

GOBIND MARG

THE MONTHLY BULLETIN OF
GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA – HOUNSLOW

AUGUST 2024 – VOL XXXI ISSUE 8



During a brief respite from the battlefield, in 1706 Guru Gobind Singh ji arrived at the spot that was to be the home to his literary works. It is today marked by Takhat Damdama Sahib, where, with Bhai Mani Singh ji as the scribe, Guru Sahib extended the Adi Granth as compiled by Guru Arjan Sahib, with the hymns of his father, and ninth Guru, Tegh Bahadur ji. Guru Gobind Singh ji enjoined Sikhs to seek guidance after him from this, the 'Damdami Bir'. It is now installed in every Gurdwara worldwide as Sri Guru Granth Sahib ji.



***The 5th Takhat Sri Damdama Sahib
at Talwandi Sabo, near Bhathinda.***

PROGRAMME

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow



Monday – Saturday (Exc Tuesday)		Tuesday		Sunday	
4:00 AM	Parkash	4:00 AM	Parkash	4:00 AM	Parkash
5:00 AM	Nitnem	5:00 AM	Nitnem	5:00 AM	Nitnem
6:00 AM	Simran	6:00 AM	Simran	6:00 AM	Simran
6:30 AM	Asa Di Var	6:30 AM	Asa Di Var	6:30 AM	Asa Di Var
7:45 AM	Ardaas	7:45 AM	Ardaas	7:45 AM	Ardaas
10:00 AM	Kirtan	10:00 AM	Kirtan	8:00 AM	Akhand Paath/Sehaj Paath Bhog Sukhmani Sahib
10:45 AM	Katha	10:30 AM	Katha	9:00 AM	Kirtan
11:30 AM	Ardaas	11:00 AM	Sukhmani Sahib Path	9:45 AM	Ardaas
		12:30 PM	Ladies Kirtan	10:00 AM	Youth Kirtan
		2:00 PM	Ardaas	11:00 AM	Kirtan
				12:00 PM	Katha
				1:00 PM	Kirtan
				2:00 PM	Ardaas
EVENING		EVENING		EVENING	
6:00 PM	Rehraas	6:00 PM	Rehraas	6:00 PM	Rehraas
6:30 PM	Kirtan	6:30 PM	Kirtan	6:30 PM	Kirtan
7:00 PM	Katha	7:00 PM	Katha	7:00 PM	Katha
7:30 PM	Ardaas	7:30 PM	Ardaas	7:30 PM	Ardaas
8:00 PM	Sukhasan	8:00 PM	Sukhasan	8:00 PM	Sukhasan



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥



GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA

Alice Way, off Hanworth Road, Hounslow, Middlesex, TW3 3UD

Enquiries: **020 8577 2793** Email: khalsa@sgss.org Website: www.sgss.org

Registered No. 75990 as a place of worship under the Worship Registration Act 1855

Registered Charity No. 83314

Inland Revenue Ref. CC 15570

Note: All views expressed in this bulletin are those of the authors, and not necessarily of GSGSS Hounslow.

DAILY OPENING TIMES:

Gurdwara: 4:00am to 8:00pm

Main Office: 10:00am to 5:00pm

Matrimonial: 10:00am to 1:00pm. Closed Bank Holidays.

Contact via email marriages@sgss.org

August 2024

Important Lunar Days	Event	Nanakshahi Days	
		August ਸਾਵਣ / ਭਾਦਰੋਂ	September ਭਾਦਰੋਂ / ਅੱਸ
Sangrand ਸੰਗਰਾਂਦ	New Month Start Date	16	15
Mussia ਮੱਸਿਆ	New Moon (Dark)	4	2
Puranmashi ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ	Full Moon	19	18
Prakash/ Avtar (Birthday) Gurgurb, Gurgaddi, Shaheedi (Martyrdom), Jyoti Jot/ Barsi			
Sri Guru Granth Sahib ji	Prakash (at Darbar Sahib, Amritsar, in 1604)		1
Guru Ramdas Sahibji	Gurgaddi		16
Guru Arjan Sahib ji	Gurgaddi		6
Guru Angad Sahib ji	Gurgaddi		18
Guru Nanak Sahib ji	Gurgaddi		22
Historical Dates - Events & Festivals			
Guru ka Bagh	Morcha	8	
Guru Granth Sahib ji	Completion (at Damdama Sahib, in 1706)	30	

Dear Sangat Jee – ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ; ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਿਹ!

WaheGuru Ji Ka Khalsa; WaheGuru Ji Ki Fateh!

With a lamentable start the month of July 2024 marked an agonising period for the Gurdwara, with the loss of our two-term former president Sardar Gurmit Singh Hanzara. Most sangat members obtained his blessings on Sunday, 7th July when he met almost everyone, sharing personal dialogues with them, which will be treasured.

On Monday, 8th July his soul left us to attain eternal peace with Waheguru. His knowledge, wisdom and guidance inspired so many of us and will surely be greatly missed, for some time to come.



Culture and Diversity Celebration This much anticipated bi-annual event organised by Ashi Dhillon, was a two-day celebration programme (16th & 17th July). There were several wellbeing related stalls in the foyer and car park, the event being attended by many dignitaries, including the new Mayor of Hounslow Cllr Karen Smith, our local MP Ruth Cadbury and our ward councillors.

Sponsored Walk Mr Jagjit Singh Sihra and his team have once again been organising this annual event, which took place on Sunday, 21st July, with over a hundred participants of all ages. Congratulations to the team, and of course the contributors, the event raised over £26,000 for the Gurdwara. Report and pictures on pages 12-13.

Kirtan & Katha The day was also blessed with kirtan by Bhai Veer Manpreet Singh and katha presented in English by Basics of Sikhi, both received very well by the Sangat.

The Gurdwara election time line had been delayed until after Mr Hanzara's funeral. In the interim, a meeting was held on 23rd July to seek further clarification of the process followed. Traditional practices were being imposed over the Constitution and further guidance is being explored to ensure that as a registered charity of the Charity Commission the Gurdwara remains compliant.

The law requires us to operate in accordance with the Constitution (The Scheme). In the present circumstances, it has been decided to postpone the formation of the 2024 EC until the issues raised have been understood and rectified.

Bournemouth trip This enjoyable day trip took place on 14th July.

Further information on the content of this report or any other matter can be obtained by contacting khalsa@sgss.org

Event Bookings: During July 2024, the services performed were:

• Weddings	6	• School Visits	2
• Sukhmani Sahib Path/Kirtan	28	• Funerals	12
• Sehaj Path/Akhand Path	16	• Trips/ Lectures	1

To enable us to continue supporting the sangat, we are always happy to discuss your needs.

Health & Safety: To help manage Covid-19 risk to ourselves and others, the Gurdwara strongly advises that everyone should continue to follow the Government guidelines to keep yourselves and your loved ones safe. Whenever possible please observe social distancing, wear face covering and wash hands frequently.

Show Your Gratitude: Donations to the Gurdwara to help run the Sangat services are gratefully received, as are donations for the land effort; this can be done in one of three ways:

By Cheque: Payable to Sri Guru Singh Sabha Hounslow and posted/delivered to Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hounslow, TW3 3UD

Online: Donations can be made online at www.sgss.org/donate

BACS: Barclays Bank, Sort code 20 96 55 and Account No. 00859095.

Culture and Diversity Celebration - Photos





Disability Network Hounslow
Working with
Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow



CELEBRATION OF CULTURE & DIVERSITY

TUES, 16TH & WED, 17TH JULY 2024
10:00AM-4:00PM

Bringing people together, irrespective of their disability, faith or cultural heritage

Please do visit the various stalls in the Foyer.

Presentation on **Stroke & SCAMS**



Everyone visiting the Gurdwara is requested to show respect by covering their head with a Scarf (available at entrance) & depositing shoes in the 'Shoe Store'.

For further information, please call DNH 0208 577 0956 – 07403 134 747
Or email: ashi@disabilitynetworkhounslow.org

Venue: Gurdwara SGSS Hounslow, Alice Way, Hounslow, TW3 3UD

Guru Nanak Sahib's Japji Sahib bani is widely recognized as the quintessence of the entire Sri Guru Granth Sahib ji. In the Granth, this bani, named 'Jap', commences immediately after the Mool Mantar. It begins with a salok (self-contained verses) followed by 38 Pauris of variable length, and concludes with the final salok. The message of Japji has been further elaborated in the Granth by subsequent Gurus or 'Nanaks'. The Japji is the first bani that Sikh devotees recite each day, ideally starting around two hours before dawn. The bani however can be recited at any time of the day, any number of times.

This month we will elaborate Pauris 7 and 8 which are about:

Understanding Love as Parmatma's pre-eminant 'language'; the insignificance of personal fame devoid of devotion, and the importance of attaining Parmatma's grace.

