

GOBIND MARG

THE MONTHLY BULLETIN OF
GURDWARA SRI GURU SINGH SABHA – HOUNSLOW

MARCH 2024 – VOL XXXI

ISSUE 3



The annual Sikh Hola Mohalla festival was established by Guru Gobind Singh ji to ensure that the Sikhs were physically and spiritually ready for battle at all times. It involves daring horse stunts and displays of fighting prowess & bravery through Gatka, punctuated with Kirtan sessions. Guru Sahib inaugurated the Khalsa saint soldiers at Anandpur Sahib on Baisakhi day in 1699.

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	11:30 AM	Sukhmani Sahib Path	9:45 AM	Ardaas
		12:15 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, 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

March 2024

Important Lunar Days	Event	Nanakshahi Days	
		March ਫੱਗਣ/ ਚੇਤਰ	April ਚੇਤਰ/ ਵੈਸਾਖ
Sangrand ਸੰਗਰਾਂਦ	New Month Starts	14	16
Mussia ਮੱਸਿਆ	Dark Moon	10	8
Puranmashi ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ	Full Moon	25	23
Prakash/ Avtar (Birthday) Gurgurb, Gurgaddi, Shaheedi (Martyrdom), Jyoti Jot/ Barsi			
Guru Har Rai ji	Gurgaddi		14
Guru Angad Sahib ji	Prakash		18
Guru Amardas Sahib ji	Gurgadhi		16
Guru Tegh Bahadur Sahib ji	Gurgadhi, Prakash		16, 18
Historical Dates - Events & Festivals			
Hola Mahalla (Anandpur Sahib)	Hola Mahalla	26	
Baba Jujhar Singh ji	Birthday		9
Birth of the Khalsa	Vaisakhi		14

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

WaheGuru Ji Ka Khalsa; WaheGuru Ji Ki Fateh!

Hazuri Ragi Sri Darbar Sahib Bhai Kuldeep Singh (4th Feb) and Bhai Satninder Singh Bodol (Feb 25) showered our congregation with their Kirtan services during February.

Members of our Chaplaincy team will be completing their mandatory training shortly and we will jointly setup a roster to manage their visits to Hospitals and other centres to provide social and spiritual support to the needy in the community.

With spring season fast approaching, we are keen to assist sangat members who would like to join our estate team to manage and maintain our existing 'Bagh' and improve the landscape. Anyone interested, please contact the General Secretary in the office.

Update on the adjoining site: Extensive guidance from legal advisors specialising in Planning and Human Rights continues to be taken and is evolving, despite the situation being difficult. Our dedicated volunteers are ensuring that no stone is left unturned. The developers meanwhile are preparing to demonstrate their compliance with all the precondition requirements, as requested by the inspector, to be submitted for scrutiny before any work can commence.

Further info can be obtained by contacting khalsa@sgss.org

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

• Weddings	1	• School Visits	7
• Sukhmani Sahib Path/Kirtan	26	• Funerals	16
• Sehaj Path/Akhand Path	23	• Trips/ Lectures	0

To enable us to continue supporting the sangat, we are 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.



The Anand Sahib (song of Eternal Bliss) is a sublime Bani of the third Nanak, Guru Amar Das ji. It is written in Raag Ramkali and starts on Ang 917 of Sri Guru Granth Sahib ji.

The Anand Sahib Bani is chanted at many religious ceremonies such as child naming and marriages, and often after the Kirtan Seva.



Guru Amar Das ji –
Baoli Sahib, Goindwal

This month we read the final two Pauries, **39 - 40**.

#	ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ	Glossary	Contextual Meaning
1	ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥	ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ	ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਗੀਤ, ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੀਤ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿਚ, ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ। ਗਾਵਹਿ, (ਸਤ ਸੰਗੀ) ਗਾਂਦੇ ਹਨ।
2	ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥	ਸਚੁ	ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ।
3	ਸਚੈ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥	ਭਾਵਹਿ ਬੁਝਾਵਹੇ ਗੁਰਮੁਖਿ	ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਸੁਝ ਬਖਸ਼ੇਂ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ।
4	ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੇ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥	ਪਾਵਹੇ	ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਾਵਹਿ।
5	ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥	ਗਾਵਹੇ	ਗਾਵਹਿ, ਗਾਂਦੇ ਹਨ।
6	ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥		
7	ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੁਰੇ ॥	ਵਿਸੁਰੇ	ਚਿੰਤਾ-ਝੋਰੇ।
8	ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥	ਸੰਤਾਪ ਸਚੀ ਬਾਣੀ	ਕਲੇਸ਼। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ।
9	ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥	ਸਰਸੇ ਗੁਰ ਤੇ	ਸ-ਰਸ, ਰਹੇ, ਆਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ। ਗੁਰੂ ਤੇਂ।
10	ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥	ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ	ਗੁਰੂ (ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ) ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ-ਰੂਪ ਹੈ।

11	ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥	ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ਮਨੋਰਥ	ਇਕ-ਰਸ। ਵਾਜੇ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ।
----	---	-----------------------	-----------------------------------

ਪੰਜਾਬੀ ਅਰਥ

1	(ਹੇ ਭਾਈ!) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਇਹ ਬਾਣੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਗਾਵਿਆ ਕਰੇ।
2	ਉਸ ਸਤ ਸੰਗ ਵਿਚ ਆਮਤਕ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਗਾਵਿਆ ਕਰੇ, ਜਿਥੇ (ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਨ) ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਗਾਂਦੇ ਹਨ।
3	ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੈਨੂੰ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਨੂੰ ਤਦੋਂ ਹੀ ਜੀਵ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੈਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸੂਝ ਬਖਸ਼ੇ।
4	(ਹੇ ਭਾਈ!) ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ; ਜਿਹਨਾਂ ਉਤੇ ਉਹ ਮੇਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵ ਤੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
5	ਨਾਨਕ ਆਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਗਾਂਦੇ ਹਨ। 39।
ਭਾਵ:	ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਸਤੇ ਉਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।
6	ਹੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ! ਸੁਣੋ, ਆਨੰਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ (ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ) ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਸਾਰੇ ਸੰਕਲਪ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) , ਪਰਮ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਝੋਰੇ ਮਨ ਤੋਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
7	ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਿਆਂ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਰੋਗ, ਕਲੇਸ਼ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
8	ਜੇਹੜੇ ਸੰਤ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਪਾਣੀ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਖਿੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
9	ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਉਚਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਪਵਿਤ੍ਰ-ਆਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ...
10	...ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।
11	ਨਾਨਕ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਜੇਹੜੇ ਬੰਦੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ-ਰਸ (ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ) ਵਾਜੇ ਵੱਜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। 40।
ਭਾਵ:	ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਾ-ਝੋਰੇ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਕੋਈ ਕਲੇਸ਼ ਉਸ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਆਨੰਦ ਦੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਪਰਤੱਖ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।

English Rendition

1	Sing this song of praise (Gurbani) of Paramatma in the home of your soul in the company of true devotes (sadh sangat).
2	In such a sat sang, where there is perpetual meditation, sing forever the bani that is the song of joy of the True One.
3	O Parmatma! Only those beings attain You, whose sincere prayers you accept, and on whom you bestowe Your acceptance, by giving them this insight through the medium of Gurbani.
4	Parmatma, the Eternal Truth, is the husband-lord and master of all beings, and those on whom He showers His grace, attain Him.
5	Nanak says, such fortunate beings sing the praises of the Lord in the sat sangat (true home of your soul). 39
Pauri	Pauri Interpretation: Those people who have the grace of God, they walk on the path shown by the Guru, stay in the sadh sangat and sing the hymns of the praise of Parmatma and enjoy spiritual bliss.
6	O most fortunate ones, listen to the song of bliss; all your longings and desires shall be fulfilled.
7	I have obtained the Supreme Lord God, and listening to His Gurbani, all my pain, sorrows and contradictions have been forgotten.
8	By listening to the True Bani, pain, illness and suffering have all have been removed from the mind and they have departed.
9	The Saints and their friends are in ecstasy, knowing the Perfect Guru (Gurbani).
10	Pure are the listeners, and pure are the pious who utter the Gurbani; the True Guru is all-pervading and permeating His Creation.
11	Prays Nanak, touching the Guru's Feet, the unstruck sound current of the celestial bugles vibrates and resounds within them in spiritual bliss. 40
Pauri	<p>The being in whom spiritual bliss is born, his confusions are removed, all his worries and regrets disappear; no sorrow, disease or quarrels can put pressure on him.</p> <p>This state of bliss comes from the bani of the Satguru. The lives of those who listen to, and sing the Gurbani hymns, get elevated. In this state, they see Satguru within and everywhere around them.</p>



ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਪਿੰਡ ਝਬਾਲ, ਜ਼ਿਲਾ ਤਰਨਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਆਪ ਭਾਈ ਲੰਗਾਹ ਜੀ ਦੇ ਭਤੀਜੇ ਮਾਲੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਪੁਤਰੀ ਸਨ। ਮਾਲੇ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਚਾਰ ਪੁਤਰ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰ ਸਨ। ਚਾਰ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਬੇਟੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗਭਰੀ ਜਾ ਭਾਗੋ ਕਹਿ ਕੇ ਬਲਾਉਣ ਲਗਾ। ਬੀਬੀ ਭਾਗੋ ਗੁਰਮੁਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬੇਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਣੀ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਆਪ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿਖੀ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਇਆ। ਭਰ ਜੁਆਨੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਸਵਾ ਛੇ ਫੁਟ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿਦਿਆ ਤੇ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਵਿਚ ਨਿਪੁਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਸੀ।



ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਏ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਣਾ ਨੂੰ ਗਏ ਤਾਂ ਉਥੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਗੇ। ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਏ ਜੀ ਨੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹਥ ਫੇਰਦਿਆਂ ਅਸੀਸ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੀ ਬਹੁਤ ਸਿਦਕਵਾਨ, ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਤੇ ਪਰਸਿਧ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਿਖ ਇਸ ਅਗੇ ਸੀਸ ਨਵਾਇਆ ਕਰਨਗੇ। ਮਾਤਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰਖਿਆ। ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਪੱਟੀ ਦੇ ਭਾਈ ਨਿਧਾਨ ਸਿੰਘ ਵੜੈਚ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਕਿ ਪਿਛੋਂ ਮੁਕਤਸਰ ਦੀ ਜੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸਨ।

ਮਈ ੧੭੦੫ ਨੂੰ ਮੁਗਲ ਸਰਕਾਰ, ਸੂਬਾ ਸਰਹੰਦ ਤੇ ਲਾਹੌਰ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਨੇ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਘੇਰਾ ਪਾਇਆ ਜੋ ਅਠ ਮਹੀਨੇ ਰਿਹਾ। ਕਿਲ੍ਹੇ ਅੰਦਰ ਰਾਸ਼ਣ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਹਾਥੀ ਘੋੜੇ ਤੇ ਬੰਦੇ ਭੁਖ ਨਾਲ ਮਰਨ ਲਗੇ। ਇਸ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਮਾਝੇ ਦੇ ਚਾਲੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਦਾਵਾ ਦੇ ਕੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਏ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਦੇ ਪਤੀ ਭਾਈ ਨਿਧਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਜਦ ਇਹ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਗਏ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ। ਸਾਰੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖਾਸ ਕਰ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਲਾਹਨਤਾਂ ਪਾਈਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਆਏ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚੂੜੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਘਰਾਂ ਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੱਥਿਆਰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਲੜੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਗੂ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਸਨ। ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਬੇਦਾਵਾ ਦੇ ਆਏ ਸਨ। ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਜੀ ਸੱਚ ਮੁਚ ਹੀ ਇਕ ਬਹਾਦਰ ਇਸਤਰੀ ਸਨ। ਚਾਂਦ ਬੀਬੀ ਤੇ ਰਜ਼ੀਆ ਸੁਲਤਾਨਾ ਵਾਂਗ ਹਿਮਤੀ ਤੇ ਨਿਡਰ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ੪੦ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸੈਨਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਆਪ ਮਰਦਾਨਾ ਲਿਬਾਸ ਪਹਿਨ, ਵਡੀ ਕਿਰਪਾਨ ਸਜਾ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਨੇਜਾ ਫੜ ਕੇ ਅਗੇ ਲਗ ਤੁਰੇ। ਪਿਛੇ ੪੦ ਸਿੰਘ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲ ਪਏ।



ਅਗੇ ਜਾ ਕੇ ਜਥੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਛੱਡ ਕੇ ੭ ਦਸੰਬਰ ੧੭੦੫ ਨੂੰ ਚਮਕੌਰ ਦੀ ਗੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਇਕ ਯੁਧ ਲੜਨ ਪਿਛੋਂ ਜਿਥੇ ਦੋਨੋਂ ਵੱਡੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਸੀ, ਮਾਲਵੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਾਛੀਵਾੜਾ, ਕਟਾਣੀ, ਕਨੇਚ, ਆਲਮਗੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜੈਤੋ ਪੁਜ ਗਏ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ। ਦੀਨੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਇਕ ਬੜੀ ਸਖਤ ਚਿਠੀ (ਜ਼ਫਰਨਾਮਾ) ਲਿਖੀ ਤੇ ਭਾਈ ਦਯਾ ਸਿੰਘ ਤੇ ਭਾਈ ਧਰਮ ਸਿੰਘ ਦੇ ਹੱਥ ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੂੰ ਭੇਜੀ। ਜੈਤੋ ਪੁਜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਪਿਛੇ ਲੱਗੀ ਆ ਰਹੀ ਫੌਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ। ਉਧਰੋਂ ੪੦ ਸਿੰਘਾਂ ਦਾ ਜਥਾ ਮਾਲਵੇ ਵਿਚ ਪੁਜਾ ਤਾਂ ਖਬਰ ਮਿਲੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਜੀ ਖਿਦਰਾਣੇ ਦੀ ਢਾਬ ਤੇ ਪੁਜ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਫੌਜ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਘੇਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਥਾ ਵਾਹੋ ਦਾਹੀ ਜੰਗ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਪੁਜਾ ਤੇ ਜੈਕਾਰੇ ਗਜਾਉਂਦਿਆਂ ਫੌਜ ਤੇ ਟੁਟ ਪਿਆ। ਇਸ ਜਥੇ ਵਿਚ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਭੀ ਸਨ ਅਤੇ ਬੜੀ ਬਹਾਦਰੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਕ

ਪਾਸਿਓਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਜਥਾ ਵਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਫੌਜ ਘਬਰਾ ਕੇ ਨੱਸ ਗਈ। ਕੇਵਲ ਭਾਈ ਮਹਾਂ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਫੱਟੜ ਹੋਏ ਮਿਲੇ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਏ। ਬੇਦਾਵਾ ਪੜਵਾ ਕੇ ਮਹਾਂ ਸਿੰਘ ਬੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋ ਗਿਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਦੀ ਮਲੂਮ-ਪੱਟੀ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਮੁੜ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਹਨਾਂ ਉਤਰ ਦਿਤਾ, “ਮੈਂ ਘਰ ਤਿਆਗ ਆਈ ਹਾਂ ਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।” ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ, “ਜੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਹੁਣ ਕੌਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਉ।” ਮਾਈ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਬਚਨ ਤੋੜ ਨਿਭਾਇਆ। ਜਿਥੇ ਇਹ ਚਾਲੀ ਸਿੰਘ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ, ਉਸ ਨਗਰ ਦਾ ਨਾਂ ਮੁਕਤਸਰ ਹੋਇਆ।



ਸਾਬੋ ਕੀ ਤਲਵੰਡੀ ਵਿਖੇ ਆਪ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਫਿਰ ਨਾਂਦੇੜ ਚਲੇ ਗਏ। ਨਾਂਦੇੜ ਵਿਖੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਦੇ ਡੇਰੇ ਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਖੇ ਜੁਟੇ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤ ਸਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੁਛ ਸਮਾਂ ਆਪ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਦੇ ਅੰਗ ਰਖਿਅਕ ਰਹੇ ਤੇ ਪਿਰ ਜਨਵਾੜੇ ਚਲੇ ਗਏ ਜੋ ਕਿ ਬਿਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਏਥੇ ਆਪ ਨੇ ਇਕ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਡੇਰੇ ਲਾ ਲਏ ਤੇ ਅੰਤਮ ਸਵਾਸਾਂ ਤਕ ਏਥੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ੧੯੮੮ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਆਪ ਭਗਤੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਸਨ। ਸਿਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਸਦਾ ਅਮਰ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਇਹਨਾਂ ਅਗੇ ਸੀਸ ਨਿਵਾਉਣਗੀਆਂ।



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

To acquire spiritual knowledge, we need a spiritual master (ਆਤਮਿਕ ਅਧਿਆਪਕ) or Guru (ਗੁਰੂ), who can awaken our consciousness and give us divine wisdom and spiritual experience.

What is the role of a Guru in our lives?

From sometime past, there have been misunderstandings and doubts about the meaning of the word Guru (ਗੁਰੂ), so it is important to make it clear who is a Guru according to Gurbani wisdom. In part 1 of this article it was said that the light (ਰੌਸ਼ਨੀ) that removes the darkness of false knowledge of wisdom (ਗਿਆਨ) can be named as Guru. From old times someone who gives you any type of knowledge was called guru, meaning teacher, because they gave light of knowledge to their students being illiterate in various reading, writing and practical skills. We should be familiar with this word because in Gurbani great respect is given to the word Guru. It is used by various religious sects to mean the one who gives you any type of knowledge like music, armoury or a specific skill. There can be harmony among different religious academic schools and universities if we become tolerant and respectful of each other. Gurbani further elaborates the above:



Ang 1299 ਨਾ ਕੇ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥ No one is my enemy, and no one is a stranger. I get along with everyone.

Guru status can be imperceptible, tedious, and major; this is why it has been a subject only for scholars, gurmukhs, gianis and educated persons and it will continue to be a subject for them in future. There are many books published on the 'Guru' subject. Before we discuss the word Guru (ਗੁਰੂ) in its Gurbani context, it is important to have an overall knowledge of our creator, soul and material (ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ, ਆਤਮਾ, ਤੇ ਮਾਇਆ)।

It is believed that Pramatra created, and the creation exists, under His Will (Hukam); accordingly, it is moving in its natural pace, in unchangeable time. Pramatra is one (ੴ), with His Will one became diverse, manifold and various. In Gurbani this creation is the Universe, material and nature. It is also explained as three-fold (ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣ). It is also said that in the whole creation divine life current (ਜੀਵਨ ਰੌਂ) is present that keeps it 'alive'. In the divine life current there are wisdom, strength, light and many divine virtues like Naam, shabad, hukam, divine-love, sound-current and divine-wisdom said to be present.

The Universe is said to be moving with hidden divine life current's light, strength and Will but the majority of the humans are not aware of this divine life current. They are living two types of lives. The first one is mundane ignorance or physical self-knowledge and the second one is spiritual ignorance or darkness to truthful living. The majority of humans are ignorant of the powers of the divine life current, unaware of the virtues of Naam simran and are involved in materialistic three-fold living (ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ) full of me-and-mine (ਹੋਮੈਂ) type of living.

In Gurbani this type of living is further explained:

Ang 161 ਭਰਮੇ ਆਵੈ ਭਰਮੇ ਜਾਇ ॥ In doubt he comes, and in doubt he goes.

ਇਹੁ ਜਗੁ ਜਨਮਿਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ॥ This world is born out of the love of duality.

Ang 233 ਇਹੁ ਜਗੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਮੋਹ ਠਗਉਲੀ ਪਾਇ ॥ This world is deluded by doubt - it has taken the drug of emotional attachment.

Ang 560 ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਫਿਰੈ ਸੰਸਾਰੁ ॥ Deluded by doubt, the world wanders around.

ਮਰਿ ਜਨਮੈ ਜਮੁ ਕਰੇ ਖੁਆਰੁ ॥ It dies, is born again, and is ruined by the Messenger of Death.

Ang 604 ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕਮਾਏ ॥ The three-faced Maya had led them astray in doubt, and they are snared by the noose of egotism.

Ang 685 ਸਾਧੇ ਇਹੁ ਜਗੁ ਭਰਮ ਭੁਲਾਨਾ ॥ O Holy people, this world is deluded by doubt.

ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਾ ਸਿਮਰਨੁ ਛੋਡਿਆ ਮਾਇਆ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਾ ॥ It has forsaken the meditative remembrance of the Lord's Name, and sold itself out to Maya.

Ang 1065 ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸਭੁ ਅੰਧ ਅੰਧੇਰਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸਹਿ ਬੁਝਾਇਦਾ ॥ Without the Shabad, everything is enveloped in utter darkness; only the Gurmukh understands.

The world's ignorance of virtuous living is a subtle state of being, it can be changed according to Gurbani by a spiritual teacher Guru (ਗੁਰੂ). The role of a Guru in our lives is further explained in the following Gurbani verses:

Ang 188 ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਖੋਲੇ ਕਪਾਟ ॥ Says Nanak, the Guru has opened my shutters;

ਮੁਕਤੁ ਭਏ ਬਿਨਸੇ ਭ੍ਰਮ ਥਾਟ ॥ I am liberated, and my doubts have been dispelled.

Ang 400 ਡੀਗਨ ਡੋਲਾ ਤਉ ਲਉ ਜਉ ਮਨ ਕੇ ਭਰਮਾ ॥ As long as there are doubts in the mind, the mortal staggers and falls. ਭ੍ਰਮ ਕਾਟੇ ਗੁਰਿ ਆਪਣੈ ਪਾਏ ਬਿਸਰਾਮਾ ॥ The Guru removed my doubts, and I have obtained my place of rest.

Ang 463 ਜੇ ਸਉ ਚੰਦਾ ਉਗਵਹਿ ਸੂਰਜ ਚੜਹਿ ਹਜਾਰ ॥ If a hundred moons were to rise, and a thousand suns appeared, ਏਤੇ ਚਾਨਣ ਹੋਇਆਂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰ ਅੰਧਾਰ ॥ even with such light, there would still be pitch darkness without the Guru.

Ang 573 ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਇਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੇ ॥ The True Guru has applied the healing ointment of spiritual wisdom to my eyes, and the darkness of ignorance has been dispelled.

When we mention or hear the word Guru or satguru, immediately our mind gets focused on a human body, on the pictures in paintings, books, posters or calendars but this imagination or focus on these objects is not right according to Gurbani. In Gurbani the Guru 'status' has many adjectives put in before or after the word Guru: One-Guru, Sat-Guru, True-Guru, Guru-father, Guru-mother, Guru-giver, Guru-Prameshar, Guru-Gobind, Gian-Guru, Guru-Sikh, Guru-Dev, Guru-Sant, Guru-Shabad and many more.

From these pronominal adjectives that describe the noun Guru, it is clear that Gurbani is not mentioning the human guru but the focus is on the supreme spiritual essence.

It is clearly written in these Gurbani verses:

Ang 680 ਹਿਰਦੈ ਚਰਣ ਸਬਦੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਨਾਨਕ ਬਾਂਧਿਓ ਪਾਲ ॥ With the Lord's lotus feet enshrined in his heart, Nanak has tied the Shabad, (Word of the True Guru) to the hem of his robe.

Ang 943 ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ ॥ The Shabad is the Guru, upon whom I lovingly focus my consciousness; I am the chaylaa, the disciple.

A wise Gurmukh has stated: ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦੁ ਹੈ, ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਪਰਸਟੀ ਆਇਆ ।

This is why according to Gurmat the Guru word is the spiritual essence that is omnipresent. In all the above verses this is what it says and means by the word 'Guru'.



All our Guru Sahiban, in spiritual essence, are divine life current; in order to make our materialistic minds and eyes worthy of Guru's wisdom; they came to our world in human body form. Our tenth Guru-Patsha gave us the greatest blessing by giving us Shabad Saroop (ਸ਼ਬਦ ਸਰੂਪ) and Gurubani (ਗੁਰੂ ਬਾਣੀ) in its final form,

Guru Granth Sahib ji, as our living Guru and thereby saved us from following other human gurus. These thoughts are further supported by these Gurbani verses:

Ang 246 ਆਪੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਆਪਿ ਸਬਦੁ ਜੀਉ ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਭਗਤ ਪਿਆਰੇ ॥ He Himself is the True Guru, and He Himself is the Shabad; in each and every age, He loves His devotees.

Ang 635 ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ ॥ The Word of the Shabad is his Guru and spiritual teacher, profound and unfathomable; without the Shabad, the world is insane.

Ang 1030 ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਦਾਤਾ ਵਡ ਦਾਣਾ ॥ The True Guru, the Primal Being, the Great Giver, is all-knowing. ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਸਾਚੁ ਸੁ ਸਬਦਿ ਸਮਾਣਾ ॥ Whoever has Truth within himself, merges in the Word of the Shabad.

Ang 1055 ਸਚਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਅਪਾਰਾ ॥ True is the True Guru. Infinite is the Word of His Shabad. ਤਿਸ ਦੈ ਸਬਦਿ ਨਿਸਤਰੈ ਸੰਸਾਰਾ ॥ Through His Shabad, the world is saved.

Ang 1279. ਗੁਰ ਮਹਿ ਆਪੁ ਸਮੇਇ ਸਬਦੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥ You have merged Yourself into the Guru; You are pervading through the Word of Your Shabad.

Ang 1315 ਆਨਦ ਮੂਲੁ ਰਾਮੁ ਸਭੁ ਦੇਖਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗਜਿਆ ॥ I see the Lord, Source of Bliss, everywhere; through the Word of the Guru's Shabad, the Lord of the Universe is revealed.

Ang 1395 ਜਹ ਕਹ ਤਹ ਭਰਪੂਰੁ ਸਬਦੁ ਦੀਪਕਿ ਦੀਪਾਯਉ ॥ He is All-pervading everywhere; the Lamp of the Shabad, the Word, has been lit.

This has been written by a Gurmukh writer: ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਗੁਣ ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਰਲਾ ਕੇ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਸਮਾਸੀ ।

Up to now this shabad Guru, the spiritual divine essence, is only in our minds but truly the Guru concept is above the three-fold (ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣ) creation. It is the spiritual essence in the divine life current which is accessible with Naam simran and is in Gurbani. The Shabad has two forms: One is in front of our eyes as words in the Gurbani and the second is the hidden spiritual essence in the divine life current, which is accessible by Gur-Prasad (ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦ) Guru's Grace with the help of Guru and Satguru's wisdom and Gian.

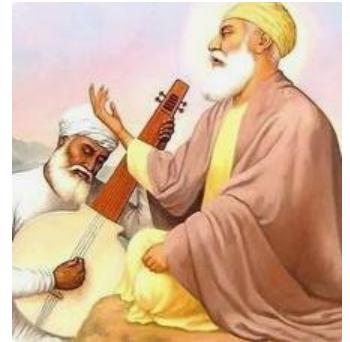
Waheguru Mehar Karan

Raag Gauri Poorabi

Kamaljeet Kaur Prior

The Raag of experience and preparation..

