਿਆ
15. ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀਵਨ ਤੇ ਰਚਨਾ
16. ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ
17. ਨਾਨਕ : ਦਰ ਘਰ

5) **ਡਾ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਸੈਕਸ਼ਨ**

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਸੁਹਜ-ਕਲਾ
2. ਜਪੁਜੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਤੇ ਰੂਪ
3. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਰਹੱਸਵਾਦ
4. ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਵਿਸ਼ਾ ਤੇ ਕਲਾ
5. ਸੁਖਮਨੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ
6. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ : ਪਰਖ ਤੇ ਸਮਝ
7. ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਪੰਜ ਖੰਡ
8. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਤੇ ਗੁਰਮਤ
9. ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਪੰਜ ਖੰਡਾਂ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਅਧਿਐਨ
10. ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ : ਇਕ ਸਰਵ ਪੱਖੀ ਅਧਿਐਨ
11. ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੁਹਜ ਰਮਜ਼ਾਂ : ਵਿਆਖਿਆ ਤੇ ਵਿਚਾਰ
12. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ: ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਕਲਾ (ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਅਧਿਐਨ)
13. ਵਾਰਾਂ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ : ਵਿਸ਼ਾ ਤੇ ਰੂਪ
14. ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਪੀਏ? ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੇਖ
15. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਿਰਜਣਾ ਸੰਸਾਰ : ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਸੋਚ
16. ਸਿੱਖ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਰਸ਼
17. ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਿਤਕ ਗੌਰਵ

ਨੋਟ:- ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਡਾ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ 10 ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸੈਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਬਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

6) **ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸੈਕਸ਼ਨ**

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਚਮਤਕਾਰ (2 ਭਾਗ)
2. ਸ੍ਰੀ ਕਲਗੀਧਰ ਚਮਤਕਾਰ (2 ਭਾਗ)

7) ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਸਿੰਘ ਕੰਗ ਸੈਕਸ਼ਨ

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

8) ਸ਼ਬਦ ਫਿਲਾਸਫੀ, ਨਾਦ ਪ੍ਰਗਾਸ਼ 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
ਸੁਤੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠੂਰ
13. ੧ੳ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪੀ ਚਿਹਨ
ਸੁਤੰਦਰ ਸਿੰਘ ਠੂਰ
14. ਬਾਣੀ ਦੀ ਤਾਸੀਰ
ਡਾ. ਹਿੰਮਤ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲਾ

9) ਫੁਟਕਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ਼ਨ

1. ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ ਕੁਦਰਤ ਸਿਧਾਂਤ
ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ
2. ਸਿੱਖ ਨੈਤਿਕਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ - ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ
ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
3. ਸਿੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਗੌਰਵ
ਲੇਖਕ ਡਾ. ਗੁਰਭਗਤ ਸਿੰਘ ਸੰਪਾਦਕ ਅਜਮੇਰ ਸਿੰਘ
4. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੱਤਰ
ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ : ਵਿਸ਼ੇਸ 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
ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘਨੇਕੀ

10. ਬੋਲਿਓ ਨਿਕਲਦੇ ਸ਼ੇਰ

ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ

11. ਗੁਰਮੁਖੀ : ਵਿਰਸਾ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)

ਸੰਪਾਦਕ : ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

10) ***Health Studies Section***

- | | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1) | The Food Book
(English, Hindi) | Subah Saraf
(Founder satvic movement) |
| 2) | Colon Health | |
| 3) | Become Younger | Dr. Norman Walker
" |
| 4) | Vibrant Health | " |
| 5) | Diet and Salad | " |
| 6) | Fresh Vegetables and Juices | " |

ਨੋਟ :- ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਲਾਕਾਰੀ ਹੈ।



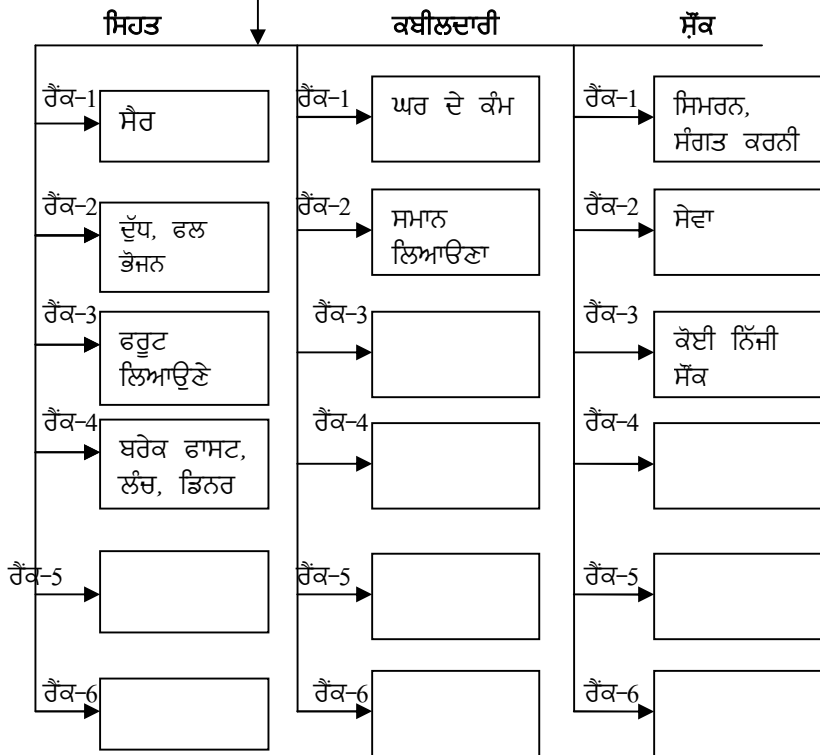
ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੋਟ:- ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਹਰ ਸੁਝਵਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਕੀਪੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਭਰਵਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਨੂੰ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਇਹ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰੇਗੀ।

ਸਾਡੀਆਂ ਰੀਝਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰੱਖਤ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਰਸਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ, ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ, ਸੰਤਾਂ ਭਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ, ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੀਰ ਨਾਇਕ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵੀਰ ਪਰੰਪਰਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਲੋਕ ਸਾਹਿਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਗੀਤ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਦਰਸ਼ਨ, ਭੂਗੋਲ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਰਸਾ, ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਪਲੋਡ (ਸ਼ਾਮਲ) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਿਸਮਾਦੀ ਧਾਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ
ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।

ਸੂਖਮ ਵਿਸਮਾਦੀ ਕਸਰਤ 10 ਮਿੰਟ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿੱਤਨੋਮ ਕਰਨਾ/ਸੁਣਨਾ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ, ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ



ਨੋਟ :- ਹਰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੈਂਕ ਵਾਈਜ਼ ਅੱਗੇ
ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।