

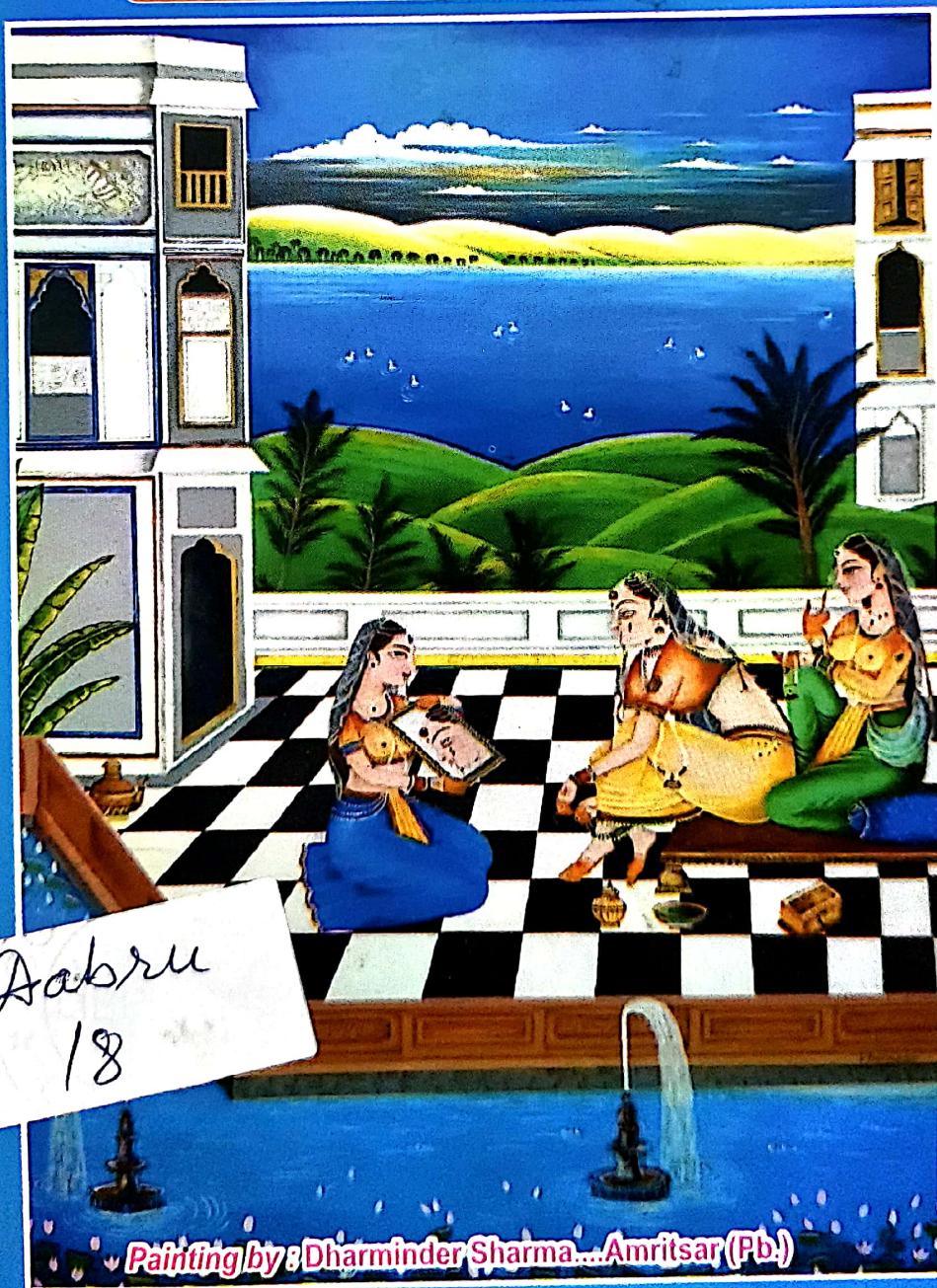
UGC Approved

ISSN : 2456 - 253X

ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ ਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਫ਼ਰ

