

Friday 13th September, 2020

ਬੰਦੀ-ਛੋੜ ਦਿਵਸ (ਦੀਵਾਲੀ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ

੧. ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਸੰਗਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ।

੨. ਸੰਗਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੀਵੇ ਬਾਲ ਕੇ ਦੀਪਮਾਲਾ ਕਰਨ।

੩. ਜੇਕਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਉਣੀਆਂ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

੪. ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।

੫. ਆਪਣੇ ਜੋੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਜੋੜੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਰੈਕ 'ਤੇ ਆਪੇ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

੬. ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦੀਵੇ ਬਾਲਦਿਆਂ ਅਤੇ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਲਕੋਹਲ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਕਰੋ।

੭. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਿਖੇ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

੮. ਭੇਟਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

੯. ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਲੰਗਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮਾਇਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਰਸਦਾਂ; ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ, ਆਟਾ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆ ਵਸਤੂਆ ਭੇਟ ਨਾ ਕਰੋ।

੧੦. ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਇਕੱਠ ਕਰਨ, ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਗਲੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

੧੧. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸਿਹਤਵਰਧਕ ਖਾਓ। ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜੋ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾ ਸਕੇ।

੧੨. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਮੀਡੀਆ ਆਊਟਲੈਟਾਂ (ਟੀ.ਵੀ. / ਰੇਡੀਓ) 'ਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਦੀਵਾਨਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ।

੧੩. ਬੰਦੀ-ਛੋੜ ਦਿਵਸ/ ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਪੁਰਬ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹੋ।