ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੋਧ

ਜੇ ਆਪਣੇ ਤਨ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ।

LAHORE

ਰਚਿਤ

ਗ੍ਯਾਨੀ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਵੈਦਰਾਜ

ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ੧੦੦੦, ਭੇਟਾ ।।।) ਜਿਲਦ ਸਮੇਤ ੧)

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੋਧ

[ਕ੍ਰਿਤ—ਗਯਾਨੀ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੈਦਰਾਜ, ਫਰੀਦਕੋਟ]

੧. ਜੇ ਆਪਣੇ ਪਤਲੇ, ਨਿਕੰਮੇ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਠ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

੨. ਜੇ ਸਿਰਫ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੁਖ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

੩. ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਗਏ ਹੋ

੪. ਜੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਖੋਟੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋ

੫. ਜੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਅਣਿਆਈ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ੧੨੦ ਸਾਲ ਤਕ ਸੁਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤਦ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅੱਛਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਕੀਮਤ ਸਭ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੇਵਲ ।॥)

Copy of the letter of appreciation from the Honorable Sardar Sir Jogendra Singh Kt. Minister of Agriculture Punjab.

Ministry of Agriculture
Punjab Government.

Lahore.
18th October 1931.

This little book gives instructions on laws of health in simple language, and Vaid Raj Bhai Sohan Singh is to be congratulated for his good work. I trust the book will find a wide circulation and will prove useful.

Jogendra Singh.

DYAL SINGH LIBRARY LAHORE.

ਸਮਰਪਨ

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੁਜੰਗੀਆਂ ਤੇ ਭੁਜੰਗਣਾਂ
ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ
ਜੋ ਆਪਣੇ ਚੰਚਲ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ
ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ
ਅਰ
ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ
ਦੇ
ਜਤਨ ਵਿਚ ਹੋਣ
ਇਹ ਤੁੱਛ ਭੇਟਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਕਰਤਾ

ਦੋ ਮੁਖ ਫ਼ਰਜ਼

ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਦੋ ਮੁਖ ਫਰਜ਼ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ:—

(੧) ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਅਰੋਗ੍ਯ ਰੱਖਕੇ ਲੰਮੀ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

(੨) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਰ ਮੋਕਸ਼ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ 'ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੋਧ' ਦਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਰ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ 'ਗ੍ਯਾਨ ਉਦ੍ਯ' ਪੁਸਤਕ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਡਾਕਟਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਲਾਲ ਸਾਹਿਬ ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਫਰੀਦਕੋਟ ਅਤੇ ਸ਼ੇਖ ਗ਼ੁਲਾਮ ਨਬੀ ਸਾਹਿਬ ਬੀ. ਐਸ.

ਸੀ. ਬੀ. ਟੀ. ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ ਫਰੀਦਕੋਟ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹ, ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਦੋਹਾਂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

੧ ਅਕਤੂਬਰ ੧੯੩੧ } ਕਰਤਾ
ਫਰੀਦਕੋਟ

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੋਧ

TO READ THE ENTIRE BOOK PLEASE CONTACT US:

whatsapp: +92-3160770117

email: worldcentreforpunjabi@gmail.com

World Centre for Punjabi, Lahore, Pakistan.