Verse	Japji Sahib Pauris 7, 8	Glossary	Contextual Meaning
ਪੌੜੀ 7 1	ਜੇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਹੋਰ ਦਸੂਣੀ ਹੋਇ ॥	ਜੁਗ ਚਾਰੇ ਆਰਜਾ ਦਸੂਣੀ	ਚਹੁੰ ਜੁਗਾਂ ਜਿਤਨੀ। [* See Note p8] ਉਮਰ। ਦਸ ਗੁਣੀ ।
2	ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਨਾਲਿ ਚਲੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥	ਨਵਾ ਖੰਡਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣੀਐ ਸਭੁ ਕੋਇ ਨਾਲਿ ਚਲੈ	ਭਾਵ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ। ਜਾਣਿਆ ਜਾਏ, ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਏ। ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ। ਨਾਲ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰੇ, ਹਮਾਇਤੀ ਹੋਵੇ, ਪੱਖ ਕਰੇ।
3	ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ ਕੀਰਤਿ ਜਗਿ ਲੇਇ ॥	ਚੰਗਾ ਨਾਉ ਰਖਾਇ ਕੈ ਜਸੁ, ਕੀਰਤਿ, ਜਗਿ ਲੇਇ	ਚੰਗੀ ਨਾਮਵਰੀ ਖੱਟ ਕੇ, ਚੰਗੇ ਨਾਮਣੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਕੇ। ਸ਼ੋਭਾ, ਸ਼ੋਭਾ, ਜਗਤ ਵਿਚ। ਲਏ, ਖੱਟੇ।
4	ਜੇ ਤਿਸੁ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਤ ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ ॥	ਤਿਸੁ, ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ, ਵਾਤ ਨ ਪੁਛੈ ਕੇ	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ। ਕਿਰਪਾ। ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਖਬਰ, ਸੁਰਤ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ।
5	ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ ਕਰਿ ਦੇਸੀ ਦੇਸੁ ਧਰੇ ॥	ਕੀਟੁ, ਕਰਿ ਦੇਸੁ ਧਰੇ ਕੀਟਾ ਅੰਦਰਿ ਕੀਟੁ	ਕੀੜਾ, ਕਰ ਕੇ (ਬਣਾ ਕੇ, ਠਹਿਰ ਕੇ)। ਦੇਸੁ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀੜਾ, ਮਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ।
6	ਨਾਨਕ ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣੁ ਕਰੇ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਗੁਣੁ ਦੇ ॥	ਨਿਰਗੁਣਿ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਕਰੇ, ਦੇ	ਗੁਣ-ਹੀਨ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ। ਗੁਣੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ। ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੋਂਦਾ ਹੈ।

7	ਤੇਹਾ ਕੋਇ ਨ ਸੁਝਈ ਜਿ ਤਿਸੁ ਗੁਣੁ ਕੋਇ ਕਰੇ ॥੭॥	ਤੇਹਾ, ਨ ਸੁਝਈ, ਜਿ ਤਿਸੁ	ਇਹੋ ਜਿਹਾ, ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਉਸ ਨਿਰਗੁਣ ਨੂੰ।
ਪੰਕੀ 8 8	ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ ਪੀਰ ਸੁਰਿ ਨਾਥ ॥	ਸੁਣਿਐ ਸਿਧ, ਸੁਰਿ	ਸੁਣਿਆਂ, ਜੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਜਾਏ। ਉਹ ਜੋਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਸਫਲ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਦੇਵਤੇ।
9	ਸੁਣਿਐ ਧਰਤਿ ਧਵਲ ਆਕਾਸ ॥	ਧਵਲ	ਬੋਲਦ, ਧਰਤੀ ਦਾ ਆਸਰਾ।
10	ਸੁਣਿਐ ਦੀਪ ਲੋਅ ਪਾਤਾਲ ॥	ਦੀਪ, ਲੋਅ	ਧਰਤੀ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਸਤ ਦੀਪ, ਲੋਕ, ਭਵਣ।
11	ਸੁਣਿਐ ਪੇਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਾਲੁ ॥	ਪੇਹਿ ਨ ਸਕੈ	ਪੇਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਡਰਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਆਪਣਾ ਪਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।
12	ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥	ਵਿਗਾਸੁ	ਖਿੜਾਉ, ਉਮਾਹ, ਖੁਸ਼ੀ।
13	ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥੮॥	ਨਾਸੁ	ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਮੁਕ ਜਾਣਾ ।

ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ

1	ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਚਾਰ ਜੁਗਾਂ ਜਿਤਨੀ ਹੋ ਜਾਏ, (ਨਿਰੀ ਇਤਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੇ) ਇਸ ਤੋਂ ਭੀ ਦਸ ਗੁਣੀ ਹੋਰ (ਉਮਰ) ਹੋ ਜਾਏ,
2	ਜੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਭੀ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਤੁਰੇ।
3	ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨਾਮਵਰੀ ਖੱਟ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੋਭਾ ਭੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ,
4	ਜੇਕਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਬੰਦੇ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਭੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ (ਭਾਵ, ਇਤਨੀ ਮਾਣ ਵਡਿਆਈ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਭੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨਿਆਸਰਾ ਹੀ ਹੈ) ।
5	(ਸਗੋਂ ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ) ਇਕ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਥਾਪ ਕੇ (ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦਾ) ਦੇਸ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6	ਹੇ ਨਾਨਕ! ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਗੁਣ-ਹੀਨ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਣੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਗੁਣ ਉਹੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।
7	ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸਦਾ, ਜੋ ਨਿਰਗੁਣ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੁਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। (ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੇ ਜਗਤ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ) । 7।
ਭਾਵ ਪੰਕੀ 7	ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਧਾਇਆਂ ਜਗਤ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਣ ਆਦਰ ਬਣ ਜਾਏ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਬੁਲੰਦੀ ਦੇ ਗੁਣ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦਾ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਉਹ ਨਾਮ-ਹੀਣ ਜੀਵ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕੀੜਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦਗੀ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 7।

8-13	ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ) ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖਿੜਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, (ਕਿਉਂਕਿ) ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਸੁਣਨ ਕਰ ਕੇ (ਮਨੁੱਖ ਦੇ) ਦੁੱਖਾਂ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਣ ਦੀ ਹੀ ਬਰਕਤਿ ਹੈ ਕਿ (ਸਾਦਾਰਨ ਮਨੁੱਖ) ਸਿੱਧਾਂ, ਪੀਰਾਂ, ਦੇਵਤਿਆਂ ਤੇ ਨਾਥਾਂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਆਸਰਾ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਦੀਪਾਂ, ਲੋਕਾਂ, ਪਾਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। 8।
ਭਾਵ ਪੌੜੀ 8	ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਭੀ ਉੱਚੇ ਆਤਮਕ ਮਰਾਤਬੇ ਉਤੇ ਜਾ ਅੱਪੜਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਤੱਖ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਰੇ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਤੇ ਧਰਤੀ ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਆਸਰਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਹਰ ਥਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਦੀਦਾਰ ਹੋਇਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਭੀ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। 8।

English Rendition

1	If the age of a human being becomes as long as the four ages, (not only that, but if) it becomes ten times more,...
2	If he becomes known in the whole world and every human being follows him.
3	If he earns a good reputation and gets glory in the whole world,...
4	If he fails to aquire the grace of Parmatma (Akal Purakh), then he is like a person who has no well wishers and no-one asks after him (meaning, despite being so proud and glorious, he is actually lonely and quite poor).
5	Such a being, in the presence Akal Purakh, is like an insignificant insect; Akal Purakh attributes the blames to him for forgetting Naam.
6	O Nanak! Akal Purakh creates virtue in beings devoid of virtue, and bestows the same virtue on the virtuous ones.
7	No-one (other than Parmatma) can be found who can give virtuous qualities to non-virtuous beings. (Only the grace of Parmatma can elevate them; long life and the beauty of the world cannot help them). 7.
8-13	O Nanak! The hearts of devotees, who direct their consciousness to the Naam of <i>Akal Purakh</i> , ie., Parmatma, always remain joyful, because by hearing His praises, man's sorrows and sins are destroyed. It is the blessing of the Naam being in the heart that simple-minded mortals attain the position of <i>Siddhas, Pirs, Devas and Naths</i> and it becomes clear to them that Parmatma is the support of the earth and sky, and that He is present in all beings and in the three worlds.

* **Note:** Here Guru Sahib refers to the **four main Yugas (world ages or epochs)**, known to the *sangat* in those days, from Hindu mythology. A **Yuga Cycle** (eg., *chatur yuga, maha yuga*) is a cyclic world age. Each cycle lasts for 4,320,000 years (12,000 divine years) and repeats the four *yugas*: *Krita (Satya) Yuga, Treta Yuga, Dvapara Yuga*, and *Kali Yuga*. Currently the world is in the Kali Yuga age.

Do thou only that by which filth may not attach to thee.

