

ਪ੍ਰਸੰਨ ਲੰਮੀ ਉਮਰ

੯-੧੧੨

ਪ੍ਰਸੰਨ ਲੰਮੀ

ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ

36



ਪ੍ਰੀਤ ਲੜੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼

— ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ —

32806

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ
ਅਪ੍ਰੈਲ ੧੯੪੭

ਪ੍ਰਿੰਟਰ, ਪਬਲਿਸ਼ਰ
ਸ: ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰੀਤ ਸੈਨਿਕ ਪ੍ਰੈਸ
ਪ੍ਰੀਤ ਨਗਰ

ਜੀਵਨ ਉਤਸਾਹ	੯
ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ	੧੨
ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਭਾਗ	੨੯
ਵਿਟੇਮਿਨਜ਼	੪੨
ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ	੪੯
ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ	੫੨
ਪੁਸ਼ਨ ਲੰਮੀ ਉਮਰ	੬੦
ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਖਲਾਸੀ	੭੧
ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ	੮੫
ਤਨ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਜਿਉਣਾ ਰਾਹੀਂ	੯੭
ਸੁਹਣਾ ਜਿਸਮ	੧੦੯
ਗਾਜਰਾਂ	੧੧੫
ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕਣਾ	੧੧੯
ਸਿਹਤ ਇਕ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੈ	੧੩੭
ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਲੱਬ	੧੪੭
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੁਝ ਆਦਤ ਤੇ ਕੁਝ ਅਕਲ ਤੇ	੧੫੦
ਅੱਖਾਂ	੧੬੩
ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਹਣੀ ਜਾਚ	੧੬੭
ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਕਰਨਾ	੧੭੭
ਲਹੂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ	੧੮੩
ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੋਟ	੧੯੧

ਭੂਮਿਕਾ

ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਤੇ ਲੰਮਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨ ਭਾਗਾਂ ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਘੜੀ ਵਧ ਜੀਉ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਦਲੇਰ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮੂਰਖਾਂ ਵਾਂਗ ਭਾਗਾਂ ਸਿਰ ਦੋਸ਼ ਦੇਂਦੇ, ਬੇਲੋੜੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਭਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿੰਨੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਧਵਾਆਂ ਹੋਣਹਾਰ ਪਤਨੀਆਂ ਬਣਨ ਦੀ ਥਾਂ ਮੰਦ-ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣੀਆਂ ਬੈਠੀਆਂ ਹਨ।

“ਆਈ ਨਹੀਂ ਟਲਦੀ” ਨੇ ਕਈ ਰਾਂਗਲੀਆਂ ਜਵਾਨੀਆਂ ਮੁਕਾ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧੂਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਕੀਦੇ ਦੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭਾਹ ਹੈ, ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਚਮਕਾ ਕੇ ਰਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਕੱਦ ਠੀਕ ਓਨਾਂ ਹੀ ਲੰਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਕਾਲੇ ਨਹੀਂ ਰਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਦਾ ਦਿਨ ਉਰਾਂ ਪਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਾਰੂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਕਿ “ਆਈ ਦਾ ਕੋਈ ਦਾਰੂ ਨਹੀਂ।”

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਠੰਡ-ਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਰਾ ਘੁਟ ਕੇ ਚਾਬੀ ਦਿਤੀਆਂ ਕੁੜਕ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਔਸਤ ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਹੰਡਨਸਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਖਾ ਧੱਕਾ ਸਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬਿਨਾ ਖੁਰਾਕ ਜੀਉ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬੰਦਿਆਂ ਰਖਣ ਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਪਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਿਆਣੀ ਸਾਂਭ ਨਾਲ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਵਰਗਾ ਲਿੱਸਾ ਜਿਹਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਦੀ ਦਾ ਪਾਰਲਾ ਸਿਰਾ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਜੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਯਕੀਨ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧ ਕੋਈ ਜੀਵੇਗਾ, ਉਨਾ ਵਧ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ। “ਦੁਖੀਆ ਸਭ ਸੰਸਾਰ” ਵਾਲਾ ਫਲਸਫਾ ਜੇ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਤਾਂ ਵੀ ਮਰਨਾ ਕੋਈ ਚਾਂਹਦਾ ਨਹੀਂ। ਰੋਮ ਰੋਮ ਦੁਖਾਂਦੇ ਵੀ ਰੇਖ ਵਿਚ ਮੇਖ ਉਡੀਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ, ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਇਹਦੇ ਸਬਰ ਦਾ ਇਨਾਮ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਘੜੀਆਂ ਦੀ ਆਸ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋਕ ਵੱਡੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਗ਼ਲਤ ਅਕੀਦੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨੂੰ ਤਾਂਘਦੇ ਤਾਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਰਮਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੋਰੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਾਹਿਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਨੂੰ ਐਬ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੁਲਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੀ ਸਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕੋਈ ਦੁਰਲਭ ਦਾਤ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਨਿਰਫਲ ਤੇ ਨਿਰ ਕਪਟ ਰਹਿਕੇ ਆਪਣੀ ਫਿਤਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਔਖੇ ਹਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਰਤ ਰਹਸਯ ਦੀ ਭੂਲ-ਭੁਲਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸੂਫੀ, ਆਤਮ-ਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਮਲੰਗ ਦੀਆਂ ਰਮਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਝੋਲਾ ਪੈ ਤਾਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਲੋਚਨਾ ਨਹੀਂ — ਇਹ ਮੁੱਤਬੰਨੇ ਪੁਤਰ ਦੀ ਵਲਦੀਅਤ ਵਾਂਗ ਲਾ-ਵਲਦ ਹੋਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਸਹਾਦਤ ਹਨ। ਰਹਸਯ ਦੀ ਓਟ ਉਹੀ ਲਏਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਗਟ ਅਖਾੜੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾਮ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ।