# ਆਬਰ

ਅਪ੍ਰੈਲ - ਜੂਨ 2025



Abaru  
18

ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ ਦਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਫਰ

## ਆਬਰੂ

(A Creative Journey of Human Values)

ਸਾਲ : 24

ਅੰਕ : 4 - 6

ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ 2025

ਬਾਨੀ : ਸ. ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ

ਸੰਪਾਦਕ

ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੈਨਾ

ਮੋਬਾ : 9797657211

ਸੰਪਾਦਕ ਮੰਡਲ

ਡਾ. ਮੋਨੋਜੀਤ

ਮੋਬਾ : 9419139906

ਦੇਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਿਸ਼ਵਨਾਗਰਿਕ

ਮੋਬਾ : 9596652796

ਜੰਗ ਐਸ. ਵਰਮਨ

ਮੋਬਾ : 9419210834

ਸਹਾਇਕ ਸੰਪਾਦਕ

ਡਾ. ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ

ਮੋਬਾ : 8492005225

ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ

ਮੋਬਾ : 9858219721

ਕਨੇਡਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ

ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਮੋਬਾ : +1 416-450-0554

ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ

ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ

ਮੋਬਾ : 8283948811

ਡਾ. ਰਵੇਲ ਸਿੰਘ

ਮੋਬਾ : 9212021195

ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਮੋਬਾ : 9419117484

ਡਾ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਮੋਬਾ : 9682386430

ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ

ਮੋਬਾ : 8803083825

ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਸਮੀਤ ਸਿੰਘ

ਮੋਬਾ : 7006308725

ਈਮੇਲ : baljeetraina58@gmail.com

ਵੈਬਸਾਈਟ : www.aabruparkashan.com

ਟਾਈਟਲ ਪੇਂਟਿੰਗ : ਧਰਮਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਪੰਜਾਬ)

ਮੁੱਲ : ਇਕ ਕਾਪੀ 150 ਰੁਪਏ

ਦੇਸ਼ ਸਲਾਨਾ : 600 ਰੁਪਏ

ਜੀਵਨਸਾਥ : 10,000 ਰੁਪਏ

ਵਿਦੇਸ਼ ਸਲਾਨਾ : 50 ਡਾਲਰ, 25 ਪੈਂਡ

ਸੰਪਾਦਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦਾ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ  
ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਹਲ ਜੰਮੂ ਵਿਖੇ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਛਾਪਕ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ, ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੈਨਾ ਨੇ ਕਲਾਸਿਕ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਬੜੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ 'ਦਫਤਰ ਆਬਰੂ' ਮਕਾਨ  
ਨੰਬਰ-5, ਕੁੰਜਵਾਨੀ, ਸ਼ਹੀਦ ਫਿਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਜੰਮੂ 180010 ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

Printer, Publisher, Owner and Editor Baljeet Singh Raina Printed it at M/S Classic Printers, Bari Brahmana  
and Published at Aabru office, H.No. 5, Kunjwani, Behind Shaheed Filling Station Jammu-180010.