A key aspect of Gurbani is about the human psyche, positive and negative. These positive and negative emotions affect our Maan (Mind) and Atma (Soul). The Guru's Shabad is a dialogue between your mind and soul. The aim is to balance the psyche making the mind and soul work together and not to live in conflict.



Both sides (Mind and Soul) need to be understood and are equally important. Through the Guru's Shabad we can stay in balance to ease the inner turmoil, to understand ourselves on a deeper level, to enable us to become one with the creator. When we tune into this energy the sound current of the cosmos can resonate within. Guru ji has given you the power in your hands to shift your mindset at any time, to align to your true balanced self, giving you strength, courage and transformation. The sound energy and vibration of Raag and Shabad will help create a shift in your psyche and the energy all around you.

Raag Gauri Poorabi, is one of the 12 variations of Raag Gauri. Various Raag Gauri forms found in the SGGS include Raag Gauri Deepki, Raag Gauri Dakhnee, Raag Gauri Bairagan, Gauri Chaetee, Raag Gauri Mala, Raag Gauri Bhi Sorath Bhi, Raag Gauri Malwa, Raag Gauri Poorbi, Gauri Poorbi Deepki, Gauri Guaraeree. Raags created in Raag Gauri were composed by Sri Guru Nanak Dev ji, Sri Guru Amar Das ji, Sri Guru Ram Das ji, Sri Guru Arjan Dev ji and Sri Guru Tegh Bahadur ji.

Raag Gauri creates an encouraging mood that enables the listener to strive harder when working towards a goal. It 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.

Growing on the above motivational foundation of Raag Gauri, Raag Gauri Poorabi introduces strong emotions of experience, preparation and awareness. This provides the energy to go even further and achieve more as it allows the listener to fully assess the circumstances. When everything is well considered and assessed along with the influence of motivation, more can be achieved. This is all done without an excess in confidence.

Due to the heartfelt desire to achieve the goal, the feelings generated by this Raag can include a sense of uncertainty. This however does not create feelings of extreme helplessness.

SGSS Ang 13

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

Raag Gauree Poorbee, Fifth Mehl:

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੋਲਾ ॥

Listen, my friends, I beg of you: now is the time to serve the Saints!

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

In this world, earn the profit of the Lord's Name, and hereafter, you shall dwell in peace.

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥

This life is diminishing, day and night.

ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

Meeting with the Guru, your affairs shall be resolved. ||Pause||

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

This world is engrossed in corruption and cynicism. Only those who know God are saved.

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

Only those who are awakened by the Lord to drink in this Sublime Essence, come to know the Unspoken Speech of the Lord.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

Purchase only that for which you have come into the world, and through the Guru, the Lord shall dwell within your mind.

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੇ ਫੇਰਾ ॥੩॥

Within the home of your own inner being, you shall obtain the Mansion of the Lord's Presence with intuitive ease. You shall not be consigned again to the wheel of reincarnation.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

O Inner-knower, Searcher of Hearts, O Primal Being, Architect of Destiny: please fulfill this yearning of my mind.

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੇ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

Nanak, Your slave, begs for this happiness: let me be the dust of the feet of the Saints.

Here is an exercise you can try:

1. Search for Raag Gauri Poorabi shabads on Sikhnet website/app or on YouTube.

2. Simply listen (suniah), relax and surrender to the music; imagine that you are floating in an open space.
3. Listen to the words of the Shabad and try to understand their meaning.
4. Dive into the flow of the music and the instruments; focusing on what emotions they provoke in you.
5. Focus on the emotions you feel to be present in the composition or any other feelings (mentally, emotionally and physically) that surface.
6. While listening to the Shabad concentrate on the words and Raag Gauri Poorabi energy and find how the mood is reflected in your own life.
7. Lastly sing (gaviah) the Shabad and feel the energy.

When carrying out the above activity, you can either repeat each step by listening to the Shabad on repeat or listen to the Shabad every day, completing a step each time. You may wish to keep a journal of your thoughts, feelings, awareness and any revelations uncovered each time you listen. To listen (suniah) to your inner voice you need to be in a relaxed state to be able to go to a deeper level. You may find you have been subconsciously suppressing certain thoughts and feelings (mentally, emotionally and physically) and they only just surface after listening to a particular Raag. This is where the healing happens. The sound energy and vibration of the Raag and Shabad will help create a shift in your psyche instantly or gradually, as well as the energy all around you.

If you are unable to listen or read Gurbani in Raag Gauri Poorabi, remember a time in your life when you experienced working towards a desired goal and needed to grow or achieve more. You can sing Waheguru simran using those feelings to help create the mood of Raag Gauri Poorabi.

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 Siri Raag, the thought-provoking Raag of seriousness and awareness.



In Sri Guru Granth Sahib ji the Vaar has been used in praise of Parmatma and aspects of human devotion. This third Vaar in the SGGGS, starts on Ang 300, has Pauris of Guru Ram Das ji. This month we read the teachings and key messages of the 5 Pauris 18 – 22 of 33.



ੴ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ 4 ॥

ਵਾਰ ਦਾ ਭਾਵ, ਪਉੜੀ-ਵਾਰ:

18. ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਇਤਨਾ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫਿੱਕੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਸੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਰਸਾਂ ਵਲ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਂਝ ਇਸ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦਾ ਸਰੂਪ ਲਫਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਗੁੰਗੇ ਦੇ ਮਿਠਿਆਈ ਖਾਣ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ।

The joy of simran has such profound effect on the mind of a being who praises Pramatta in accordance with the path shown by the Satguru, that all the tastes of the world seem to fade in his presence, so he does not need to turn to the sources of those tastes. The nature of this spiritual bliss cannot be described through words, just like the constraint of a dumb person.

19. ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਰਾਖਾ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਬਚਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 'ਤੂੰ, ਤੂੰ' ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਆਪਣੀ 'ਮੈਂ' ਨੂੰ 'ਤੂੰ' ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਕਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੰਦਗੀ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਆਪ-ਹੁਦਰੇ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਉਲ-ਜਲੂਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

Those who always remember Pramatta's Naam, are protected from harmful vices by Prabhu Himself, for by constantly remaining focussed on Prabhu, their own needs attain satisfaction through Him. By contrast, the self-conscious people, who have failed to bond with Prabhu, wander about and speak unintelligibly like drunkards.

20. ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਿਫਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਮਨ ਭਿੱਜਦਾ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਵਲ ਹੋਰ ਵਧੀਕ ਖਿੱਚ ਬਣਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੁਨੀਆਵੀ ਰਸ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਦੇਹੀਂ ਥਾਈਂ 'ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੇ' ਖੱਟਦੇ ਹਨ।

Those beings whose minds are progressively soaked deeper in Pramatta's praises, experience an additional pull towards simran, to such an extent that worldly vices cannot affect their material bodies; such beings gain praises both in this world and hereafter.

21. ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁੱਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪਿਆਰ ਕਦੇ ਭੀ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਉਚੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਵਿਰਲੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹਨ।

With constant meditation and Simran, their love for Pramatta grows to the extent that they are always in a state of bliss in His remembrance during both waking and sleeping hours. There can be little doubt that such elevated beings are few and far between.

22. ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਲੱਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਭੀ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

The Guru's Sanmukh being (who sees Pramatta everywhere and in all) finds Datta from within. His fear of death also disappears, because he becomes at-one with Datta.

This year the Mayor of Hounslow, Councillor Afzaal Kiani, hosted the Mayor's Recognition Reception in the Mayor's Parlour at Hounslow House, on Saturday 17th February 2024.

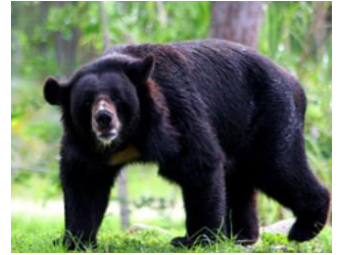
The Gurdwara is pleased to announce that no less than **three** well deserving members of the Gurdwara were nominated by the Mayor to receive a Recognition Award at this reception for their outstanding work within the Community.

The nominees were President S. Jagtar Singh Thethi, Ashi Dhillon our Senior Advice Worker Disability Network Hounslow and S. Satwinder Singh Ahdan our Contingency Planning Officer. In Satwinder's absence, yours truly collected the award on his behalf.



L to R: Cllr Adesh Farmahan, President Jagdar S Thethi, Mayor Cllr Afzaal Kiani, Ashi Dhillon, Cllr Samia Choudhary, Pritpal S Jagdev proxy for Satwinder S Ahdan.

ਇਕ ਦਿਨ ਅਨੰਦ ਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਦਰਬਾਰ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਕ ਕਲੰਦਰ ਆਪਣੇ ਰਿੱਛ ਸਮੇਤ ਉਥੇ ਆਇਆ ਤੇ ਬਾਹਰ ਖੜੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਸਲਾਮ ਪੁਚਾ ਦਿਓ ਤੇ ਇਹ ਭੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹੁਕਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਇਸ ਰਿੱਛ ਨੂੰ ਨਚਾਵਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਨੱਚਦਾ ਹੈ।” ਸੇਵਾਦਾਰ ਨੇ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਰਿੱਛ ਨੂੰ ਨਚਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲ ਗਈ।



ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਕਲੰਦਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡੁਗਡੁਗੀ ਵਜਾਈ ਤੇ ਬੰਸਰੀ ਦੀ ਤਾਂਭ ਕੱਢੀ ਤੇ ਰਿੱਛ ਨੱਚਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਤਮਾਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਈ ਕਲੰਦਰ ਰਿੱਛ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਤੀ ਲੜ ਕੇ ਰਿੱਛ ਨੂੰ ਢਾ ਲਵੇ ਤੇ ਕਈ ਰਿੱਛ ਕਲੰਦਰ ਨੂੰ ਸੁਟ ਦੇਵੇ। ਡੁਗਡੁਗੀ ਦੀ ਲੈ ਤੇ ਜਮੂਰਾ ਐਸਾ ਨੱਚਿਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇਖ ਕੇ ਲੋਟ ਪੋਟ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਖਿੜ ਖੜਾ ਕੇ ਹੱਸਣ ਲਗੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਚੌਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖ ਭੀ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਉਚੀ ਹੱਸਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, “ਭਾਈ ਕੀਰਤੀਆ ਜੀ, ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੌਣ ਨੱਚਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਸੋਭਾ ਰਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਰਿੱਛ ਜੂਨੀ ਵਿਚ ਹੈ।” ਭਾਈ ਕੀਰਤੀਆ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਜੀ ਮੈਂ ਆਪ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਤਾਂ ਸਤਵੇਂ, ਅਠਵੇਂ ਤੇ ਨੌਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਜੂਨੀ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਪਏ? ਕਲਗੀਧਰ ਪਿਤਾ ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ “ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਖੁਦੀ ਅਤੇ ਅਭੀਮਾਨ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਜੇਹੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰੂਘਰ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਕ ਵਿਥਿਆ ਸੁਣਾਈ। ਇਕ ਦਿਨ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਪਰਸ਼ਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਭਾਈ ਧੰਨਾ ਗੁੜ ਵਾਲਾ ਗੱਡਾ ਲੈ ਕੇ ਉਥੋਂ ਦੀ ਲੰਘਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਈ ਕਿ ਨਾਲੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਪਰਸ਼ਾਦ ਲਈ ਜਾਏ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਗੱਡਾ ਚਾਲੂ ਰਖਿਆ ਤੇ ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਸਕਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਫਿਰ ਪਰਸ਼ਾਦ ਲੈਣ ਗਿਆ। ਉਥੇ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਭਾਈ ਸੋਭਾ ਰਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰਸ਼ਾਦ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਭਾਈ ਧੰਨੇ ਦਾ ਗੱਡਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੋ ਉਸ ਨੇ ਭੀੜ ਦੇ ਉਤੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਪਰਸ਼ਾਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹਿਆ। ਅਗੋਂ ਤੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਝਿੜਕਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ “ਕੀ ਰਿੱਛ ਵਾਂਗ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਥੋੜਾ ਸਬਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਪਰਸ਼ਾਦ ਲੈ।” ਉਧਰ ਭਾਈ ਧੰਨੇ ਨੂੰ ਗੁੜ ਨਾਲ ਭਰੇ ਗੱਡੇ ਦਾ ਫਿਕਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਈ ਧੰਨੇ ਨੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਹੋ ਕੇ ਪਰਸ਼ਾਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹਿਆ। ਅਗੋਂ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਗਰਜ ਕੇ ਬੋਲਿਆ “ਤੈਨੂੰ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਪਰਸ਼ਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਨਾਂ ਚਿਰ ਤੂੰ ਰਿੱਛ ਵਾਂਗ ਟੱਪਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬਾਰੀ ਸਿਰ ਅਗੇ ਨਾ ਆਵੇਂ।”