In order to understand soul impurity (ਮੈਲ) in this context, it is important first to understand and have wisdom of its opposing word (ਨਿਰਮਲਤਾ ie., purity).

Darkness does not have its own existence, it is absence of light. In the same context, impurity exists when the materialistic and egoistic mind becomes evil and full of malice. Also, when the pure mind acts under the influence



of ego's shadow, reflection, ignorance, deception and delusion. Then it becomes materialistic and impure. This is opposite to the purity in the spiritual divine realm light that is truth, divine, shabad, Naam and Bani.

The sunlight is pure but its purity can get compromised with smoke, dust, clouds and other environmental pollutants. In the same way our divine spirit soul is pure but when our minds get dominated by materialistic debased thinking, egoistic deception, influenced by bad company, previous karma or 'me and mine' mind-set, then we are deprived of the spiritual pure light experience (ਆਤਮਿਕ ਨਿਰਮਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼).

Another illustration: our normal vision is pure but when we wear spectacles with coloured lenses then we may see colours as brown, yellow, blue etc.

Our minds can get polluted with the materialistic ego vision. This happens with our choices of the love and hunger for material power, collection of money and wealth; but most of all our status in the eyes of others. This leads us to a life where we deprive our minds and soul of pure divine light and wisdom.

Our World is made up of five matters according to the rule of nature (ਹੁਕਮ). The whole creation is under the three rules creation, sustenance and destruction.

In Gurbani this whole material creation is said to be an untruth, because the whole materialistic creation can be destroyed, is changeable, can be recreated and is untrue because it is not forever. Whatever is untrue, false, changeable and destroyable, and can be recreated is impure because creation and nature in the materialistic world are shadows of false purity (ਮੈਲ).

In the real sense this whole creation in nature is working with the creative power, divine law and a voice from heaven that is the supreme essence of Shabad (Sound). We can say that the divine light or the divine supreme spiritual essence that is truth, pure divine eternal and formless is actually the divine virtue of Naam and Shabad.

In Gurbani this pure divine spiritual essence is explained very beautifully as follows:

Ang 57 ਨਿਰਮਲੁ ਸਾਚਾ ਏਕੁ ਤੂ ਹੇਰੁ ਮੈਲੁ ਭਰੀ ਸਭ ਜਾਇ ॥ You alone are Perfectly Pure, O True Lord; all other places are filled with filth.

Ang 121 ਨਿਰਮਲ ਸਬਦੁ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥ The Word of the Shabad is Immaculate and Pure; the Bani of the Word is Pure.

ਨਿਰਮਲ ਜੋਤਿ ਸਭ ਮਾਹਿ ਸਮਾਣੀ ॥ The Light which is pervading among all is Immaculate.

ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਸਭ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੈ ॥ Through the Immaculate Lord, all become immaculate.

ਨਿਰਮਲੁ ਮਨੁਆ ਹਰਿ ਸਬਦਿ ਪਰੇਵੈ ॥ Immaculate is the mind which weaves the Word of the Lord's Shabad into itself.

Ang 283 ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸ ਕਉ ਨਾਮੁ ਦੀਆ ॥ One whom the Lord, in His Grace, blesses with His Name **ਨਾਨਕ ਸੇ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਥੀਆ ॥** - O Nanak, that person becomes immaculate and pure.

Ang 770 ਗੁਰਮੁਖੇ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ ਨਿਰਮਲ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ਰਾਮ ॥ The mind of the Gurmukh is immaculate and pure; she sings the Immaculate Praises of the Lord.

Ang 786 ਸਚਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਹਉਮੈ ਤਜਿ ਵਿਕਾਰਾ ॥ Those who are imbued with the True Lord are immaculate and pure; they conquer egotism and corruption.

Ang 840 ਨਿਰਮਲੁ ਨਿਰਾਹਾਰੁ ਨਿਰਕੇਵਲੁ ॥ The Lord is immaculate, self-sustaining and unattached. **ਸੂਚੈ ਸਾਚੇ ਨਾ ਲਾਗੈ ਮਲੁ ॥** The Pure, True Lord cannot be polluted.

Ang 919 ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥ Says Nanak, those whose minds are pure, abide with the Guru forever.

Ang 961 ਜਿਸ ਨੇ ਤੇਰਾ ਅੰਗੁ ਸੁ ਨਿਰਮਲੀ ਹੂੰ ਨਿਰਮਲਾ ॥ One who has You on his side, is the purest of the Pure.

Ang 1064 ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਤਿਨ ਨਿਰਮਲ ਦੇਹਾ ॥ Those who are imbued with the Naam - their bodies are immaculate and pure. **ਨਿਰਮਲ ਹੰਸਾ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਨੇਹਾ ॥** Their soul-swan is immaculate, and in the Lord's Love, they find eternal peace.

Ang 1065 ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸੇਈ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਬਾਣੀ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਦਾ ॥ That humble being who understands himself is immaculate. He proclaims the Guru's Bani, and the Word of the Shabad.

Ang 1133 ਸਦਾ ਨਿਰਮਲ ਹੈ ਜੇ ਸਚਿ ਰਾਤੇ ਸਚੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਸੇਈ ॥ Those who are imbued with Truth are immaculate and pure; the True Lord abides within their minds.

Ang 1155 ਤੂੰ ਆਪਿ ਨਿਰਮਲੁ ਤੇਰੇ ਜਨ ਹੈ ਨਿਰਮਲ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੇ ॥ You Yourself are Immaculate and Pure, and pure are Your humble servants who contemplate the Word of the Guru's Shabad.

Ang 1234 ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਨਾਵੈ ਸੇਈ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਫਿਰਿ ਮੈਲਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਈ ॥ That humble being who bathes in the Lord's Name becomes immaculate; he never becomes polluted again.

From these Gurbani verses it is clear that only Waheguru's divine spiritual light wisdom, Naam or Shabad is Pure (ਨਿਰਮਲ). The rest of the materialistic creation that is bound in karma, dharma, law of nature, false (ਬਿਨਸਨਹਾਰ ie., not forever) and without wisdom of the Divine spiritual light, are impure (ਮੈਲੇ).

The Gurbani Verses below explain in detail about impure and untrue life in the materialistic world that is opposite to pure and truthful living and understanding of false and filthy life (ਮੈਲਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰ).

Ang 57 ਚਹੁ ਜੁਗਿ ਮੈਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਜਿਨ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਹੋਇ ॥ Those who do not have the Naam in their mouths are filled with pollution; they are filthy throughout the four ages.

Ang 558 ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ ॥ When the mind is filthy, everything is filthy; by washing the body, the mind is not cleaned.

Ang 756 ਹਉਮੈ ਮੈਲਾ ਜਗੁ ਫਿਰੈ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੇ ਵਾਰ ॥ The world wanders around in the filth of egotism; it dies, and is re-born, over and again.

Ang 910 ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਸੰਤਹੁ ਕਿਆ ਹਉ ਪੂਜ ਚੜਾਈ ॥ Without the Lord, everything is filthy, O Saints; what offering should I place before Him?

Ang 1158 ਮੈਲਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਮੈਲਾ ਇੰਦੁ ॥ Brahma is polluted, and Indra is polluted. ਰਵਿ ਮੈਲਾ ਮੈਲਾ ਹੈ ਚੰਦੁ ॥ The sun is polluted, and the moon is polluted.
ਮੈਲਾ ਮਲਤਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥ This world is polluted with pollution. ਇਕੁ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ ॥ Only the One Lord is Immaculate; He has no end or limitation.
ਮੈਲੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਇ ਕੈ ਈਸ ॥ The rulers of kingdoms are polluted. ਮੈਲੇ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਦਿਨ ਤੀਸ ॥ Nights and days, and the days of the month are polluted.
ਮੈਲਾ ਮੋਤੀ ਮੈਲਾ ਹੀਰੁ ॥ The pearl is polluted, the diamond is polluted. ਮੈਲਾ ਪਉਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਰੁ ਨੀਰੁ ॥ Wind, fire and water are polluted.
ਮੈਲੇ ਸਿਵ ਸੰਕਰਾ ਮਹੇਸ ॥ Shiva, Shankara and Mahaysh are polluted. ਮੈਲੇ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਅਰੁ ਭੇਖ ॥ The Siddhas, seekers and strivers, and those who wear religious robes, are polluted.
ਮੈਲੇ ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਜਟਾ ਸਹੇਤਿ ॥ The Yogis and wandering hermits with their matted hair are polluted. ਮੈਲੀ ਕਾਇਆ ਹੰਸ ਸਮੇਤਿ ॥ The body, along with the swan-soul, is polluted.
ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਤੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ ॥ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਜੋ ਰਾਮਹਿ ਜਾਨ ॥ Says Kabeer, those humble beings are approved and pure, who know the Lord.
Ang 1224 ਮੈਲਾ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਜੀਉ ॥ Without the Name of the Lord, the soul is polluted.
Ang 1234 ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੇਈ ॥ Without the Name, the whole world is polluted; wandering in duality, it loses its honor.
There is explanation (ਵਿਆਖਿਆ) about divine purity (ਨਿਰਮਲਤਾ) in this Part I.
In Part II of this topic on impurity (ਮੈਲ) we will throw light on leading an impure life as per the divine Gurbani wisdom.

Waheguru Mehar Karan

CLASSES ON GURMAT GIAN & SIKH CULTURE

Free Classes for Children and Adults Starting in September 2024

In response to Sangat interest, the Gurdwara is launching classes to be held every Sunday, 12:30 – 1:30pm, for Panjabi Students, Readers and Writers.

You and your children will be taught with a set syllabus, composed of Gurbani, Sikh history and Gurmat Gian.

- ❧ Books by Sikh Missionary College, Ludhiana
- ❧ Set syllabus in four Parts
- ❧ Regular tests to acknowledge your progress

If you would like to enrol for these classes, please contact Mrs Bal Bir Kaur Rehal on 07727109382

Alternatively, register your interest in the main office, giving your name and contact number. The Venue and Start date will be sent to you.

Gurmit Singh Hanzara – An Obituary

Jagjit Singh Sihra

The morning of Monday 8th July 2024 broke with the tragic news of Sardar Gurmit Singh Hanzara's tragic death. It was like a bomb shell and was received with stunned disbelief by all of us.

He was practical and fully focused on life. After coming to England, he worked as a bus driver. Later he set up a double glazing workshop and soon turned it into a flourishing business. He became very well established.

Gurmit ji was able, cultured and well-versed in the Sikh scriptures. He became associated with our Gurdwara. An impressive speaker, good presenter of Sikhism and possessing sound qualities of leadership he was elected as its General Secretary and later President. Confident and competent, he steered through difficult times when the Covid pandemic was rife and the Gurdwara had been deprived of the adjoining parking space.



His death is not only a grievous loss to the family but also to the whole Sikh community. We pray to Waheguru to grant eternal peace to his soul and to bless the family with strength to bear a great loss.



Sponsored Walk 2024

Jagjit Singh Sihra

This year the Sponsored Walk was held on Sunday, 21st July 2024. A lot of hard work had been put in to organise it. I am very pleased to say that a group of ladies led by Balbir Kaur Bharaj and Kamaljit Kaur Prior rendered the most valuable help in collecting names and organising the event.

Waheguru was gracious. The weather was nice, the turn out impressive and the service from stall holders most praiseworthy.

I would like to express my grateful thanks to all the contributors, the walkers and their sponsors. The amount collected so far has already passed twenty six thousand pounds.

My sincere thanks to everybody connected with the walk. Together, once again, we made it a resounding success!

The Sponsored Walk in Pictures..



ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਗਾ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਪਿੰਡ ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ੭ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸੀ। ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਢਿਲਾ ਮਠਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਜਲੰਧਰ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ ਡਾ: ਹਰੀ ਚੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ਕਸੀਅਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਐਮ.ਬੀ.ਬੀ.ਐਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਇਕ ਲੱਤ ਖਰਾਬ ਸੀ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਦਾ ਕਮਪੋਡਰ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬਿਠਾਉਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਉਸਦਾ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਬੋਲ ਬਾਣੀ ਚੰਗੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਚੰਗੀ ਚਲਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਰੈਨਿਕ ਬਜ਼ਾਰ ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਸੀ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕੁਛ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਪਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜਲੰਧਰ ਲੈ ਗਏ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਉਹ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਪਾਸ ਲੈ ਗਏ। ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ੧੦ ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ। ਸਾਡੀ ਜਾਣਪਛਾਣ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਏਥੇ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਛੋਂ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀ ਢਿਲਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਧੇ ਏਥੇ ਆਉਣਾ, ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਾਸ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਗਲੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ।

ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਣ ਦੀ ਇਕ ਘਟਨਾ ਸੁਣਾਈ। ਕਹਿਣ ਲਗੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲਾਹੌਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਟਰੈਨਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਾਤ ਡੀਉਟੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗਰੁਪ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਡੀਉਟੀ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਇਕ ਪਰੋਫੈਸਰ ਸਾਡਾ ਇਨਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜਗਾ ਲੈਣਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੰਜ਼ ਸਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦੇਣੀ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂ ਜਾਣਾ।

ਰੱਬ ਦੀ ਕਰਨੀ, ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮੁੰਜ਼ ਆਇਆ। ਉਮਰ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ੭੦ ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਭਗ। ਨਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਹਾਬ ਦੀਨ। ਉਸ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਿਆ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਇਆ ਕਰੇ। ਚੀਖਾਂ ਮਾਰਿਆ ਕਰੇ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੁੰਜ਼ ਭੀ ਜਾਗ ਜਾਇਆ ਕਰਨ ਤੇ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰੌਲਾ ਰੱਪਾ ਪੈ ਜਾਇਆ ਕਰੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੜੇ ਔਖੇ ਹੋਏ। ਇਕ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਅਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੁਆਟ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਸੌਂ ਗਏ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਡੀਉਟੀ ਤੇ ਗਏ ਤੇ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਕਿ ਅਜ ਸ਼ਹਾਬ ਦੀਨ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਚੀਖਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਅਲਾਹ ਦੇ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੇ। ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਗਏ। ਦੇਖਿਆ, ਸ਼ਹਾਬ ਦੀਨ ਦਾ ਬੈਡ ਖਾਲੀ ਸੀ। ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ। ਪੰਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਹਾਬ ਦੀਨ ਟੋਇਲਟ ਵਲੋਂ ਤੁਰਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲਗਾ, ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਬੁਹਤ, ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰੀਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਟੀਕੇ ਨੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਮਰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜੀਵਣ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੈਨੂੰ ਪੈਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਚੈਕ ਕਰ ਲਵੋ।

ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚੈਕ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰੋਫੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਲੱਲੂ ਕਰੇ ਬਲੱਲੀਆਂ, ਰਬ ਸਿਧੀਆਂ ਪਾਵੇ।

ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਐਂਟੀਡੋਟ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੀ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।



Raag Gauri creates an encouraging mood that enables the listener to strive harder when working towards a goal. This month we will be looking at Raag Gauri Bairaagan, Gauri Poorabi Deepakee & Gauri Malva, which are variations of Raag Gauri. Raag Gauri motivates the listener helping them achieve the desired objective with the energy of motivation. One of the beautiful aspects to this Raag is that although the listener is motivated, the atmosphere of this Raag does so without increasing one's ego, preventing self-importance and arrogance.

Raag Gauri is taught with love, compassion, humility and not by force, this is why it is the greatest teacher. Raag Gauri helps encourage us to grow and to learn from our mistakes. This learning can be through the Guru (wisdom from the Gurbani), a teacher, you yourself as an inner teacher or a family member.

Raag Gauri variations found in the SGGS include Raag Gauri Deepakee; Raag Gauri Dakhnee; Raag Gauri Bairaagan; Gauri Chaetee; Raag Gauri Mala; Raag Gauri Bhi Sorath Bhi; Raag Gauri Malwa; Raag Gauri Poorbi; Gauri Poorbi Deepakee; Gauri Guaraeree. Raags created in Raag Gauri were composed by Sri Guru Nanak Sahib ji, Sri Guru Amar Das ji, Sri Guru Ram Das ji, Sri Guru Arjan Sahib ji and Sri Guru Tegh Bahadur ji.

Raag Gauri Bairaagan is the Raag of separation and sadness (bairaag), as the title 'Gauri Bairaagan' suggests. This Raag leaves the listener with an intense feeling of sorrow and emptiness. The balance of Raag Gauri, however, ensures that this sense of loss and sadness motivates the listener to try to discover exactly what is missing. Gauri Bairaagan therefore evokes feelings of sadness, which become a lesson, as opposed to creating a sense of depression.

SGGS ji Ang 163

ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੩ ॥

Gauree Bairaagan, Third Mehla:

ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਗਿਆਨੁ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰਾ ॥

From the True Guru, I obtained spiritual wisdom; I contemplate the Lord's essence.

ਮਤਿ ਮਲੀਨੁ ਪਰਗਟੁ ਭਈ ਜਪਿ ਨਾਮੁ ਮੁਰਾਰਾ ॥

My polluted intellect was enlightened by chanting the Naam, the Name of the Lord.

ਸਿਵਿ ਸਕਤਿ ਮਿਟਾਈਆ ਚੁਕਾ ਅੰਧਿਆਰਾ ॥

The distinction between Shiva and Shakti - mind and matter - has been destroyed, and the darkness has been dispelled.

