भारत सरकार
GOVERNMENT OF INDIA
राष्ट्रीय पुस्तकालय, कलकत्ता।
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA.

P
वर्ग संख्या
Class No. 613
पुस्तक संख्या
Book No. M446a
रा० पु०/ N. L. 38.

MGIPC—S4—59 LNL/64—1-11-65—100,000

ਸਭ ਰੋਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮ: ੫

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ।

ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ ਨੰ: ੨੩

ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼

ਜਿਸ ਵਿਚ

ਅਰੋਗਤਾ, ਧਨ, ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਉਪਾਉ ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ, ਕਸਰਤ, ਸੁਖ ਦੀ ਲੋੜ, ਵੱਡੀ ਉਮਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਦਿਕ ਬੜੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੇ 'ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ' ਵਿਚ ਭੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ।

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

[illegible] ੧੯੪੮

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ
ਭਾਈ [illegible] ਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਯਤਨ ਨਾਲ ਛਪਿਆ।

[illegible]   [illegible]

ਏਹ ਪੁਸਤਕ

ਪਹਿਲੇ ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪਤ੍ਰ ਜਿਲਦ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ॥

ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਮਾਸਕ ਪਤ੍ਰ !

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਕਲਗੀਧਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਦਿਨ ੧ ਜਨਵਰੀ ੧੯੦੬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਕੇ ਹਰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਲੇ ਹਫਤੇ ਨਿਕਲਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਨਿਰਾਲੇ ਢੰਗ ਦਾ ਹਰ ਕੌਮ ਹਰ ਦੇਸ ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਨੀ ਮਾਤ੍ਰ ਬਾਲ ਬ੍ਰਿਧ ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਕ, ਆਤਮਕ ਧਾਰਮਕ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਗੁਰਮਤ ਦੇ ਉਤਮ ੨ ਲੇਖ ਆਯੁਰਵੇਦ (ਹਿਕਮਤ) ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸੁਖੱਲੇ ਟੋਟਕੇ ਇਲਾਜ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੁਸਿਖਯਾ ਨੀਤੀ ਵਾਰਤਾ ਆਤਮ ਵਿਦਯਾ ਅਨੋਖੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਿੱਖਯਾ ਭਰੀਆਂ ਸੁਵਾਦਲੀਆਂ ਨਾਵਲਾਂ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਸੁੰਦਰ ੨ ਲੇਖ ਤੇ ਸਿਲਸਿਲੇਵਾਰ ਅਤੀ ਉਤਮ ਲੋੜਵੰਦੇ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤ੍ਰ ਭੀ ਖਾਸੀ ਕਿਤਾਬ ਜਿਤਨਾ ੫੦ ਸਫੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਪਯੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਕੇ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ਲਾਗਤ ਤੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸਣੇ ਡਾਕ ਖਰਚ ਕੇਵਲ ॥≡) ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ॥।≡) ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਵਿਦਯਾਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ॥) ਸਾਲ ਪੇਸ਼ਗੀ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੀ: [illegible] ਖਰਚਾ ॥[illegible]) ਨਮੂਨਾ =) ਹਰ ਇਕ ਸੱਜਨ ਨੂੰ ਏਸਦਾ ਖਰੀਦਾਰ [illegible] ਕੇ ਤੇ ਬਣਾਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਤੇ ਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਹਿਤ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲਾ — ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ
ਮਾਲਕ "ਦੁਖ ਨਿਵਾਰਨ ਪਤ੍ਰ" ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

SHELF LIST

ਸਤਿਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਰੋਗਜਤਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼!

"ਸੁਖੀ ਹੋਵੇਂ ਤਾਂ ਦੇਹ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਭੇਜੀ ਖੇਹ" "ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ" ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਬਚਨ ਉਜਾਗਰ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭੀ ਵਿਦਯਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਹੈ ਓਹ ਇਸਦੀ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਾ ਕਰੇਗਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ? ਕੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ ? ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਮੋਟਾ ਪਨ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਖਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰੈਹਣ ਦਾ ਨਾਉਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣੇ੨ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਭ ਵਿਚ ਸਫੂਰਤੀ ਹੈ ਸਭ ਵਿਚ ਬਲ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਓਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਓਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਕਿਣਕਾ ਮਾਤ੍ਰ ਭੀ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਰੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਉਣ ਹੀ ਸੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਮਰਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਔਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਦੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਓਹ ਅਜੇ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਵਾਨ ਜੀ ਨੇ ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਦਾ ਸਥਾਨ

ਹੈ ਕਿ:—

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਫਟੇ ਪੁਰਾਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਕੇ ਨਵੇਂ ਕਪੜੇ ਸਰੀਰ ਪਰ ਧਾਰਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸੀ ਤਰਾਂ ਇਹ ਆਤਮਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸਰੀਰ (ਕਲੇਵਰ) ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਨਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਮਿਲ ਜੁਲਕੇ ਅਨੰਦ ਸਈ ਰੈਹਣਾ ਹੀ ਜੀਉਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਨਮੇਲ, ਦੁਖ, ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣਾ ਮੌਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਭਾਵੇਂ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋਵੇ ਕੁਝ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਰੋਗ ਦਾ ਗੁਮਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ॥

ਅਸਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮਨੁਖ ਦੇ ਅਰੋਗ ਪਣੇ ਦੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਹੈ, ਜੋ ਉਤੇ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਇਹ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝ ਛੱਡੋ ਕਿ ਜੀਉਣ ਦੇ ਅਰੰਭ ਵਿਖੇ ਸੰਜਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਖਰਾਬੀ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਿ ਜਿਸਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਅਰੋਗਤਾ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬੁਧ ਵਾਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਬਾਤ ਹੈ ਇਸ ਉਤੇ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਥਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਸ ਥਾਂ ਕੇਵਲ ਮੁਖ ੨ ਬਾਤਾਂ ਪਰ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼

ਜੇਕਰ ਇੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਬੁੱਧੀਵਾਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪੈਹਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ (ਅੰਸ) ਬੀਜ ਰੂਪ ਹੋਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗੀ ਲਗਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਮਨ ਰਹੇ। ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਕਦੇ ਭੀ ਉੱਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹ ਰਾਤ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰੈਹਣ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਓ ਵਿਚ ਅਧੀਰਤਾ ਰਹੇਗੀ, ਓਹ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲੇ ਨਾ ਬਣ ਸਕਣਗੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਤਨੀ ਚਕਸੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਕੇਵਲ ਸਮੇਂ ਪਰ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਮਨ ਵਿਖੇ ਸ਼ੋਕ ਤੇ ਈਰਖਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਨਾ ਢੁਕਣ ਦੇਣ ਐਸੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਔਲਾਦ ਲਾਇਕ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ॥

ਬਾਲਕਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਵੇ, ਦਾਈ ਅਥਵਾ ਗਊ ਦਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ, ਸ਼ੋਕ, ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੀ ਦੁਧ ਨਾ ਪਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਇਨਾਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇਣ।

ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਓਹ ਸੌਖਿਆਈ ਨਾਲ ਪਚਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜੋ ਅਹਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਓਹ ਭੀ ਉੱਤਮ

ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਹੋਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜੀਵਣ ਵਿਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਓਹ ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਜਾਣ
ਤਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸੰਜਮੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਜਦ ਓਹ
ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੋਈ
ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨਗੇ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ੨ ਬਹੁਤ
ਸੁਆਦਲੇ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣੇ ਅਥਵਾ ਅਧਿਕ ਮਠਿਆਈ
ਖੁਆਉਣੀ, (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ) ਜਾਣ ਬੁਝਕੇ ਰੋਗੀ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਦੁਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਚਾਹ ਤੇ ਅਰਕ
ਵਗੈਰਾ ਭੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਖੁਰਾਕ ਸਾਦੀ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ
ਖੁਰਾਕ ਮਿਥ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਪਰ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਖੁਰਾਕ ਐਸੀ
ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਪੂ
ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ:—

ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ !

ਆਦਿਕ ਪਰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ
ਖੇਲਨ ਕੁੱਦਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੀ ਪੂਰਾ ਮਿਲੇ। ਹਥ ਪੈਰ ਖੋਲ੍ਹ
ਦਾ ਖੂਬ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨੇ ਲਿਖ
ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾ
ਦੀ ਕਥਾ ਵਾਰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਦਯਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵੱਲ ਖਿਚੀ ਜਾਵੇ
ਅਰੋਗ ਬਾਲਕ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨੇ ਲਿਖਣੇ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹਾਰ ਲੈਂ
ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਨਿਰਬਲ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਬਾਲਕ ਪੰ

ਬਰਸ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਲ ਕੁੱਦ ਵਿਚ ਪਰਚਾਇਆ ਕਰਨ, ਅਥਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਹੌਲੇ ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਲੈਣ। ਇਸਤੋਂ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਭੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਭ ਲੋੜਦੇ ਹਨ!

ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਸਗੋਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਧਾਰੀ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਭੀ ਸੁਖ ਨੂੰ ਲੋੜਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਕੇਵਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਿਆ ਸਥਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਓਥੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੋਧ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਸਭੇ ਸੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਓਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬਣ ਜਾਣ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ।

ਇਸਦੇ ਉਪ੍ਰੰਤ ਹਰਖ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਉਪਜਦਾ ਹੈ:—ਅਰੋਗਤਾ, ਧਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਖ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕਿਤਨੀ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਯਾ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਓਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਕੇ ਓਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੈ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਬੁਧੀ ਭਾਵੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਜਾਣ ਪਰ ਰੁਪਿਆ ਹਥ ਆ ਜਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋਜਾਣ ਪਰ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖ ਕਿਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬੁਧੀ ਦੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹਨ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਧਨ ਦੀ ਵਲੋਂ ਬੇਫਿਕਰ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇ ਤਰੀਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਓ ਦਿਨ ਦੇ ਦਸ ਵਜ ਗਏ ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਜੰਗਲ ਪਾਣੀ (ਸੁਵੇਰੇ) ਜਾਣ ਤਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਐਸੇ ਜਵਾਨ ਨਾਂ ਅਰੋਗ ਰੈਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸੁਖ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਖ ਇਨਾਂ ਤ੍ਰਿਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਖ ਆਪ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਰੋਗਤਾ, ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਧਨ ਪਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਆਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਸੁਖ ਆਪ ਨੂੰ ਓਥੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਥੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਕੰਮ ਕਾਜ ਚੰਗਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਛੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸਫਲਤਾ (ਅਧਯਾਤਮਿਕ) ਸਾਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਰੋਗੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੈਹ ਦਿਓ ਕਿ ਆਤਮਾ ਸਬੰਧੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸਦੀ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਕੀਹ ਹੋਵੇਗੀ? ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਿਸਨੂੰ ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਓਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੀ ਕੰਗਾਲ ਅਤੇ

ਨਿਰਧਨ ਦਾ ਚਿਤ ਟਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰੈਂਹਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨਾਂ ਆਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿਚ ਅਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਭੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਆਉਂਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਔਖਿਆਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਤੇ ਭੀ ਇਨਾਂ ਤਿਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਕੰਮ ਘਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਅਧਿਕ, ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ, ਕੋਈ ਅਕਲ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਮੂਰਖ, (ਅਗਯਾਨ) ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਸ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਬਹੁਤ ਧਨ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਰਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇ ਓਹਲੇ ਵਿਚ ਦੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰੋਗਤਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਬੁਧੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੀਸਰਾ ਧਨ ਦੇ ਹੀ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭੀ ਨਿਰੋਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਥੋੜ ਭੀ ਦੁਖ, ਸ਼ੋਕ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਹੀ ਉਲਟ ਜਾਂ ਬੇ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀਨ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ॥

"ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਜ਼ਾਰ ਨਿਆਮਤ ਹੈ" ਇਹ ਸਚ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਾਜੇ ਦੇ ਤਖਤ ਦੀ ਭੀ ਕੋਈ

ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਅਪਣੇ ਹਮਲੇ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੰਜਮ ਦੇ ਫਲ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਦਸ਼ਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੈਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੈਹਤ ਦੀਆਂ ਮਖੀਆਂ ਦਾ ਡੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਸੁੰਦਰ ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੇਜ਼ ਕੰਡਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਉਪਾਉ ਜੋ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਉਸਦਾ ਨਾਉਂ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਇਤਨੀ ਮਹਿੰਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਓੜਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨੀ ਹੀ ਇਸਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਇਸ ਬਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਮਨ ਹਿਰਦਾ ਮਸਤਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਛਾ ਹੋਵੇ। ਸਰੀਰ, ਹਿਰਦਾ, ਮਸਤਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਹੀ ਬਾਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਇਹ ਵਸਤੂ ਸੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਸਕਦੀ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਇਤਨਾਂ ਹੋਰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੈਹ ਵਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ:—

"ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਨੋਂ ਹੈ ਇਸ ਜਗ ਮੇਂ, ਜਿਉਂ ਬਾਦਲ ਕੀ ਛਾਈ। ਊਪਰ ਪਰੇ ਸਹੈਂ ਸਭ ਪ੍ਰਾਣੀ, ਅੰਤ ਰਹੇ ਕੋਈ ਨਾਹੀਂ" ॥

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਭੀ ਬਚਨ ਹਨ:-

"ਦੁਖ ਸੁਖ ਦੋਨੋਂ ਕਪੜੇ ਪਹਰੈ ਆਇ ਮਨੁਖ"

ਦੇਖੋ ਜੋ ਤਯਾਗੀ ਹਨ ਓਹ ਨਿਰਧਨਤਾ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿੰਤੂ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਇਸ ਥਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਪੂਰਣ ਮਨੁਖ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ॥

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਸਹਾਇਕਾਰੀ ਮਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਗਯਾਨੀ ਮਨੁਖ ਮਤ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਰਸਤੇ (ਨਾਸਤਕਪਨ) ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਜੇ ਮੂਰਖ ਆਪਣੇ ਹਥ ਨੂੰ ਸੁਕਾਕੇ ਬੇਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਬ ਦੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਦਾਨ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਪਾਪ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਧਰਮ ਆਗਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਕੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਰੁਚੇ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਮਾਲਕ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਖਾ ਪੀਕੇ ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਰੁਝੋ, ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਫੇਰ ਪੰਜ ਅਸ਼ਨਾਨਾ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਅਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ, ਸਤਸੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਭੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰਕੇ ਤਿਸਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਸੌਂ ਜਾਓ। ਇਨਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਧਰਮ ਸਦਾਚਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਸਧਾਰਣ ਚਲਣ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੁੱਧੀ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਰਮ ਹੀ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਧਰਮ ਹੀ ਮੇਲ, ਪ੍ਰੀਤੀ, ਸਚਾਈ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਹਿਤਕਾਰੀ ਬਾਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਹੀ ਸਰੇ ਸੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਉਪਾਉ ਹੈ ਪਰ ਕੇਵਲ ਕਹਿਣੀ ਮਾਤ੍ਰ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਧਰਮ ਦੀ ਧਾਰਨਾਂ ਅਰਥਾਤ ਉਸਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੇ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਠਣਾ !

ਧਾਰਮਕ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਉਠਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਕਿਉਂ ? ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਸੌਂਜਰੀਆਂ ਹੋਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਣ ਤੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਓਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰ ਇਸੇ ਤੋ ਬ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ! ਘਰ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁਲਕੇ ਭੀ ਕਦੇ ਆਲਸ ਨਾ ਕਰਨ। ਪੁਰਾਣ ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਸਤੀ ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਈਸਰੀ (ਭਗਵਤੀ) ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਛਮੀ ਦਾ ਸਮਾ ਹੈ, ਥੋੜਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ, ਕੀ ਲਛਮੀ, ਸੁਰਸਤੀ, ਈਸਰੀ, ਧਨ, ਬੁਧੀ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਲਾ ਕਰਣ ਦੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਰੇ ਸੰਦੇਹ ਓਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਰਸ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਪਰ ਉੱਕਰਕੇ

ਜਿਹ ਓਹ ਸਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹਨ ॥

ਸੌਣਾ (ਨੀਂਦ)

ਜਵਾਨ ਤੀਵੀਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਹਨ ਕੇਵਲ ੬-੭ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ੪ ਵਜੇ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠਿਆ ਕਰਨ, ਸਿਆਲੇ ਵਿਚ ੫ ਵਜੇ ਉਠਿਆ ਕਰਨ। ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ੮ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਬਰਸ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੧੨ ਬਰਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਾਢੇ ਅਠ ਵਜੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਆਲੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਓਹ ਦਸ ਅਥਵਾ ਸਾਢੇ ਦਸ ਵਜੇ ਸੌਣ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਭੀ ਇਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਣੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾ ਮਿਥ ਲੈਣ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਾਗਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਹਾਂ ਤੜਕੇ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਜਿਤਨਾ ਛੇਤੀ ਚਾਹੋ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਹਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਭਾਵੇਂ ਮਿਠੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤਦ ਭੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ "ਪਿਛਲ ਰਾਤ ਨਾ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜਾ ਮੋਇਓਇ"।

ਇਕ ਹੋਰ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ:—

ਪ੍ਰਾਤਕਾਲ ਕਾ ਸੌਣਾ ਮਿਤ੍ਰੋ, ਨਿਸਚੇ ਹਾਨੀ ਕਰਤਾ ਹੈ।
ਆਲਸ ਔਰ ਪ੍ਰਮਾਦ ਆਪਦਾ, ਚਿਤ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲਹਤਾ ਹੈ।

ਭਾਵਾਰਥ—ਹੇ ਮਿਤ੍ਰੋ! ਸਵੇਰ ਦੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਲਸ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚਿਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਦੁਖ ਘੇਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੁਖ ਤਥਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ॥

ਜਵਾਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ੬—੭ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਅਧਿਕ ਸੌਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਓਹ ਬਹੁਤ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਖ ਇਤਹਾਸਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਅਜ ਭੀ ਕਰਨੀ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਕਰ ਵੇਖੋ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਬੀਰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਵਿਕ੍ਰਮਾਦਿਤ੍ਯ (ਉਜੈਨ ਦਾ ਰਾਜਾ) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਸੀ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਭੀ ਇਤਨਾਂ ਹੀ ਸੌਂਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਠੀ ਖਾਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਤਰਾਂ ਠੀਕ ਨਾਂ ਰਵੇ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਸਾਂ ਨੇ ਤਿਨਾਂ ਲਈ ੬—੭ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਖਾਤਰ ਉਚਿਤ ਸਮਝਿਆ ਹੈ॥

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਇਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੁਖਾਮੀ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਰਾਤ ਦੇ ੧—੨ ਬਜੇ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ੧੧ ਬਜੇ ਤੋੜੀ ਸੁਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ ਦੇ ਸੁਭਾਵ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੇਸ ਭਾਵੇਂ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਦੇਸ ਮਾਸ਼ਾ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਧਰਮ ਸੀ ਉਸਦਾ ਤਿਆਗ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਾਨੂਨ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ॥

ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਦਾ ਪਾਲਣ !

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦਾ ਇਕ ਸਮਾਂ ਮਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਸਦਾ ਪਾਲਣਾ ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਬੋਧੀਆਂ ਵਿਖੇ ਵੱਡੇ ਧਯਾਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਹੁਣ ਕੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ?

"ਰਹੇ ਦਿਵਸ ਤਬਕੇ ਵਹ ਨਾਹੀਂ, ਰਹੀ ਨਹੀਂ ਵਹ
ਰਾਤੇਂ। ਕੇਵਲ ਬਾਕੀ ਰਹਗਈ ਪੀਛੇ, ਸੁਮਿਰਨ
ਕੀ ਵਹ ਬਾਤੇਂ"

ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਸ਼ਨਾਨ ਧਯਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਭਜਨ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ ਤਿਸ ਤਰਾਂ ਸੈ। ਜਾਚਕ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇਸ਼ ਵਿਖੇ ਹੁਣ ਭੀ ਸਾਧੂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੀਖ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਥਵਾ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਪਰ ਹੱਥ ਵਿਚ ਥਾਲ ਲਈ ਖੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਜਦ ਕੋਈ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੀ ਸਾਧੂ (ਪੁੰਗੀ) ਏਧਰੋਂ ਓਧਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰਤ ਉਸਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਭਿਖਯਾ ਪਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੁੰਗੀ ਸਥਾਨੀ ਸਾਧੂ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਯਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਦੋ ਚਾਰ ਘਰਾਂ ਥੋਂ ਭਿਖਯਾ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਅਧਿਕ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਦੀ ਰੀਤ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਲਕ ੬-੭ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਓਹ ਵਿਦਯਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਖਾਤ੍ਰ ਸਥਾਨਾਂ (Monastery) ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਖਾਂਦਾਂ ਤੋਂ ਦੇਰ ਰੀਝਾਂ ਮੰਗਣ ਵਾਸਤੇ

ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ, ਅਬ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਅੱਠ ਵਜੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦਸ ਵਜੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ, ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਜੋ ਹਾਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਓ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਸੰਥੇ ਬੀਦੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪਰ ਨਿਗ੍ਹਾ ਆਉਂਣ ਤੋਂ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬੰਧਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੈਂਥਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਰਖਾਰ ਦੀ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਕਰੋ ਇਹ ਕੈਸੀ ਮਾੜੀ ਬਾਤ ਹੈ।

ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਕੰਮ !

ਉੱਪਰ ਅਸਾਂ ਨੇ ਸੰਖੇਪ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਛ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਹੁਣ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਮੰਜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਪੇਹਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜਕੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਸਮੀਪਤਾ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਖੇ "ਹੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ! ਦਾਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾਂ ਵਿਸਾਰ, ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ। ਅਸੀ ਤੇਰੇ ਸੱਚੇ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਿਹੁਾਰ ਕਰੀਏ"। ਫਿਰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਨ੍ਹਾਓ ਧੋਵੇ, ਬਸਤ੍ਰ ਵਗੈਰਾ ਪੇਹਰੇ॥

ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਿਥੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲਕ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਆਕੇ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓ, ਭਜਨ ਕਰੋ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰੱਖਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਭਾਉ ਨਾਲ ਉਸ ਮਹਾਨ ਪਿਤਾ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਹੜਾ ਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਪਰ ਬੇਹਸ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਨਿਸਚੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੀ

ਪੂਜਾ ਕਰੈ ਪਰ ਇਹ ਪੂਜਾ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਉ ਦਿਨ ਭਰ ਹਿਰਦੈ ਵਿਚ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਛੋਂ ਅਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਭਜਨ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਕਰੇ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਖੇ ਸੌਚੇ ਅਜ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਹੜੇ੨ ਕੰਮ ਕਰਣੇ ਲੋੜੀਏ ਹਨ। ਫੇਰ ਉਠਕੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਨਿਤ ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਜਾਂ ਮਦਾਨ ਵਿਚ ਦੋ ਮੀਲ ਤਕ ਦੀ ਸੈਲ ਕਰੋ, ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਕਦੇ ਸੈਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਾਂ ਜਾਓ, ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖੋ। ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਗਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਛਕੋ। ਇਸਦੇ ਬਾਦ ਅਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਰੁਝੋ, ਇਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਨਿਰਣੈ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਆਦਿਕ ਅਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਮ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ॥