**ਤਰਤੀਬ**

- ਸ਼ਬਦਕੀ : ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਧ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਹਕੀਕਤ/ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਨਾ/3
- ਖੋਜ ਪੱਤਰ : ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈਏ? (ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ)/ਬੇਅੰਤ ਕੌਰ, ਨਿਗਰਾਨ : ਡਾ. ਕਿਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ/4
- : 'ਨਾਨਕ ਸਿੰਘ' ਦੀ ਕਹਾਣੀ 'ਭੂਆ' ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਫਲਸਫਾ/ਪ੍ਰੀਤੀ ਮਹਿਤਾ/7
- : ਇੱਕਲਤਾ, ਡਰ, ਆਊਟਸਾਈਡਰ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਬਿਰਤਾਂਤਕ ਪ੍ਰਵਚਨ : 70% ਪ੍ਰੇਮ ਕਥਾ/ਡਾ. ਗੁਰਮੀਤ ਕੌਰ/10
- : ਗਰਕ ਚੋ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖ : ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ/ਡਾ. ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ/17
- : ਪਰਵਾਸੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਬਿਰਤਾਂਤ: 'ਹਨੇਰੇ ਰਾਹ'/ਖੋਜਾਰਥੀ : ਮੋਨੀਕਾ, ਨਿਗਰਾਨ : ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ/19
- : ਕੇਸਰਾ ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚ : ਕਿਸਾਨੀ ਸੰਕਟ ਦਾ ਵਿਚਾਰਧਰਾਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ/ਡਾ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ/22
- : ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ/ਡਾ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ/27
- : ਮਲਵਈ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਜੁਗਤ/ਡਾ. ਪਵਨਦੀਪ ਕੌਰ/28
- : ਹਾਸ਼ੀਆਕ੍ਰਿਤ ਲੋਕਾਈ ਦੀ ਵੇਦਨਾ: ਭਾਖਿਆ/ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ/33
- : ਰਾਜ ਰਾਹੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ "ਜਿੰਦਾ ਸ਼ਹੀਦ" ਦਾ ਵਿਆਖਿਆਤਮਕ ਅਧਿਐਨ/ਮਲਕੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੋ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ/37
- : ਪਰਵਾਸੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤਨਾਉ/ਡਾ. ਗੁਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ/38
- : ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਮਾਜ/ਨਸੀਬ ਸਿੰਘ/41
- : ਲੋਕ ਗਾਥਾ ਦੇ ਨਾਇਕ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਸੂਰਮੇ ਉੱਤੇ ਬਣੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿਚ ਨਾਇਕਤਵ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ/ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗਾਈਡ: ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ/45
- : BERT ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ-ਪੰਜਾਬੀ (ਰੋਮਨਾਈਜ਼ਡ) ਕੋਡ-ਮਿਕਸਡ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਟੈਕਸਟ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਪਹਿਚਾਣ/ਸੁਨੀਤਾ, ਅਜੀਤ ਕੁਮਾਰ, ਨੀਤਿਕਾ ਬਾਂਸਲ/48
- : ਆਫਲਾਪੀਨ ਨਵੀਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਹੱਥਲਿਖਤ ਡਾਟਾਸੈੱਟ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਵਿਭਾਜਨ ਤਕਨੀਕ/ਸੁਖਦੀਪ ਕੌਰ, ਗਣੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸੇਠੀ/52
- : ਸਮਕਾਲੀਨ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ (ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਦੀਆਂ ਨਾਵਲ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)/ਡਾ. ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ/56
- : ਇੰਟਰਨੈਟ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸੰਗੀਤਕ ਸਿੱਖਿਆ: ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ/ਡਾ. ਸਾਕਸ਼ੀ ਸ਼ਰਮਾ/58
- : ਸਹਿਰਿਆ ਜਨਜਾਤੀ : ਜਾਣ-ਪਛਾਣ/ਡਾ. ਸੁਖਰਾਜ ਸਿੰਘ/60
- : ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੇ ਸਿੱਖ ਸਰੋਕਾਰ/ਡਾ. ਬਲਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ/65
- : ਸਿੱਖ ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ: ਸੰਕਲਪਮੂਲਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ/ਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ/68
- : ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਸੰਕਲਪ/ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਗਾਈਡ: ਡਾ. ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ/70

- : ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੰਗਰਾਮ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਨਾਟਕੀ ਰੂਪਾਂਤਰਣ (ਨਾਟ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ "ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ" ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)/ਰਾਜੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਨਿਗਰਾਨ : ਡਾ. ਜੋਤੀ ਸ਼ਰਮਾ/73
- : ਹਾਸ਼ਮ ਸ਼ਾਹ ਰਚਿਤ ਕਿੱਸਾ ਸੋਹਣੀ ਮਹੀਵਾਲ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀਅਤਾ/ਸਰਵਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ/77
- : ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ: ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਇਨਕਲਾਬੀ/ਪ੍ਰੋ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ/81
- : ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਭੱਟਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ/ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ/84
- : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਬਾਣੀ: ਸਿੱਖ ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਆਧਾਰ/ਪ੍ਰਭਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗਾਈਡ : ਡਾ. ਗੁਰਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ/87
- : ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਦੇ ਕਹਾਣੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿ 'ਖੇੜੇ ਦਾ ਸਿਰਨਾਵਾਂ' ਦੇ ਮੂਲ ਸਰੋਕਾਰ/ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ/90
- : ਜੋਗਾ ਸਿੰਘ ਜੋਗੀ ਰਚਿਤ ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਵਿਚ ਇਤਿਹਾਸ : ਇਕ ਅਧਿਐਨ/ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਨਿਗਰਾਨ : ਡਾ. ਜੋਤੀ ਸ਼ਰਮਾ/93
- : ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਨ ਸਭਿਆਚਾਰ: ਸਬਾਲਟਰਨ ਪਰਿਪੇਖ/ਡਾ. ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਲੰਬੀ/96
- : ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੋਵੀਅਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋਹ ਅਤੇ ਵਿਦਰੋਹ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਬਾਲ ਪਾਤਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ/ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ/99
- : 'ਤੇਰੇ ਨਾਲ': ਪਰਮਸਤਿ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਮ-ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਫ਼ਰ/ਡਾ. ਕਿਰਨਪਾਲ ਕੌਰ/102
- : ਪਰਵਾਸੀ ਨਾਵਲ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਾਸਾਰ/ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਨਿਗਰਾਨ: ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ/105
- : ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਨਾ ਦੇ ਨਾਵਲ "ਮੁਹੱਬਤ" ਦਾ ਬਿਰਤਾਂਤ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਧਿਐਨ/ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੁਮਾਰ/108
- : ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੰਮੂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਬਾਲ ਤਰੰਗਾ: ਇਕ ਅਧਿਐਨ/ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ/117
- : ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਸਮਾਜ/ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ/122
- : ਆਦਿਵਾਸੀ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਹੋਣੀ ਦੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ: ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪ੍ਰੀਤ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ 'ਨਗਾਰੇ ਵਾਂਙ ਵੱਜਦੇ ਸ਼ਬਦ'/ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ/124
- : ਵਿਗਿਆਨਕ ਫਲਸਫਾ (Philosophy of Science): ਇਤਿਹਾਸ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ/ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ/127
- : ਪਰਵਾਸੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਵਲ 'ਨਾਬਰ' ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਨਾਰੀ ਚੇਤਨਾ/ਡਾ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ/131
- : ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦ ਅਤੇ ਰੋਸ : ਦਵਿੰਦਰ ਦਮਨ ਦੇ "ਗਦਰ ਗਾਥਾ" ਦਾ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ/ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ/136
- : ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਸਾਹਿਤ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਰੂਸੀ ਸਕੂਲ/ਡਾ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ/139
- : ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰ (ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਦੌਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ)/ਡਾ. ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਸਪਰਾ/140
- : ਨਵੀਂ ਪੀੜੀ ਦੇ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਬਦਲਦਾ ਰੂਪ ਅਪਭਾਸ਼ਾ/ਤਨਵੀਰ ਕੌਰ/146
- : ਨਜ਼ਮ ਹੁਸੈਨ ਸੱਯਦ ਦੇ ਨਾਟਕ 'ਦੀਵਾ ਮੁੰਦਰੀ' ਦਾ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਈ ਅਧਿਐਨ/ਅਮਰ ਹਰਜੋਤ ਕੌਰ, ਨਿਗਰਾਨ : ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਕਿਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ/149