ਭਾਈ ਧੰਨੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿੱਛ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਰਿੱਛ ਜੂਨੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੁਣ ਦੇਵੇ ਹੋਇਆ ਭਾਈ ਧੰਨੇ ਨੇ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪਰਸ਼ਾਦ ਦਾ ਇਕ ਭੋਰਾ ਚੁਕ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੱਡੇ ਦੇ ਪਿਛੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਰਾਪ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਐਸ ਵੇਲੇ ਰਿੱਛ ਜੂਨੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਪਾਸੋਂ ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਸੁਣੀ ਤੇ ਸੱਭ ਦੇ ਮਨ ਝੂਠੇ ਗਏ। ਭਾਈ ਕੀਰਤੀਏ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ “ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਦੁੱਖ ਮੈਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿਮਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੱਚਖੰਡ ਪੁਚਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਪੂਰਵਿਕ ਬੇਨਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਜ ਦਾ ਦੀਵਾਨ ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਂਗ ਸਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਪੰਚ ਅੰਮ੍ਰਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਸਾਰੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਰਿੱਛ ਨੂੰ ਛਕਾਇਆ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਦੇ ਹੀ ਰਿੱਛ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੇ ਐਸੀ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿਚੋਂ ਪੰਛੀ ਉਡਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਰਤਾ ਦਾ ਤੱਤ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੰਕਾਰ ਭਰੀ ਸੇਵਾ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੇਵਲ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Cancer Awareness Project Understanding breast and prostate cancer

Open to everyone, residents, cancer patient, and their families or carers

Learn about cancer

Get information and help from
Macmillan Cancer Support

Meet new people

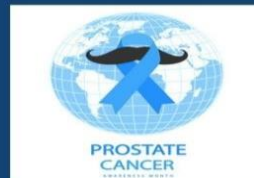
Location:

Gurdwara Si Guru Singh Sabha, Alice Way,
Hounslow TW3 3UA

Time: Stall/information 11:00-13:00

Breast & Prostate Awareness presentation: 13:15-14:30

Day: Sunday 21st January 2024



Email us for more information

hardeep@sgss.org ; spsa@sgss.org, or

Cancerawareness@ehcvs.org.uk

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

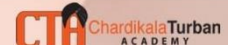
**Dastaar
Tying Classes**

**Every Sunday
12-2pm**

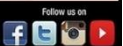
@

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

For info, contact:
Jasinder 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.

M A L E S

Ref	Birth Date	Academic Qualification	Current Job	Height
3145	05-Dec-93	BSc in Politics Philosophy and Economics	Pharmacy Manager/ Director	6' 02"
3146	18-Feb-00	MEng with Energy	Studying for Masters	6' 03"
3147	27-Jul-88	MBBS	Medical Doctor	6' 00"
3148	18-Sep-88	MBBS	Psychiatrist	5' 08"
3149	09-Mar-85	BA Accounting and Finance	Cost Reporting & MI	6' 03"
3150	08-May-93	MBBS, MSC, BSE	Doctor	6' 01"
3152	17-Jun-93	Sports & Exercise Science	Fraud and Payments Analyst	5' 03"
3153	12-Feb-89	BSC Information Systems	IT Business Relationship Manager	5' 10"
3154	16-Jun-90	BTEC Business ~Management	Accessibility Consultant	5' 05"
3155	19-Sep-95	Masters	Solicitor	5' 09"
3156	25-Apr-90	BSc Computer Science	Ass VP Application Support	5' 08"

3157	25-May-91	BA Business Management	Financial Accountant	5' 06"
3158	17-Dec-93	GNVQ	Accounts Manager	6' 01"
3159	17-Jul-92	LLB Law Hons	Head of Legal Compliance	5' 08"
3160	15-Oct-95	BA Accounting & Finance	Head Of Finance	6' 01"
3161	09-Jan-90	MSC Investment Management	Analyst in Asset Management Company	6' 01"
3162	04-Feb-88	LLB LPC	Associate Director Finance	6' 00"
3163	08-Aug-79	BSC Manufacturing Engineering & Transport Manager CPC	HGV Driver	5' 10"
3164	07-Oct-88	BSc M Pharma	Pharmacy Business Owner	6' 02"
3166	11-Dec-84	A-Levels	Company Director	5' 11"
3167	31-Oct-92	Economics Degree	Finance Business Partner	5' 08"
3168	29-Oct-97	BSc Computer Science	Self- Employed	6' 00"
3169	16-May-85	BA Hons	Data Analyst	5' 08"
3170	16-Apr-84	BA Graphic Design	Civil Servant	5' 10"
3171	27-Nov-87	BSC Maths with Economics	Senior Payment & Pensions Manager	6' 02"
3172	17-Feb-86	BSc Geographical Info Systems	Fleet Service Clerk	5' 11"
3173	04-Jan-92	MSc Economics	Technical Product Consultant	6' 00"
3174	25-Nov-93	BSc Computer Science	Senior Software Engineer	6' 03"
3175	16-Feb-93	BSC Civil Engineering	Senior Technical Coordinator	5' 06"
3176	09-Mar-92	GCSE	Business Owner	5' 11"
3177	15-Aug-89	GCSE	Business Owner	6' 04"
3178	18-Nov-81	Diploma Information Tech and Business	Healthcare Consultant	5' 08"
3179	14-Apr-84	BA Econ and CIMA	Financial Controller	5' 09"
3180	08-Apr-94	BA Geography	Law Enforcement	5' 05"
3181	15-Dec-94	BSc Hons Quantity Surveying	Senior Cost Manager	6' 00"
3182	30-Sep-89	BA Business Marketing	Digital Marketing	5' 11"
3183	01-Mar-97	MBChB	Medical Doctor	5' 10"
3185	09-Mar-91	Gas Engineer	Gas Engineer	5' 07"
3186	03-Dec-94	BA Econ & Politics MSC Real Estate	Corporate Investments	5' 11"
3187	02-Jan-80	BA Hospitality Management	Business Owner	6' 04"
3188	03-Jan-94	Masters in Pharmacy	Lead Pharmacist /PCN Manager	5' 09"

3189	28-Apr-93	BSc Hons Computer Science	Lead Front End Engineer	5' 09"
3190	08-Jan-92	BSc Economics ATT, CTA	Corporate Tax Advisor	6' 01"
3191	30-Jul-93	BA Hospitality and Management	Business Owner	5' 09"
3192	19-Apr-92	BSc (Hons) Economics	Private Equity Director - Merchant Banker	5' 10"
3193	10-Mar-92	MBChB MRCS	Hospital Doctor	5' 09"
3194	02-Jun-79	MBChB GP	GP	5' 10"
3195	31-Jul-92	MMBS ChB	Doctor	6' 01"
3196	30-Sep-93	BSC Business & Financial Management	Civil servant	5' 11"
3197	02-Apr-87	MPHARM	Pharmacist	6' 00"
3198	08-Jun-90	Business Admin	Data Analyst	6' 02"
3199	20-Jan-94	BE Electronic & Electronics	System Planning	6' 00"
3200	05-Feb-88	B Marketing AAT	Billing Co-ordinator	6' 00"
3201	09-Nov-91	BSc Economics Chartered Accountant	Economist	6' 02"
3202	08-Jun-88	IT Diploma - Cisco	IT Support	5' 08"
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	Senior IT Consultant	5' 09"
3227	13-Sep-93	PhD Medical Statistics	Medical Statistician	5' 08"
3228	04-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"
3232	28-Jun-86	BEng Hons Electronic Engineering	Software Company Owner	5' 06"
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 Manager07985 681353	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	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"