ਕਪੜੇ

ਪੈਹਰਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ, ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੈਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਪੜੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਭੀ ਜੇਕਰ ਬਣ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਪੜੇ ਪੈਹਰੇ ਜਾਂਣ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੀ ਵਿਚਾਰ ਰਖਣਾ ਜਾਵੇ। ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਹਰ ਕੇ ਕਦੇ ਨਾ ਸਵੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਸਬੱਬ ਕਪੜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਿਤਨਾ ਜਰੂਰ ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਕਰੋ ਕਿ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖ਼ਾਸ ਹੋਣ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਤਾਰ ਕਪੜਾ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੀ ਨਾਂ ਪੈਹਰੋ ਏਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੀਪੀ ਸਨਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਭੀ ਨਾ ਪੈਹਰੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਉੱਤਮ ਰਹੇਗੀ॥

ਖ਼ੁਰਾਕ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੇਹੜੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਸਵਾਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਸਧਾਰਣ ਗੁਜ਼ਰਾਨ ਦੇ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਪਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਧਯਾਨ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਅਧਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾ ਖਾਵੇ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦਾ ਰਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਤੇ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਰੋਗਤਾ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਅਕਲ ਮੱਧਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਰੁਪਯਾ ਪੈਸਾ ਭੀ ਖਰਚ ਹੋਵੇਗਾ, ਵੈਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਾਮਦ ਭਰੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜੀਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ॥

ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਦੋਵਾਰੀ ਖਾਓ, ਸਵੇਰੇ ਦਸਬਜਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਅਥਵਾ ਜਿਵੇਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਬਣ ਸਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.

ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਭੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਭੀ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ॥

ਖੁਰਾਕ ਛੇਤੀ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਰੀ, ਨਾਂ ਪਚਣ ਵਾਲੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਦੁਧ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਖੁਰਾਕ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਭੀ ਨਾਂ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਿੱਝੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਬੇਹੀ, ਸੜੀ, ਬੁਸੀ ਚੀਜ਼ ਅਥਵਾ ਸੜੀ ਭੁਜੀ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਭੀ ਨਾਂ ਖਾਓ, ਅਜ ਕਲ ਜੋ ਆਦਮੀ ਸਮੇਂ ਕੁਸਮੇਂ ਮਠਿਆਈ, ਪੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਚੌਰੀਆਂ। ਵਗੈਰਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਭਾਰੀ ਭੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਚਾਹੋ ਸਭ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਸਮੇ ਖਾਓ ਫਲ ਵਗੈਰਾ ਭੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਖਾਓ ॥

ਸਾਗ, ਭਾਜੀ

ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਮਾਸ ਨਾਲੋਂ ਇਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਬਲ ਅਤੇ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਹ ਇਤਨਾ ਵਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਸਬੰਧੀ ਉੱਨਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਹਾਣ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਐਥੋਂ ਤਾਈਂ ਕਿ ਸੂਫੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭੀ ਚਿਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਆਲਸਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦ੍ਰੋਹ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਦਾ ਹੈ, ਦੂਧ ਭੀ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਅਧਿਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਦੇ ਖਾਊ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਦੇਸੀਆਂ ਦੀ ਵੇਖਾ ਵੇਖੀ ਆਪਣੇ ਰੋਗੋ ਗੁਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਗ੍ਯਾਨਵਾਨ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਮਾਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਭਾਜੀ ਖਾਊ ਬਣੇਗੀ॥

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੂਣ ਤੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਬਾਹਲਾ ਵਧੀਕ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤਥਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯਥਾ ਯੋਗ ਰੁਚੀ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਫਲ!

ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਅੰਬਾਂ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰਗੀ ਫਲ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਅੰਬ ਗਈ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅੰਬਾਂ ਵਿਚ ਲੰਗੜਾ ਅਤੇ ਬੰਬਈ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਅੰਬ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਉਜਾਗਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਓਹ ਮਿਠੇ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਓਹ ਇਤਨੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਤਨੇ ਕਿ ਦੇਸੀ ਮਿਠੇ ਅੰਬ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਬਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਅਧਿਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅੰਬ ਪੰਜਾਬ ਦੇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਅਵਧ, ਮੁੰਗੇਰ ਅਤੇ ਮਿਰਜ਼ਾਪੁਰ ਬਗੈਰਾ ਦੀ

ਫੱਲ਼ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਅੰਬਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਚੂਪੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸੇਹਤ ਭੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅੰਬ ਚੂਪਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਦੁਧ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਪਾਣੀ !

ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਸੋਡਾਵਾਟਰ, ਲੈਮੋਨੇਡ, ਜਿੰਜਰੇਡ, ਲਾਈਮਜੂਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਹਵਾ ਆਦਿਕ ਦੇ ਪਿਆਕ ਨਾਂ ਬਣੋ ਇਹ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਕੇਵਲ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰੋ। ਸਾਫ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਜਲ ਈਸ਼੍ਵਰ ਦਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਰ:–

'ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ
ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਬਣ ਸਕੇ ਬਰਫ਼ ਨਾ ਮਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਪਾਣੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਯਾਸ ਮਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰੋਗਤਾ ਕੇਵਲ ਉਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ॥

ਇਹ ਦਸਣ ਦੀ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਮਨੁਖ ਦੀ ਜਾਨੀ ਵੈਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਇਸਤੋਂ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਮੇਹਦਾ (Stomach) ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼, ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਂ, [illegible] ਬਵਾਸੀਰ [illegible] ਕੰਬਣ ਰੋਗ (Paralytic) ਪੀਲਾ ਰੋਗ (The Jaundic) [illegible] (Discharge of blood)

ਵਗੈਰਾ ਸਭ ਇਸਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਖ਼ਬਰ-ਦਾਰ ਰਹੋ ਕਿ ਨਾਂ ਤੁਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੜਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਉਲਟ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁਲਕੇ ਭੀ ਇਸਦੀ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮਿਤ੍ਰ ਆਦਿਕ ਪਜਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਭੀ ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਜਾਣ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਆਖਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਊਂਣ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਵਖਾਊਂਣਾ ਹਰ ਬਾਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਓਹਨਾਂ ਪਰ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਰ, ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੜਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਭਾਗਾਂ ਪਰ ਸ਼ੋਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ! ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਇਸ ਦੇ ਮੇਲ ਹੋਣੇ ਦਾ ਭਰਮ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂ ਕਰੜੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਭੀ ਸਹਾਰ ਲਵੇ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਕਦੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਨਾ ਲਾਵੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ ਵਲੈਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਟਿੰਕਚਰਾਂ ਵਿਚ ਭੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਤਣੀ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚਾਹ ਦਾ ਵਰਤਨਾ