ਹਰਿ ਮਸਤਕਿ ਜਿਨ ਕਉ ਲਿਖਿਆ ਤਿਨ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਾ ॥੧॥

The Lord's Name is loved by those, upon whose foreheads such pre-ordained destiny was written. ||1||

ਹਰਿ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਪਾਈਐ ਸੰਤ ਜਨਹੁ ਜਿਸੁ ਦੇਖਿ ਹਉ ਜੀਵਾ ॥

How can the Lord be obtained, O Saints? Seeing Him, my life is sustained.

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਚਸਾ ਨ ਜੀਵਤੀ ਗੁਰ ਮੇਲਿਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਵਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Without the Lord, I cannot live, even for an instant. Unite me with the Guru, so that I may drink in the sublime essence of the Lord. ||1||Pause||

ਹਉ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਨਿਤ ਹਰਿ ਸੁਣੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗਤਿ ਕੀਨੀ ॥

I sing the Glorious Praises of the Lord, and I listen to them daily; the Lord, Har, Har, has emancipated me.

ਹਰਿ ਰਸੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਤਨੁ ਲੀਨੀ ॥

I have obtained the Lord's essence from the Guru; my mind and body are drenched with it.

ਧਨੁ ਧਨੁ ਗੁਰੁ ਸਤ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਦੀਨੀ ॥

Blessed, blessed is the Guru, the True Being, who has blessed me with devotional worship of the Lord.

ਜਿਸੁ ਗੁਰ ਤੇ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸੋ ਗੁਰੁ ਹਮ ਕੀਨੀ ॥੨॥

From the Guru, I have obtained the Lord; I have made Him my Guru. ||2||

ਗੁਣਦਾਤਾ ਹਰਿ ਰਾਇ ਹੈ ਹਮ ਅਵਗਣਿਆਰੇ ॥

The Sovereign Lord is the Giver of virtue. I am worthless and without virtue.

ਪਾਪੀ ਪਾਬਰ ਡੂਬਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਹਰਿ ਤਾਰੇ ॥

The sinners sink like stones; through the Guru's Teachings, the Lord carries us across.

ਤੂੰ ਗੁਣਦਾਤਾ ਨਿਰਮਲਾ ਹਮ ਅਵਗਣਿਆਰੇ ॥

You are the Giver of virtue, O Immaculate Lord; I am worthless and without virtue.

ਹਰਿ ਸਰਣਾਗਤਿ ਰਾਖਿ ਲੇਹੁ ਮੂੜ ਮੁਗਧ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥੩॥

I have entered Your Sanctuary, Lord; please save me, as You have saved the idiots and fools.

||3||

ਸਹਜੁ ਅਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰਮਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮਨਿ ਧਿਆਇਆ ॥

Eternal celestial bliss comes through the Guru's Teachings, by meditating continually on the Lord, Har, Har.

ਸਜਣੁ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਘਰਿ ਸੋਹਿਲਾ ਗਾਇਆ ॥

I have obtained the Lord God as my Best Friend, within the home of my own self. I sing the Songs of Joy.

ਹਰਿ ਦਇਆ ਧਾਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬੇਨਤੀ ਹਰਿ ਹਰਿ ਚੇਤਾਇਆ ॥

Please shower me with Your Mercy, O Lord God, that I may meditate on Your Name, Har, Har.

ਜਨ ਨਾਨਕੁ ਮੰਗੈ ਧੂੜਿ ਤਿਨ ਜਿਨ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ॥੪॥੪॥੧੮॥੩੮॥

Servant Nanak begs for the dust of the feet of those who have found the True Guru.

||4||4||18||38||

Raag Gauri Poorabi Deepakee appears only once in the SGGS ji. There is one shabad (hymn) under this title called Sohila. Sohila is a lullaby, which is narrating a kind of bedtime story. Just like a mother singing a lullaby to her child, this Raag generates feelings of warmth and security. Lullabies were traditionally used not only as a way of comforting a child, but also as a means in which mothers shared their past experiences and knowledge. In a similar way, this Raag enlightens the listener through knowledge and experience which brings them

to a realisation that to gain the truth, you must first realise that you are in darkness. This enlightened state gives the listener a feeling of certainty, fearlessness and a new hope for the future.

SGGS Ji Ang 12

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

Sohilaa ~ The Song Of Praise. Raag Gauree Deepakee, First Mehla:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੇ ॥

In that house where the Praises of the Creator are chanted and contemplated

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ ॥੧॥

-in that house, sing Songs of Praise; meditate and remember the Creator Lord. //1//

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

Sing the Songs of Praise of my Fearless Lord.

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

I am a sacrifice to that Song of Praise which brings eternal peace. //1//Pause//

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

Day after day, He cares for His beings; the Great Giver watches over all.

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

Your Gifts cannot be appraised; how can anyone compare to the Giver? //2//

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

The day of my wedding is pre-ordained. Come, gather together and pour the oil over the threshold.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

My friends, give me your blessings, that I may merge with my Lord and Master. //3//

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੇ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

Unto each and every home, into each and every heart, this summons is sent out; the call comes each and every day.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

Remember in meditation the One who summons us; O Nanak, that day is drawing near! //4//1//

Raag Gauri Malva is based on Punjabi Folk music and is influenced by the 'Malva' region of Punjab and the Malvae hospitality. The nature of this Raag can be compared to the thoughtful, very serious, yet caring advice given by a true friend. The Raag persuades the listener with such truth and friendliness, that it is impossible to disagree, even if the listener does not like the advice being given.

SGGS Ji Ang 214

ਰਾਗੁ ਗੌੜੀ ਮਾਲਵਾ ਮਹਲਾ ੫

Raag Gauree Maalwaa, Fifth Mehla:

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

One Universal Creator God. By The Grace Of The True Guru:

ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਲੇਹੁ ਮੀਤਾ ਲੇਹੁ ਆਗੈ ਬਿਖਮ ਪੰਥੁ ਭੈਆਨ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Chant the Lord's Name; O my friend, chant it. Hereafter, the path is terrifying and treacherous.

||1||Pause||

ਸੇਵਤ ਸੇਵਤ ਸਦਾ ਸੇਵਿ ਤੇਰੈ ਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਕਾਲੁ ॥

Serve, serve, forever serve the Lord. Death hangs over your head.

ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਤੂੰ ਸਾਧ ਕੀ ਹੋ ਕਾਟੀਐ ਜਮ ਜਾਲੁ ॥੧॥

Do seva, selfless service, for the Holy Saints, and the noose of Death shall be cut away. ||1||

ਹੋਮ ਜਗ ਤੀਰਥ ਕੀਏ ਬਿਚਿ ਹਉਮੈ ਬਧੇ ਬਿਕਾਰ ॥

You may make burnt offerings, sacrificial feasts and pilgrimages to sacred shrines in egotism, but your corruption only increases.

ਨਰਕੁ ਸੁਰਗੁ ਦੁਇ ਭੁੰਚਨਾ ਹੋਇ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਅਵਤਾਰ ॥੨॥

You are subject to both heaven and hell, and you are reincarnated over and over again. ||2||

ਸਿਵ ਪੁਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਇੰਦ੍ਰ ਪੁਰੀ ਨਿਰਚਲੁ ਕੇ ਥਾਉ ਨਹਿ ॥

The realm of Shiva, the realms of Brahma and Indra as well - no place anywhere is permanent.

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਸੁਖੁ ਨਹੀ ਹੋ ਸਾਕਤ ਆਵਹਿ ਜਾਹਿ ॥੩॥

Without serving the Lord, there is no peace at all. The faithless cynic comes and goes in reincarnation. ||3||

ਜੈਸੇ ਗੁਰਿ ਉਪਦੇਸਿਆ ਮੈ ਤੈਸੇ ਕਹਿਆ ਪੁਕਾਰਿ ॥

As the Guru has taught me, so have I spoken.

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਕਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਹੋਇ ਉਧਾਰੁ ॥੪॥੧॥੧੫੮॥

Says Nanak, listen, people: sing the Kirtan of the Lord's Praises, and you shall be saved. ||4||1||158||

Shabads composed in Raag Gauri Bairagan, Gauri Poorabi Deepakee & Gauri Malva include:

Raag Gauri Bairagan – Central Sikh Gurdwara Board

https://www.youtube.com/watch?v=Fcwu_VAR-iw

Raag Gauri Poorbi Deepaki - Tum Gaavoh Maerae Nirbhao Kaa Sohila – Gurmat Gian Group

<https://www.youtube.com/watch?v=43gbICEKos>

Raag Gauri Malva – Harlove Singh

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Zg2V1lyxLmE>

If you are unable to listen or read Gurbani in Raag Gauri, you can sing Waheguru simran using those feelings of learning and insight to help create the mood of Raag Gauri. Not only do the words of a Shabad bring a new awareness, singing in the correct Raag (mood) can bring a complete shift which can carry on for days and even weeks. You can submerge yourselves in this energy at any time in your life. When we can truly tap into our gaviah (singing) and suniah (listening) only then can the real healing take place.

Next month we will look at Raag Gauri Mala, Gauri Majh & Gauri Sorath.



