

ਲੰਗਰ = ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਲੰਗਰ ਤੇ ਮਨ ਲਈ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦਾ ਲੰਗਰ, ਲੰਗਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਮਨ ਦਾ ਲੰਗਰ (ਗੁਰ ਸਬਦ) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧਾ ਹੈ? ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਲੋੜ, ਕੋਧੂ, ਕੋਦਉ, ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਲਾਭ, (ਖਾਣ ਖਾਧੇ, ਲੰਗਰ)

# ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਲੰਗਰ ਤੇ ਮਨ ਲਈ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦਾ ਲੰਗਰ

We are very much bothered about the Langar required to satisfy the stomach. But rarely bother about the Langar of Gur Shabad required to satisfy the mind, which have been specifically mentioned in Guru Granth Sahib.

*ਲੰਗਰੁ ਚਲੈ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਹਰਿ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੀ ਖਟੀਐ ॥* (੯੬੬, ੯੬੭)

- How many people distribute this Langar of Shabad? What is the quantity of Langar of Shabad being put in the plate (Mind) of each person in our Gurdwaras? How much do we contribute for this Langar of Shabad?

We give great importance and distribute Saropas for many types of services in our Gurdwaras. But least bothered to stress about the Service which Guru Sahib have specifically mentioned in Guru Granth Sahib.

*ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਰੇ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ॥* (੨੨੩)

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani2250GurMag20160819.pdf>

<http://www.sikhmarg.com/2016/0821-gur-ki-seva.html>

How much Service of “Shabad Vichar” is being honoured in our Gurdwaras?

While mentioning about “Amrit Vella” Guru Sahib have clearly mentioned to Sing the praises of Akal Purkh and to thoroughly analyse and understand them. But most of us are simply involved in the ritual recitation to complete the formality.

*“ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ”*

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani2220GurMag200508.pdf>  
<http://www.sikhmarg.com/amrit-vela01.html>,  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>

## ਲੰਗਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਮਨ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਸਿਰਫ ਅਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਜਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

The Langar of Gur Shabad have been specifically mentioned in Guru Granth Sahib. But there is only indirect mention of the Langar of the body (eating), which we are stressing too much now a days.

ਲੰਗਰੁ ਚਲੈ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਹਰਿ ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੀ ਖਟੀਐ ॥ (੯੯੬, ੯੯੭)

ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਤੇ ਇਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਮਨ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਕਦੇ (ਗੁਰ ਸਬਦ) ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਕਰ ਹੈ।

We are very much bothered about the Langar required to satisfy the stomach. But rarely bother about the Langar of Gur Shabad required to satisfy the mind, which have been specifically mentioned in Guru Granth Sahib

ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਾਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਗੈਸ ਸਟੋਵ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਸਮੇਂ ਥਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਾਫ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਵੀ ਹਾਂ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਖਾਣਾਂ ਹਜਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਦੇ ਜੁਸ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGurmatAndScience.pdf>,

<http://www.sikhmarg.com/pdf-files/book-gurmat-ate-science.pdf>,

<http://sikhbulletin.com/Books/GurmatAndScience.pdf>,

ਜਤੁ ਪਾਹਾਰਾ ਧੀਰਜੁ ਸੁਨਿਆਰੁ ॥ ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ ॥ ਭਉ ਖਲਾ ਅਗਨਿ ਤਪ ਤਾਉ ॥ ਭਾਂਡਾ ਭਾਉ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤਿਤੁ ਢਾਲਿ ॥ ਘੜੀਐ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਟਕਸਾਲ ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਤਿਨ ਕਾਰ ॥ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ ॥੩੮॥ (੮)

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>



## ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ (ਖਾਣਾ, ਪਹਿਰਾਵਾ, ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਸੌਣ)

\_\_\_\_\_ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ  
 ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ \_\_\_\_\_ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ  
 ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ \_\_\_\_\_ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ ਖੁਸੀ  
 ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਚੜੀਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ  
 ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ

ੴੲੲ (੧੬੧੭)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣੇ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤਨ ਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ  
 ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

Food, Dress, Ride or Sleep should not cause any harm to the  
 Body and Nor these should generate any Sin in the Mind

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਸਾਡਾ  
 ਭਲਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

Most of the People do not follow these Four advices, How can  
 we expect good results

- ਖਾਣਾ ਸਾਦਾ ਤੇ ਨਰੋਆ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਟਪਟਾ ਤੇ ਮਿਰਚਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੰਨਤੁਲਤ ਖਾਣਾ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨੇ ਨੰਗੇਜਪਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮੋਟਰਾ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਵਾਰੀ, ਲੋੜ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਖਾਵੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤਾਂ ਅਲੋਪ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਣਾ ਤਾਂ ਆਮ ਕੋਲਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, “ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ” ਤਾਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- Mostly the taste of tongue, chilies and processed Food has become the habit of people. Very rarely any one is taking balanced diet. Films have induced show of body and fashion in the Dress. Show of money is prevailing in the purchase of cars or vehicles and not the requirements. Physical exercise has almost become the history of past. Late sleeping and late getting up has become a fashion. People have forgotten what is “Amrit Vella”.

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani2220GurMag200508.pdf>

## ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਲੋੜ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਕੋਈ ਭੁਖਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਵੀ ਗੁਰ ਸਬਦ ਦੇ ਲੰਗਰ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਦੇ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸਤੱਰ, ਸਮਝਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਲੋੜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਫਿਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਭ ਲਈ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਤੇ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਸਬਦ ਵੀਚਾਰ ਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥਦੇ ਹਾਂ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਸਮਝਣਾ, ਵੀਚਾਰਨਾ ਤੇ ਖੋਜਣਾ ਹੈ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਜੂਸ, ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਹਿਸਿਆਂ ਤਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਰਜਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ

ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਜੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>

## ਕੋਧ੍ਰਾ, ਕੋਦਰੁ **Kodra, Kodra Seeds (Grain)**



Kodra is used for cattle feed. By feeding this grain to cattle it will help to increase milk and fat also. As well as farming also.

**Kodra — Kodra is very similar to Cordura in that it is a premium fabric known for durability and resistance to abrasion**

**Kodri is a type of millet, somewhat similar to barley. The whitish to cream coloured grains taste quite similar to broken rice or Kanji. The grains are little thicker than wheat rawa but smaller than daliya. You can cook kodri by pressure cooking or steaming it, just like the way you cook rice.**

**Paspalum scrobiculatum. Paspalum scrobiculatum, commonly called Kodo millet or Koda millet, is an annual grain that is grown primarily in Nepal and also in the India, Philippines, Indonesia, Vietnam, Thailand, and in West Africa from where it originated.**

**Telugu: కొర్రలు (korralu or korra): The grain obtained from it is called jopsal (좁쌀), a word that is commonly used in Korean as a metaphor for pettiness or innumerable small things (such as bumps of a skin rash).**

**Kodo-Kutki kheer is a pudding originating from the villages of Mandla. It is prepared with traditionally cultivated minor millets Kodo (Paspalum scrobiculatum) and Kutki (Panicum sumatrense), boiling milk and sugar being its basic ingredients.**

**Kodo Millet, also known as Varagu rice or Kodra, has been grown and consumed in India for centuries. Millets are a group of highly variable small-seeded grasses, widely grown around the world as cereal crops/grains. Millets are also unique due to their short growing season.**

<https://www.lybrate.com/topic/benefits-of-millet-and-its-side-effects>

**The health benefits of millets are such that it treats coronary artery disorder, helps in weight loss, reduces risk of colon cancer, helps to decrease high blood pressure, helps in preventing Celiac disease, controls diabetes, good source of antioxidants, helps in slowing down muscle degradation, aids in sleep, helps in relieving menstrual cramps, aids breast milk production, improves skin elasticity.**

**Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>  
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>**