ਅਫ਼ਸੋਸ! ਸਾਡੇ ਸਾਰੀ ਭਾਈਆਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਰਾਣ ਵਾਲੀ ਰੁਚੀ ਕਿਧਰ ਗਈ? ਕਿ ਸਾਡੀਏ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਦੇ ਵਿਅਰਥ ਆਦਤਾਂ ਓਹ ਕਿਉਂ, ਆਪਣੇ ਗਲ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰੇ ਸਨ੍ਹਾਂ ਚਾਹ ਨੂੰ ਘਿਰਣਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵੇਖਦੇ ਸਨ [illegible]

ਸਾਡੇ ਦੇਸੀ ਭਾਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਨ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਹ ਜੋ ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ੨ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਭੀ ਜ਼ੇਹਰੀਲੀ ਹੈ। ਮਗਜ਼ ਨੂੰ ਚਕਰ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਰੂਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਚੜ੍ਹਾਉਪਣਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਸਾਂਦੀ ਰੈਂਹਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮੇਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ॥

ਹੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪਿਆਕੋ! ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ? ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ! ਫੇਰ ਕਿਉਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਭੀ ਗਜਾਨ-ਵਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਬੁਰੀਆਂ ਰੀਸਾਂ ਨਾਂ ਕਰੋ, ਅਪਣੀ ਜ਼ਾਤੀ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖੋ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਇਹ ਸਭ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ॥

ਭ੍ਰਸ਼ਟਾਚਾਰ (ਤਮਾਕੂ)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਭਾਈ ਸਗੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਵੈਦਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਦਾਰ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਰੀ ਵਿਖ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਜੋ ੨ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗੀ ਭਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਕਠਨ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ [illegible]
[illegible]

ਹੈ। ਨਿਰਬਲਤਾ ਆਲਸ, ਚਿੱਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਸਰਦੀ ਰੋਗ, ਮਿਰਗੀ (Gapirs) ਲੈਂਬਣ ਰੋਗ (Parodytic) ਅਧਾਰਣ, ਸੁਆਸ (ਆਕਾਸ਼ਰਵੀਸਾ, Atenden) ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਇਸੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਸਭ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਧਾਰਣ ਧੂੰਆਂ ਭੀ ਜ਼ੈਹਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਨੇਤ੍ਰ ਹਿਰਦਾ, ਮਸਤਕ ਜਿਗਰ ਵਗੈਰਾ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਜੇਹੜਾ ਧੂੰਆਂ ਇਕ ਜ਼ੈਹਰੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਕ ਪੇਂਡੂ ਕਵਿ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸਤਰਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ:—

"ਕਹੈ ਤਮਾਕੂ ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਜ ਨਾਰਿ। ਪ੍ਰਿਥਮੈਂ ਦਿਹੋ
ਕਲੇਜਾ ਜਾਰਿ। ਦੂਜੇ ਨਯਨ ਜੋਤਿ ਹਰਿ ਲੀਨ।
ਤੀਜੇ ਸ੍ਰਵਾਨ ਬੂਝ ਕਰ ਦੀਨ। ਚੌਥੇ ਮਾਰੂ ਦਿਆਂ
ਬਨਾਇ। ਜਿਸ ਸੇ ਉਸਕੀ ਦਰਿ ਘਟ ਜਾਇ। ਕਹੈ
ਤਮਾਕੂ ਯੇ ਗੁਣ ਮੋਰ। ਘੁਮੈਂ ਬੁਧੂ ਦਾਂਤ ਨਿਪੋਰੈ॥

ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ ਸਭ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜੇਹੜੇ ਲੜਕੇ ਤਮਾਕੂ (ਚਾਹੇ ਚੁਰਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ) ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਓਹ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਅਤੇ ਧਾਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਦੇ ਉੱਤਮ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਗਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰੋਗਤਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਾਲ ਰੋਗੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾ ਵਿਗੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਸਚਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਉ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣ ਕਰਨਾਂ ਦੀ [illegible] ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਭਿਸਦਾ [illegible]

ਪਤਾ—ਪੰਡਤ [illegible] ਸਿੰਘ ਵੈਦ [illegible] (ਅੰਬਾਲਾ)

ਪਵੇਗਾ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ ! ਇਸ ਬਾਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇ ਇਸਦੇ ਵਰਤਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਪੀ ਤੋਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਕੇ ਬਚਾਓ।

ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਨਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਭ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਰ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧ ਅਤੇ ਸੰਤ ਆਪਨੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲੰਕ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਗਿਆਨੀ ਮੂਰਖ, ਭੰਗੜ, ਗਾਂਜੜੀ, ਅਫੀਮੀ, ਚਰਸੀ, ਸੁਲਫਈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਔਗਣ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੀ ਗ੍ਰਹਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਕਲ ਟਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦ ਮਨੁਖ ਦੀ ਅਕਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਮਨੁਖ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਇਨਾਂ ਨਿਰੇ ਭੇਖੀ ਏ ਮੂਰਖ ਸਾਧੂਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ। ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਗਾਂਜਾ, ਭੰਗ, ਚਰਸ ਪੀਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਮਹਾਤਮਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਹਨ:-

"ਭੰਗ ਭਖੈ ਬਲ ਬੁਧਿ ਕੋ, ਅਫੂ ਅਹਿਮਕ ਸੋਇ।
ਦੋ ਅਮਲਨ ਅਵਗੁਣ ਕਹਾਂ, ਗੁਨਵੰਤ ਨਰ ਸੋਇ।
ਅਵਗਣ ਕਹੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾ, ਗਿਆਨਵੰਤ ਸੁਨਿ ਲੇਹੁ।
ਮਾਨੁੱਖ ਸੇ ਪਸੂਆ ਕਰੇ, ਦ੍ਰਿਬ ਗਾਂਠ ਕੋ ਦੇਹੁ॥