In Sri Guru Granth Sahib ji the Vaar form of devotional poetry has been used in praise of Parmatma as well as in the elaboration of aspects of human devotion. This fourth Vaar in the SGGS, starting on Ang 318, has 21 Pauris of Guru Arjan Sahib ji, each preceded by 2 Saloks. Every Pauri has 5 verses (aka 'Tuk').

This month we read the essence of the messages of the next 5 Pauris, 6 - 10.

ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 5 ਵਾਰ ਦਾ ਭਾਵ, ਪਉੜੀ-ਵਾਰ:

(6) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਕ ਐਸੀ ਰਾਸ-ਪੁੰਜੀ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ-ਵਣਜਾਰੇ ਨੂੰ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹ ਪੁੰਜੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤਨ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

Aquiring the Naam of Prabhu is an asset that will last forever The human being who gets this capital by participating in satsang, his mind and body will flourish, his evil thoughts and deeds will be destroyed; such a being is truly alive.

(7) ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਹੀ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ 'ਨਾਮ' ਦਾ ਆਨੰਦ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਰੁੱਠ ਕੇ ਇਹ ਦਾਤਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

Prabhu, the Creator who is present in all beings, is the treasure-house of all happiness, but His 'Naam' can be enjoyed only by the being to whom Satguru gifts this boon.

(8) ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਨਿੱਤ ਸਤਸੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

Parmatma's Naam can be obtained only from Satguru. A person who walks on the path indicated by the Guru, keeps the company of truthful persons and meditates on the Naam, he remains content in the presence of Parmatma.

(9) ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰਿ ਨਾਮ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਵੰਡੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਮੁਖ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦੇ ਹਨ, ਓਥੇ ਮਾਨੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਤਸੰਗੀ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

Datta's Naam-amrit, the giver of contentment and happiness, is shared in the Satsang, the company of the truthful. As the Gurmukhs recite the hymns of praise in the Satsang, the fountains of nectar begin to flow. Real life is attained in Satsang, where beings have no fear of death.

(10) ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਮ ਕਾਲ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਪੋਹਦਾ।

Being in the company of Naam-chanting Gurmukhs, the being creates a conceptual garland of Datta's virtues, which helps to remove his mind's impurities; such a being is saved from the evil of vices and he loses the fear of *Jam Kaal*, the symbolic courier of death and darkness.

ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਇਕ ਢਾਬਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ “ਕਾਕੇ ਦਾ ਹੋਟਲ” ਸੀ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਢਾਬੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਇਕ ਪਹਾੜੀਆ ਪੰਡਤ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ/ਪੰਜ ਮੁੰਡੇ ਰਖੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਢਾਬੇ ਤੇ, ਸੱਸਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਭੀੜ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਏਥੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਇਕ ਦਿਨ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਢਾਬੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਢੋਲ ਦੀ ਟੂਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠਾ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ‘ਖੈ, ਖੈ’ ਦੀ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣ ਲਗੀ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਏ, ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਕਾਕੇ ਨੇ ਭੀ ਸੁਣੀ, ਤੇ ਉਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਬੋਲਿਆ ‘ਅਰੇ ਕਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ’?

ਗਾਹਕ – ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰ ਰਹਾ ਹੂੰ।

ਕਾਕਾ – ਕਿਆ ਕਭੀ ਕਿਸੀ ਬੜੇ ਹੋਟਲ ਮੇਂ ਖਾਨਾ ਖਾਇਆ ਹੈ?

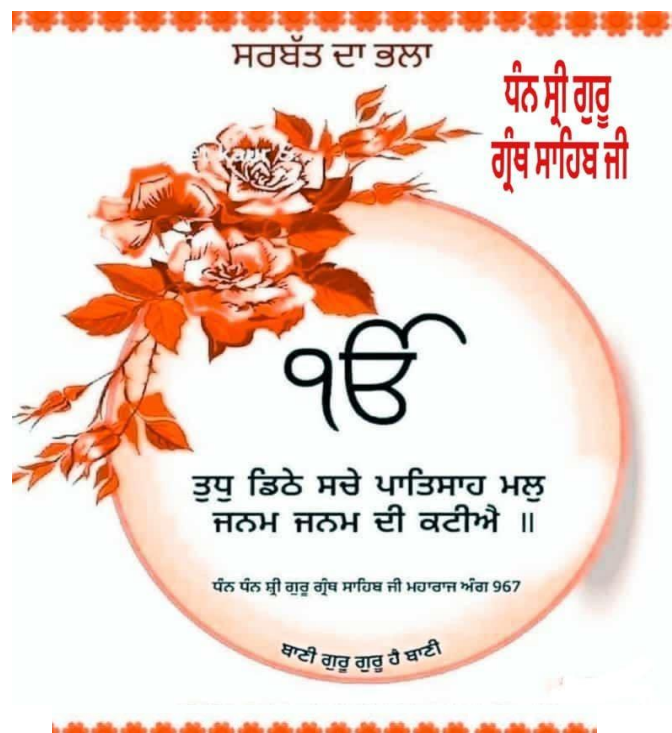
ਘਾਹਕ – ਹਾਂ, ਕੱਲ ਹੀ ਗੋਲਾਰਡ ਹੋਟਲ ਮੇਂ ਖਾਇਆ ਥਾ।

ਕਾਕਾ – ਵਹਾਂ ਭੀ ਐਸਾ ਕੀਆ ਥਾ?

ਘਾਹਕ – ਹਾਂ ਕੀਆ ਥਾ।

ਕਾਕਾ – ਤੋ ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਕਿਆ ਕਹਾ?

ਘਾਹਕ – ਉਨਹੋਂ ਨੇ ਕਹਾ ਥਾ ਕਿ ਅਗਰ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਹੋ ਤੋ ਕਾਕੇ ਕੇ ਹੋਟਲ ਮੇਂ ਜਾਇਆ ਕਰੋ।





GURDWARA EDUCATION PROGRAMME



Panjabi Regular Classes

Tuesday	6:30pm – 7:00pm	First Floor Classrooms, New Building
Sunday – 1 st Session	9:30am – 11:00am	
Sunday – 2 nd Session	11:15am – 12:45pm	

Panjabi GCSE

Sunday	11:00am – 1:00pm	First Floor Classrooms, New Building
--------	------------------	--------------------------------------

Panjabi 'A' Level

Sunday	9:00am-11:00am	Library - New Building
--------	----------------	------------------------

Panjabi for Adults

Saturday	9:00am – 10:30am	First Floor Classrooms, New Building
----------	------------------	--------------------------------------

English for Adults (ESOL)

Tuesday	10:00am – 12:10pm	First Floor Classrooms, New Building
Wednesday	10:00am – 12:10pm	

Religious Education for the Young (4 - 6 year olds)

Sunday	1:00pm – 2:00pm	First Floor Classrooms, New Building
--------	-----------------	--------------------------------------

Computer Training

Tuesday, Wednesday, Thursday	10:00am – 2:00pm	Library, New Building
------------------------------	------------------	-----------------------

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Hounslow

Seeking
VOLUNTEERS
To Help Staff The
Wellbeing Desk

- Signpost resources
- Promote good health
- Help the community

• **NO EXPERIENCE REQUIRED**

• **FLEXIBLE ROTA**

- All welcome
- Full training given
- Welcoming team

• **MAKE NEW FRIENDS**

To find out more just email: wellbeing@sgss.org

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow
SURGERY

Physiotherapy & Occupational Therapy
Every Sunday 11:00am-1:00pm

Physiotherapy

- Pain management
- Muscle weakness
- Joint movements
- Strengthening Exercises
- Walking Aids assessment
- Back problems – support & advice

Occupational Therapy

- Support & advice
- Supporting children with disabilities
 - Parenting advice
 - Mental Health
 - Increasing independence in Washing, Dressing, Cooking post stroke/injury/surgery
 - Upper body movements & Hand functions



For further information & bookings, contact
Charan 07400 432 744
therapysewa@gmail.com

Youth Kirtan Darbaar

EVERY FRIDAY

6:30pm - 8:00pm

📍 Gurdwara Sri Guru Singh Sabha
Alice Way, Hounslow TW3 3UA

📷 @hounslowkirtandarbaar

Scan The QR Code &
Follow Our Instagram
For More Updates



*Chips & Beans Served For Langar
Please Attend With Family And Friends*

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha Hounslow
SURGERY

Immigration Advice Surgery
Every Tuesday 11:00am-1:00pm



UK Visas and
Immigration

For further information & bookings, contact
Gurdwara Office

Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Hounslow

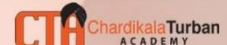
**Dastaar
Tying Classes**

**Every Sunday
12-2pm**

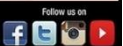
@

Sri Guru Singh Sabha Hounslow
Alice Way, Hounslow TW3 3UD

For info, contact:
Jasmin Singh 07771 580865 / Inderpal Singh 07595 931644



Email: info@turbanacademy.com
www.turbanacademy.com



Local Councillors' Surgery
Every 3rd Sunday, 10 - 11am



Cllr Afzaal Kiani



Cllr Samia Chaudhary



Cllr Farhaan Rehman



**London Borough
of Hounslow**

Hounslow Heath Ward

SIKH ASSISTED MARRIAGES

Participants must be registered on our matrimonial database to benefit from this service. Application forms for this service are available from the Gurdwara or can be downloaded from www.sgss.org/matrimonial. The completed application form and a passport size photograph, with a non-refundable registration fee of £50 can be paid by Cheque or Bank transfer. Please use the reference 'Matrimonial/Surname'. **Card** payments can be made in person at the Gurdwara.