<i>F E M A L E S</i>				
<i>Ref</i>	<i>Birth Date</i>	<i>Academic Qualification</i>	<i>Current Job</i>	<i>Height</i>
9497	03-Nov-79	BA (Hons) Law with Criminology	Project Manager	5' 03"
9498	31-Mar-89	MBBS, BSc (hons) MRCS	Doctor	5' 06"
9499	06-Nov-88	MSc	Physician in NHS	5' 03"
9500	04-Dec-81	MSc Physics	Research Scientist	5' 09"
9501	26-Jun-84	BSc Business Computing	Project Manager	5' 07"
9502	12-Oct-90	Masters in Pharmacy	Pharmacist	5' 05"
9503	16-May-94	BSC Psychology	Clinical Trainer	5' 02"
9504	07-Nov-95	B Hons Fashion Design	Finance Executive	5' 07"
9505	17-May-96	BSC Abnormal and Clinical Psychology	Mental Health Practitioner	5' 05"
9506	25-Nov-93	DDS Dentist	Dentist/Clinical Director	5' 08"
9507	13-Jul-91	BA Accounting and Finance ACCA	Management Accountant	5' 04"
9508	14-Sep-95	BSC Hons Psychology	Project Manager	5' 06"
9509	07-Jan-89	MBBS MSc MRCS	NHS Hospital Doctor	5' 08"
9510	25-Apr-00	BA Accounting & Management	Finance Assistant	5' 05"
9511	29-Aug-91	Degree in Psychology	HR Co-ordinator	5' 06"
9512	02-Nov-95	Masters in Dentistry	Dentist	5' 02"
9513	28-May-93	LLM	Solicitor- Ernest & Young	5' 06"
9514	13-May-91	MA Architecture	Urban Designer	5' 09"

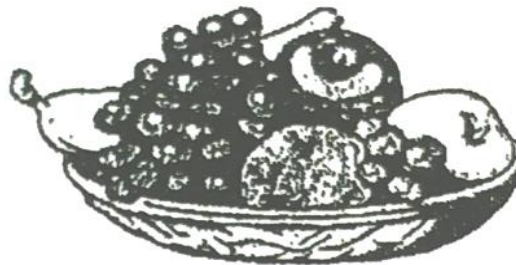
9515	06-Jan-95	BA English Honours	Director Own Business	5' 00"
9516	09-Jul-82	BA Business Studies	Civil Service	5' 00"
9517	21-Feb-86	MA MSC PHD	Government Science Lab	5' 05"
9518	28-Sep-97	MSc Information System	IT Support Analyst	5' 04"
9519	27-Sep-97	BSc LLB	Lawyer	5' 04"
9520	21-Jul-93	BA (hons) MSC	Solicitor	5' 04"
9521	19-Oct-94	MA Finance and Accounting	Finance Administration	5' 08"
9523	09-Mar-98	BSc Accounting and Finance	Accountant	5' 08"
9524	08-Dec-84	BSc Pharmaceutical Chemistry	Scientist	5' 05"
9525	06-May-96	MBBS BSC	Doctor	5' 08"
9526	07-Sep-87	BA English Lit & History	Personal Assistant	5' 03"
9527	06-Sep-94	Business Management	Beauty	5' 03"
9528	08-Jan-97	BSc Computer Science	Senior Software Engineer	5' 06"
9529	21-Oct-82	IT BA	Admin Officer	5' 02"
9530	26-May-81	BSc (Hons) , ACA Chartered Accountant	CEO	5' 04"
9531	12-Jun-84	BSc (Hons) , ACCA Chartered Accountant	Senior Financial Analyst	5' 07"
9532	27-Oct-95	M Pharm	Hospital Pharmacist	5' 02"
9533	30-Nov-92	BA Business	HR Advisor	5' 07"
9534	28-Dec-94	PhD	Doctorate Mathematics	5' 06"
9535	17-Nov-93	MSc Law	Solicitor	5' 02"
9536	24-Jan-89	BTec Travel and Tourism	PA/ Civil Servant	5' 05"
9537	21-May-84	CIPD	HR Assistant	5' 06"
9538	12-Feb-87	BSc CIPFA	Accountant	5' 03"
9539	12-Nov-92	BA Literature & Creative writing	Higher Education	5' 03"
9540	17-Feb-88	BA Law	Marine Broker	5' 02"
9541	18-Feb-88	BA Politics and Int Relations	Teacher	5' 05"
9542	04-Jan-95	BA Law - Human Rights and Social Justice	Contracts Manager	5' 01"
9543	05-Jan-88	Optometry	Optometrist	5' 06"

9544	19-Jun-95	Medicine MD Clinical Attachment	Doctor	5' 05"
9545	17-Jul-95	BSc Optom	Optometrists	5' 04"
9546	17-Jun-90	BSc Mathematics	Product Strategist in Asset Management	5' 04"
9547	02-Aug-85	BA Economins and Finance ACA	Chartered Accountant	5' 05"
9548	16-Nov-91	BDS,MSc	Dental Professional	5' 02"
9549	02-Feb-89	BSc MSc (Economics)	Civil Service	5' 10"
9550	22-Jan-87	BSc Nutrition & Dip Pharmaceutical Science	Lead Pharmacy Technician NHS	5' 03"
9551	02-Oct-90	BA Business Management	Business Owner	5' 06"
9552	10-Sep-95	BA Hons	Counsellor	5' 03"
9553	09-Jul-88	Ph.D Physics	University Lecturer	5' 05"
9554	16-Jun-96	MBBS	Hospital Doctor	5' 07"
9555	16-Sep-93	MBCh(Hons) BMEDSc	Doctor	5' 05"
9556	20-Jun-87	MBA International Management	Amazon Web Service	5' 06"
9557	14-May-91	ACA Charted Accountant	Finance Business Partner	5' 05"
9558	16-Apr-81	Degree & Masters CIMA	Accountant	5' 06"
9559	10-Feb-94	BSc Economics	Investment Banking	5' 08"
9560	31-May-86	MSc Economics	Business Owner	5' 04"
9561	15-Oct-01	BA Hons	Tax Accountant	5' 07"
9563	06-Jul-96	BSc Mathematics	Civil Service	5' 06"
9564	23-Jul-94	MBBS, MSC	Jnr Doctor	5' 06"
9565	18-Aug-93	MSc	IT Consultant	5' 05"
9566	19-Nov-95	Degree In Teaching	Primary School Teacher	5' 03"
9567	28-Jun-97	BSc Biochemistry MSc Computer Science	Software Consultant	5' 01"
9568	04-Apr-82	Masters	Local Government Officer	5' 06"
9569	19-Jul-96	BSc Hon	WEB Developer	5' 04"
9570	20-Jan-92	BSC Mathematics and Economics	Product Director	5' 07"
9571	12-Apr-97	MBBS BSc	Doctor	5' 02"
9572	21-Jun-82	BA Business Management	HR Manager	5' 04"

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