ਭਾਵਾਰਥ—ਬੁਧਵਾਨਾਂ ਨੇ ਏ ਗ਼ਮਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਤਾਂ ਬਲ ਅਤੇ ਬੁਧ ਨੂੰ ਨਬਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਫੀਮ ਅਹਿਮਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੰਦ ਦਾ ਧਨ ਦੇਕੇ ਮਨੁਖ ਪਸ਼ੂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਏਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸ਼ਨਾਨ

ਇਹ ਅਖਾਵਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਖਾਕੇ ਪਛ-ਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨ੍ਹਾਕੇ ਨਹੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜਾਤਾਂ ਇਸ ਨੇਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਿੰਦ ਵਾਸੀ ਇਸਨੂੰ ਸਦਾ ਤੋਂ ਪਾਲਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਵਾਂ ਨੇ ਭੁਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿੱਖਯਾ ਦਿਤੀ ਹੈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਪਰ ਬੜਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਾਲਪਣ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਤੂਰ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੜਕਾ ਨ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੈਂਦਾ ਤਦੋਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਅਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੁਣ ਇਹ ਬਾਤ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਤਕ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪੀ ਕੇ ਹਥ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਅਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਤੁਰ ਪਏ। ਪੈਹਲਾਂ ਇਸਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਰ ਇਹ ਸਭ ਅੱਜ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਆਲਸ ਮਾਰੀਆਂ ਮੂਰਖ ਮਾਂਵਾਂ ਦੀ ਬਰਕਤ ਹੈ!

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ [illegible] ਅਰੋਗਤਾ [illegible]
ਪਤਾ—ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਵੈਦ [illegible] (ਪੰਜਾਬ)

ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਤਕ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦ ਮਨ ਹਿਰਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਹੜਾ ਐਸਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ॥

ਨ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਤੀਆਂ ਨੇ ਭੀ ਸਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਹਮਾਮ ਬਹੁਤ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਭ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਮਾਮ ਦਾ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਭੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਔਖਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛੋਟੇ ੨ ਪਿੰਡ ਆਦਿਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੋ ਕੰਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧ ਪੌਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਅਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਕੱਢਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਰੋਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕਿਆਂ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਜਗਾ ਪਰ ਮੈਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇਚੈਨੀ, ਅਚਵਾਈ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਬਦਸੂਰਤੀ, ਫੋੜਾ, ਫੁਨਸੀ, ਧੱਦਰ, ਖੁਰਕ, ਕੋੜ੍ਹ, ਆਦਿਕ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਹੇ। ਹਵਾ ਔਣ ਜਾਣ ਦੇ ਨੱਕੇ (ਛੇਕ) ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਭੀ ਖੂਬ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫਿਰ ਬੜਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਭੀ ਔਂਦਾ

ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਓਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਤ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਸੌਜਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤੋੜੀ ਹੋਸਕੇ ਬਹੁਤ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸ਼ਨਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਸੌਜਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੌਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਭੀ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਰਤਣਾ

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਢੰਗ ਦਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਖ ਭੋਗ ਸਕੇ। ਜੋ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ, ਪੀਂਦੇ, ਸੌਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਔਖਧਾਂ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਬਣਾ ਰੱਖਣਾ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਭੁੱਲ ਹੈ, ਅਜ ਕਲ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਬਾਬੂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਥੋੜੀ ੨ ਬਾਤ ਪਰ ਦਵਾ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਬੜੇ ਹੀ ਮੂਰਖ ਹਨ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਫ਼ਸੋਸ ! ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਤ ਪਰ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ ਓਹ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਗਲੀ ਕੂਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਈਨ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਲਾਹੌਰੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖ ਲਵੇ। ਕੇਵਲ ਲਾਹੌਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਭ ਸਮਾ

ਇਹੋ ਦਿਖਾਊ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਬੇ ਸਮਝਾਂ ਦੇ ਖੀਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਕੇ ਧਨ ਕੱਢਣਾ। ਲੋਭ ਵਾਲੇ ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕੱਲ ਹਰੇਕ ਗਲੀ ਅਤੇ ਮੁਹੱਲੇ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮੂਰਖ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਮੂਰਖ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ। ਜਿਥੇ ਮਸਾਲੇ ਦਾਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਝਟ ਦਵਾ ਮੰਗਾ ਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਰੂਪੀ ਪਾਪ ਦੇ ਡੰਡ ਤੋਂ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਲੋਭੀ ਹਕੀਮਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੈਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮੂਰਖ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਰੋਗ ਭਯੰਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਸੱਜਨ ਪੁਰਖੋ ਇਸ ਅੰਧੇਰ ਦਾ ਕਿਤੇ ਠਕਾ-ਣਾ ਹੈ ਅਸੀ ਪੁਛਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਵਰਤਾਉ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਅਸੰਜਮ ਅਤੇ ਦੁਰਾਚਾਰ ਦੇ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੈ? ਕਦੇ ਭੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਸਦਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਯਾਸ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੰਗਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਸਦਾ ਭਲੇ ਚੰਗੇ ਰਹੋਗੇ।

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹਕੀਮ ਆਇਆ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤਾਂਈ ਵੇਹਲਾ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ, ਕੋਈ ਰੋਗੀ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਓਹ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਹੈਰਾਨ ਹੋਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਤੁਸੀ ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ? ਇਕ ਬੁਢੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਸ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਦੋਂ ਤਕ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਦ ਥੋੜੀ ਭੁਖ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਣਾਂ ਛਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਆ ਬਣੇ ਤਦ ਸਾਡਾ ਵੈਦ ਹੀ ਨਿਰਲੋਭ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ ਇਤਯਾਦਿਕ। ਹਕੀਮ ਅਪਣਾ ਜਿਹਾ ਮੂੰਹ ਲੈਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਦ ਅਪਣੇ ਦੇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਦਿਤਾ ਕਿ ਇਸ ਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ॥