Cheque: Payable to account 'Sri Guru Singh Sabha Hounslow' and posted/delivered to The Matrimonial Service, Gurdwara Sri Guru Singh Sabha, Alice Way, Hounslow, TW3 3UD

Bank Transfer: Account Name 'Sri Guru Singh Sabha Hounslow',
Sort Code 20 96 55 and Account No. 00859095.

Enquiries: In person or by telephone **(020 8814 6701)**: Monday – Sunday **10:00am – 1:00pm**

Email: matrimonial@sgss.org

All information will be strictly confidential and sincere efforts will be made to introduce interested parties. The management of the Gurdwara will not be responsible morally, legally, or otherwise, for any alleged act of negligence, omission, or commission by either of the parties concerned, nor will it be liable to any legal action.

The current list of our matrimonial partners appears below.

<i>M A L E S</i>				
<i>Ref</i>	<i>Birth Date</i>	<i>Academic Qualification</i>	<i>Current Job</i>	<i>Height</i>
3198	08-Jun-90	Business Admin	Data Analyst	6' 02"
3200	05-Feb-88	B Marketing AAT	Billing Co-ordinator	6' 00"
3201	09-Nov-91	BSc Economics Chartered Accountant	Economist	6' 02"
3203	26-May-91	BSc Business Studies	IT Consultant	6' 02"
3204	27-May-98	BSc Civil Engineering	Business Owner	5' 11"
3205	04-Nov-93	BA Graphic Design	Graphic Designer	5' 10"
3206	08-Apr-91	BSc Economics	Risk Consultant	6' 01"
3207	24-Jan-91	Degree Civil Engineering	Senior Quantity Surveyor	6' 00"
3208	25-Apr-85	MSC - Masters in Science in Technology	IT Team Leader	5' 08"
3209	11-Jul-82	BTEC Art & Design	Retail Manager	6' 03"
3210	29-Feb-92	BA Hons	Self employed director	5' 08"
3211	04-Jul-89	Comp Tia- A+Certification	Account Executive	5' 11"
3212	20-May-87	Degree Building Surveying	Senior Associate of FCA	5' 09"
3213	18-Jun-88	Building Surveying	Chartered Surveyor	5' 07"
3214	22-Nov-82	BSc Maths	Business Analysts	6' 01"
3215	08-Nov-88	BSc Accounting	Project Manager	5' 10"
3217	01-Jun-93	MPHARM, MSC	Life Coach/Consultant	6' 00"
3218	15-Feb-95	A Levels	Project Co-ordinator	6' 00"
3219	12-Dec-80	BDS	Dentist	5' 08"
3220	02-Sep-96	MSc Investment Management	Investment Analyst	5' 10"

3221	26-Nov-89	BA	Director, Finance Bank	6' 00"
3222	05-Nov-96	MSc Material Science	Engineer	5' 09"
3223	12-Jan-95	PhD Mchem	Senior Development Chemist	6' 01"
3224	26-Mar-95	BSc conomics	Financial Analyst	5' 07"
3225	05-Sep-90	BSc Financial Economics	Contractor	5' 11"
3226	26-Jun-81	BSc Computer Information Systems	Contractor	5' 09"
3227	13-Sep-93	PhD Medical Statistics	Medical Statistician	5' 08"
3228	14-Jan-91	MBBS	Doctor	5' 08"
3229	21-Dec-92	BSc Economics	Portfolio Manager, Hedge Fund	6' 03"
3230	18-May-95	A Levels and Diploma	Commercial Gas Engineer	5' 09"
3231	02-Jun-86	MBBS MRCGP	Doctor GP	5' 10"
3233	22-Jun-85	PhD	Director at Pharmaceutical	5' 09"
3234	24-Oct-75	Fine Art Degree	Distribution Manager	5' 11"
3235	24-Aug-94	BDS	Dentist	6' 00"
3236	13-Apr-83	BA Hons Buiness Management & Finance	Engineering	5' 11"
3237	11-Dec-90	B.Sc Hons Computer Science	Software Engineer	6' 00"
3238	31-Aug-89	BDS MSc Dental Implant Surgeon	Dentist	6' 04"
3239	18-Aug-87	MSc Sustainability&Management	Senior Partner Sales Manager	6' 02"
3240	04-Dec-95	Bsc Economics ACA Qualified Accountant	Senior Accountant	5' 06"
3241	16-Sep-94	B Eng Civil Engineerig	Principal Structural Engineering	5' 08"
3242	05-Oct-94	HND Management Studies	Administrator	6' 02"
3243	02-Oct-94	Dentist	Dentist	5' 09"
3244	06-May-91	BSc Bussiness Info Systems	Sale Purchasing Manager	5' 09"
3245	25-Mar-85	LLB 3rd Year	Customer Service Representative BA	5' 11"
3246	23-Mar-96	MSc Neuro Develop Sciences	NHS Assistant Psychologist	5' 10"
3247	25-Dec-93	GCSE	Export Operator	5' 07"
3248	10-Mar-93	MBBS BSC HONS	GP	6' 04"
3249	06-Jun-87	Sports Science	Concierge Leisure	5' 09"
3250	18-Aug-91	MBChB, MPharm	NHS Doctor	5' 10"
3251	27-May-92	BSc (Hons), PgDip (Qualified Architect	Software Consultant	5' 09"
3252	07-Dec-96	BC Economics	Investment Performance Analyst	6' 00"
3253	05-Jul-89	MSc Financial Maths	Software Consultant	5' 10"
3254	08-Nov-98	BSc Computer Science	Software Engineer	5' 09"
3255	24-Jan-92	Masters	Management Accountant	5' 11"
3256	13-Mar-87	BSc Finance & Accounting	Financial Analyst	6' 00"
3257	29-Dec-87	BSc Banking and Finance	Business & Residential Finance	5' 10"
3258	09-Apr-98	MSc Artificial Intelligence	Machine Learning Engineer	5' 11"
3259	22-Jun-92	BSC Mathematics	Business Owner - Trucking	5' 11"
3260	17-Jun-83	BA (Hons) Architecture	Architectural Assistant	5' 10"
3261	16-Aug-91	BSc Computing and IT	Analyst	5' 08"
3262	11-Aug-96	BDS	Dentist	5' 09"
3263	19-Sep-95	BSC Economics - ACCA	Finance Consultant	5' 07"
3264	26-Mar-92	LLB Hons (Law)	Solicitor	5' 08"