ਮਜ਼੍ਹਬ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਜ਼੍ਹਬ ਨੇ ਕਈ ਬੰਦੇ ਨੇਕ ਬਣਾਏ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਨਿਰਛਲ ਨਿਰਕਪਟ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਕਿਸੇ ਉਚੇਚੇ ਈਮਾਨ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਮੁਹਤਾਜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਤੇ ਈਮਾਨਾਂ ਦਾ ਈਮਾਨ ਹੈ।

ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਜੀਉਣਾ, ਖੂਬ ਗਰਮ-ਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਜੀਉਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਕੇ ਜੀਉਣਾ, ਤੇ ਤੋੜ ਅੰਤ ਤਕ ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਜੀਉਣਾ — ਕੁਝ ਬਣਾ ਕੇ, ਕੁਝ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਜੀਉਣਾ, ਬੇ-ਸ਼ਿਕਾਇਤ, ਤੇ ਦੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਜੀਉਣਾ — ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜੀਉਣਾ ਕਿ ਅਖੀਰ ਤਕ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਰਹੇ, ਤੇ ਮੋਇਆਂ ਕਈ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖਾਲੇ ਭੁਲਾ ਨਾ ਸਕਣ। ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਆਦਰ, ਤੇ ਮੋਇਆਂ ਯਾਦ — ਦੋ ਕਸੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੀ ਲੰਮਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਸਹੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ। ਖੁਦ-ਗਰਜ਼ੀ ਦੇ ਦੁਖਾਵੇਂ ਜੀਵਨ ਲੰਮੇ ਹੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਰਵੇ ਸੁਭਾ ਨਾਲ ਪੱਛੇ ਛੱਟੇ ਦਿਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਡੋਰ ਨੂੰ ਥਾਂ ਥਾਂ ਕੁੜਕੀਆਂ ਲਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ — ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਤੁਣਕਾ ਕਦੇ ਡੋਰ ਤੋੜ ਕੇ ਗੁਡੀ ਨੂੰ ਕੰਡਹਿਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਅੜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਹਨਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲ-ਜਮੈਣੀ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਔਖੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਘਿਰੇ ਬੜੀ ਵਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦਸਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਕਦੀਰ ਦੇ ਸਰਾਪੇ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਯਤੀਮ, ਬੁੱਢੀ ਮਾਂ ਦਾਦੀ ਤੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਹੀਂ — ਨਾ ਚਾਚਾ, ਨਾ ਮਾਮਾ, ਨਾ ਮਾਸੀ, ਨਾ ਭੂਆ। ਤੇ ਸਿਹਤ ਏਡੀ ਭੈੜੀ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੋਦਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਅਠਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ। ਨਾ ਕਦ, ਨਾ ਰੰਗ, ਨਾ ਸਿਫਾਰਸ਼। ਹੋਰ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ, ਫੀਸ ਮਾਫ਼ ਕਰਾ, ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਤੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ, ਸੜਕਾਂ ਹੁੰਝ, ਭੱਠੀਆਂ ਝੋਕ ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ।

ਪਰ ਪਿਆਰ ਨੇ ਮੇਰਾ ਕੱਦ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ, ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਤਕਿਆ, ਗ਼ਰੀਬੀ ਨਹੀਂ ਜਾਚੀ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤਕ ਜੀਉ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਉਹ ਮੈਂ ਲਾਹ ਹੀ ਲਾਹ ਸਮਝਾਂਗਾ — ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਰਹਸਯ ਦੀ ਮਦਦ ਮੈਂ ਵੀ ਲਈ। ਭੈੜੀ ਤਕਦੀਰ ਨੂੰ ਭੁਲਾਣ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਗਿਆਨ, ਤਿਆਗ, ਇਲਾਹੀ-ਇਸ਼ਕ — ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁਲਾਵੇ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਏ — ਪਰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਇਸ਼ਕ ਦਬਾਇਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਰੂਹ ਹੁਸਨ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਖੇੜੇ ਲਈ ਸਹਿਕਦੀ ਰਹੀ।

ਅਜ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਮੈਂ ਲਭ ਲਈ ਹੈ — ਸਰਲ ਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਜੀਵਨ।

ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਭ-ਚਿੰਤਕ ਦਿਲ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਜਿਹੜਾ ਸਚਾਈ ਲਈ ਕੋਈ ਉਹਲਾ ਨਾ ਮੰਗੇ — ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਿਹਾ ਸਰੀਰ, ਜਿਹੜਾ ਸਿਆਣੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਨਰੋਈਆਂ ਰੀੜ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ — ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੰਨ ਉਮਰ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

TO READ THE ENTIRE BOOK PLEASE CONTACT US:

whatsapp: +92-3160770117

email: worldcentreforpunjabi@gmail.com



World Centre for Punjabi, Lahore, Pakistan.