3265	05-Feb-97	BA Accounting and Financial Info Systems	Finance Specialist	5' 08"
3266	21-Jan-84	BDS	Dentist	5' 11"
3267	04-Oct-89	Diploma in Hospitality	Store Manager	5' 11"
3268	25-Jun-98	BSC Hons Computer Science	Senior Data Scientist	5' 08"
3269	23-Oct-96	BSc Finance	Market Risk Analyst	6' 01"
3270	12-Apr-82	MA in MGMT Studies	Business Owner	5' 10"
3271	27-Oct-89	BSc Maths and Management ACCA	Accountant	5' 07"
3272	09-Apr-98	MBBS	Doctor	6' 03"
3273	14-Nov-80	B Eng MBA	Prouct Specialist	5' 05"
3274	01-Nov-98	Business & Accounting Diploma	Online Trading Manager	6' 03"
3275	24-Jan-91	BSc Information Systems	Technical Support Officer	5' 05"
3276	22-Oct-93	BSc Accounting & Finance	Management Accountant	5' 09"
3277	16-May-97	MSC Business & Management	Retail Manager	6' 02"
3278	18-Feb-96	BA LLB	Paralegal	5' 08"
3279	18-Mar-90	Chartered Accountant	Accountant British Gas	5' 08"
3280	11-Apr-89	BSc (Hons) Business Computing	Project Manager	5' 11"
3281	27-May-98	BSc Natural Sciences	Software Engineer	5' 11"
3282	23-Mar-88	BA Hons Finance, ACCA Chartered Accountant	Finance Manager	5' 09"
3283	24-May-77	BSc Management Studies	Cloud Technology Account Director	6' 02"
3284	11-Jan-91	Phd, BSc -Medical	Research Fellow	5' 06"
3285	31-Mar-96	B Eng (Hons) Aerospace Engineering	Flight Data Specialist	5' 11"
3286	08-Aug-79	BSC Manufacturing Engineering & Transport Manager CPC	HGV Driver	5' 10"
3287	17-Mar-93	LLB Law Degree	Mananger Facilities Management Company	6' 01"
3288	01-Aug-88	BA Hons MBA International Business	International Business	5' 11"
3289	19-Jan-94	GCSE	Business Owner	6' 01"
3290	01-Mar-90	LLB Hons DIP PFS	Financial Adviser	5' 06"
3291	26-Aug-94	BA Accounting & Finance	Accounts Payable	5' 09"
3292	04-Apr-86	BAHons Business Studies	Financial Crime Investigator	6' 03"
3293	16-Feb-93	BSC Civil Engineering	Senior Technical Coordinator	5' 06"
3294	26-May-84	+2 English, Maths and Punjabi	Director of Company	5' 08"
3295	21-Jul-92	BSc (Hons) MBBS	Hospital Doctor	6' 02"
3287	17-Mar-93	LLB Law Degree	Mananger Facilities Management Company	6' 01"
3288	01-Aug-88	BA Hons MBA International Business	International Business	5' 11"
3289	19-Jan-94	GCSE	Business Owner	6' 01"
3290	01-Mar-90	LLB Hons DIP PFS	Financial Adviser	5' 06"
3291	26-Aug-04	BA Accounting and Finance	Accounts Payable	5' 09"
3292	04/04/1986	BAHons Business Studies	Financial Crime Investigator	6' 03"
3293	04-Mar-90	BSC Civil Engineering	Senior Technical Coordinator	5' 06"
3294	26/05/1984	+2 English, Maths and Punjabi	Company Director	5' 08"
3295	21-Jul-92	BSc (Hons) MBBS	Hospital Doctor	6' 02"
3296	31-Jan-95	BA Economics and Finance Banking	Transmate Manager	6' 00"
3297	27-Nov-87	BSC Maths with Economics	Senior Payment & Pensions Manager	6' 02"

3298	22-Sep-94	MSC Quantity Surveying	Senior Quantity Surveying	5' 09"
3299	28-Nov-93	Master of Pharmacy	Director, Pharmaceutical Industry	5' 10"
3300	01-Nov-93	BSc Mathematics	Head Of Azure Engineering	6' 00"

F E M A L E S

<i>Ref</i>	<i>Birth Date</i>	<i>Academic Qualification</i>	<i>Current Job</i>	<i>Height</i>
9525	06-May	MBBS BSC	Doctor	5' 08"
9526	07-Sep	BA English Lit & History	Personal Assistant	5' 03"
9527	06-Sep	Business Management	Beauty	5' 03"
9528	08-Jan	BSc Computer Science	Senior Software Engineer	5' 06"
9529	21-Oct	IT BA	Admin Officer	5' 02"
9530	26-May	BSc (Hons) , ACA Chartered Accountant	CEO	5' 04"
9531	12-Jun	BSc (Hons) , ACCA Chartered Accountant	Senior Financial Analyst	5' 07"
9533	30-Nov	BA Business	HR Advisor	5' 07"
9534	28-Dec	PhD	Doctorate Mathematics	5' 06"
9536	24-Jan	BTec Travel and Tourism	PA/ Civil Servant	5' 05"
9537	21-May	CIPD	HR Assistant	5' 06"
9538	12-Feb	BSc CIPFA	Accountant	5' 03"
9539	12-Nov	BA Literature & Creative writing	Higher Education	5' 03"
9540	17-Feb	BA Law	Marine Broker	5' 02"
9541	18-Feb	BA Politics and Int Relations	Teacher	5' 05"
9542	04-Jan	LLB Law - Human Rights and Social Justice	Contracts Manager	5' 01"
9543	05-Jan	Optometry	Optometrist	5' 06"
9544	19-Jun	Doctor of Medicine, MD	Doctor	5' 05"
9545	17-Jul	BSc Optom	Optometrists	5' 04"
9546	17-Jun	BSc Mathematics	Product Strategist in Asset Management	5' 04"
9547	02-Aug	BA Economins and Finance ACA	Chartered Accountant	5' 05"
9548	16-Nov	BDS,MSc	Dental Professional	5' 02"
9549	02-Feb	BSc MSc (Economics)	Civil Service	5' 10"
9550	22-Jan	BSc Nutrition & Dip Pharmaceutical Science	Lead Pharmacy Technician NHS	5' 03"
9551	02-Oct	BA Business Management	Business Owner	5' 06"
9552	10-Sep	BA Hons	Counsellor	5' 03"
9553	09-Jul	Ph.D Physics	University Lecturer	5' 05"
9554	16-Jun	MBBS	Hospital Doctor	5' 07"
9555	16-Sep	MBCh(Hons) BMEDSc	Doctor	5' 05"
9556	20-Jun	MBA International Management	Amazon Web Service	5' 06"
9557	14-May	ACA Charted Accountant	Finance Business Partner	5' 05"
9558	16-Apr	Degree & Masters CIMA	Accountant	5' 06"
9559	10-Feb	BSc Economics	Investment Banking	5' 08"
9560	31-May	MSc Economics	Business Owner	5' 04"

9561	15-Oct	BA Hons	Tax Accountant	5' 07"
9563	06-Jul	BSc Mathematics	Civil Service	5' 06"
9564	23-Jul	MBBS, MSC	Jnr Doctor	5' 06"
9565	18-Aug	MSc	IT Consultant	5' 05"
9566	19-Nov	Degree In Teaching	Primary School Teacher	5' 03"
9567	28-Jun	BSc BioChemisitry MSc Computer Science	Software Consultant	5' 01"
9568	04-Apr	Masters	Local Government Officer	5' 06"
9569	19-Jul	BSc Hon	WEB Developer	5' 04"
9570	20-Jan	BSC Mathematics and Economics	Product Director	5' 07"
9571	12-Apr	MBBS BSc	Doctor	5' 02"
9572	21-Jun	BA Business Management	HR Manager	5' 04"
			Deputy Manager in Private	
9573	22-Dec	Level 4 in Early Years	Nursery	5' 01"
9574	27-Nov	AAT Level 4	Finance Officer	5' 00"
9575	12-Nov	Studying for MBBS	Student	5' 03"
9577	21-Oct	CACHE Level 3 Dip. Nursery Nurse	Early Years Educator	5' 00"
			Diversity and Inclusion	
9578	30-Apr	MSc Business Psychology	Consultant	5' 00"
9579	05-Jul	Chartered Accountant	Senior Manager	5' 00"
9580	12-Sep	BA Economics	HR Business Partner	5' 01"
9581	09-Oct	ACCA	Senior Finance Manager	5' 07"
9582	30-Apr	BSc Business Management	Management Consultant	5' 02"
9584	18-Jan	Foundation Degree	Safety Engineer	5' 04"
9586	24-Mar	BSC	School Finance Officer	5' 02"
9587	25-Mar	PHD Health Economics	Medical Writer	5' 04"
9588	02-Feb	MBBS	Medical Student	5' 06"
		BSc Joint Hons Human Geography with		
9589	10-Nov	Business	Parking Appeals Officer	5' 04"
9590	13-Mar	MBBS BSc (Hons) MRCP(UK)	Hospital Doctor	5' 07"
9591	30-May	BA Politics & International Relations	Civil Servant	5' 06"
9592	21-Feb	BA Finance and Accounting	Working in a bank	5' 04"
9593	07-Sep	BSc Accounting And Finance	Audit Analyst	5' 07"
9594	07-Jan	MBBS MSc MRCS	NHS Hospital Doctor	5' 08"
			HR Generalist Financial Services	
9595	31-Aug	BSc Hons CIPD ILM	- City of London	5' 03"
9596	04-Nov	BSc Medical Science Studying MBBS	Student	5' 07"
9597	02-Sep	BSC Mathematics with Finance	Director Private Equity	5' 04"
9598	09-Mar	ACA - Chartered Accountant	Accountant	5' 04"
9599	24-May	MSc Biomedical Science	NHS Laboratory	5' 06"

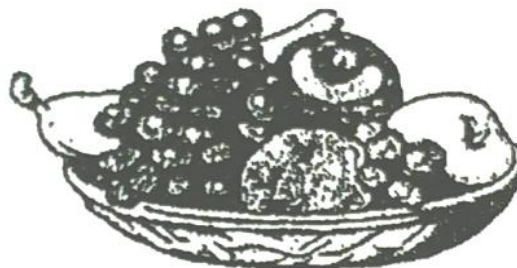

Waheguru Jee Ka Khalsa
Waheguru Jee Ki Fateh




SINGH & CO VEG FRUIT LTD



Unit 89, Market Pavillion, 1 Sherrin Road,
New Spitalfield Market, Leyton, London E10 5SL
Tel: 020 8539 1166 - 020 8532 8231 - Fax: 020 8558 0470



GREEN STREET EXOTICS
10A CARLTON TERRACE
GREEN STREET
LONDON E7
TEL: 020 8503 4809