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ! ਕੀ ਤੁਸੀ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਮਨੁਖ ਆਜ਼ਾਦੀ ੨ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕਿਤਨੇ ਅਸਚਰਜ ਦੀ ਵਾਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਸ੍ਵਾਧੀਨਤਾ ਭੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੈਦਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਹਥ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਦਸ਼ਾ ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸੋਂ ਦਵਾ ਲੈਂਣ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਓਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਸਦਾ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੂਰ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਵਾਰਤਾ ਕੇਵਲ ਸੰਜਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀ ਭੀ ਸੰਜਮੀ ਬਣਕੇ ਸੁਖੀ ਬਣੋ॥

ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਲੋੜ ਆ ਬਣੇ ਤਾਂ ਦਵਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ

ਲਿਆ ਕਰੇ, ਦਵਾ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਰੋਗਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਕਾਰੀ ਬਣਾਇਆ ਕਰੇ ਪਰੰਤੂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦਾਸ ਨਾਂ ਬਣਾਇਆ ਕਰੇ।

ਉਮਰ ਵਧਾਉਣੀ !

ਪੂਰੀ ੨ ਉਮਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ [illegible] ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਅਸੰਜਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਓਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। [illegible] ਬਰਸ ਬੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਂ, ਮੇਰੇ ਬਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਕੁਲਾਹਲ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਕੁਲਾਹਲ ਮੁਸਹਰ* ਨੇ ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣਕੇ ਅਸਚਰਜ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਕੁਲਾਹਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਸਦਿਆ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਆ ਗਿਆ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕੀ ਤੁਸਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਉਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਹਾਂ ਸਰਦਾਰ ਮੈਂ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਤਬਾਰ ਨਾਂ ਆਇਆ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਦ ਭੇਜਿਆ, ਉਹ ਭੀ ਤੁਰਤ ਆ ਗਈ।

ਇਹ ਮਨੁਖ ਉਸ ਸਮੇਂ ੧੨੫ ਬਰਸ ਦਾ ਸੀ, ਚਾਰ ਸਾਲ਼ ਹੋਰ ਬੀਤ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਬਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁਣ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਜੀ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ "ਬਿਦਬੁਤਲਾਲ ਦਾ ਬਾਗ, ਪੂਰਾ ਕਾਨੂੰ

*ਇਕ ਜ਼ਾਤ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਗਿਆ, ਪਸਟ ਆਫਿਸ ਗੋਪੀਗੰਜ, ਜ਼ਿਲਾ ਮਿਰਜ਼ਾਪੁਰ"।

ਲੰਮੀਂ ਉਮਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਸੰਜਮ ਹੈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਭੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਠਾਕੁਰ ਜ਼ਾਲਮ ਸਿੰਘ ਮੇਰੇ ਦਾਦੇ ੧੦੫ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਕੇ ਗੁਜ਼ਰੇ ਸਨ, ਉਹ ਇਸ ਕੁਲਾਹਲ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ "ਇਹ ਨਾਮੁਰਾਦ ਜਣਾਊਂ ਦਾ ਬੂਰਾ ਹੈ" ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹੁ ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਕੁਲਾਹਲ ਦੇ ਦੇਖਦਿਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਪਰ ਓਹ ਬੁੱਢੇ ਹੋਗਏ ਸਨ ਅਰ ਕੁਲਾਹਲ ਹੁਣ ਭੀ ਵੈਸਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਬ੍ਰਿਛ ਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਲਕੜੀਆਂ ਤੋੜ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਕੇ ਅਪਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੀਰ ਵਾਂਙੂ ਸਿਧੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਧੌਲੇ ਹਨ, ਦੰਦ ਗਿਰ ਗਏ ਹਨ ਕਿੰਤੂ ਜਾੜ੍ਹਾਂ ਅਜੇ ਤਕ ਜਿਉਂ ਦੀਆਂ ਤਿਉਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਪੋਤ੍ਰੇ ਪੜਪੋਤ੍ਰੇ ਸਭ ਸਰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਬੁੱਢਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਣੌਡਾ ਕਿਸੇ ਗੋਚਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੌਲਫ਼ ਸਕਾਰਨੈਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬੜੀ ਸੀ ਜਦ ਉਹ ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਜ਼ਾਰਾਂ ਪੋਤ੍ਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੜਕੇ ਮੇਰੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਲਾਠੀ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਤਲਖੀ ਦਾ ਉਹ ਸੁਭਾਉ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਬਿਧ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਇਸਨੇ ਅਸੰਜਮ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਰੋਗੀ ਹੋਗਿਆ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਆਖ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀ ਦੋ ਬਰਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਨਾ ਜੀਉ ਸਕੋਗੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਬਾਕੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਰਿਹਾ

ਕਰੇ। ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਿਣੀ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲਈ ਸਿਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਚਿਰ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਸਠ ਬਰਸਾਂ ਤੋੜੀ ਇਸਨੇ ਅਪਣਾ ਅਹਾਰ ਕੇਵਲ ਅਧ ਪਾਉ ਰਖਿਆ ਅਤੇ ਇਤਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਸੀ, ਰੋਜ਼ ਸੈਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇਸਤਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਿਸਤੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਸੋਕ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ॥

ਅੱਸੀ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਕਿ ਖਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕੁਝ ਵਧ ਕਰ ਦਿਓ, ਇਸਨੇ ਕੁਝ ਵਧਾ ਦਿਤਾ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਇਸ ਲਈ ਫੇਰ ਘਟਾ ਦਿਤਾ। ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ੯੫ ਬਰਸ ਦਾ ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅਰੋਗ ਹਨ। ਮੈਂ ਢਲਾਊ ਪਹਾੜੀਆਂ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਤ ਦੇ ਘੋੜੇ ਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਨਾਟਕ ਰਚਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਹਾਸੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹਨ। ਕਾਰਨੀਰੋ ਸੌ ਬਰਸ ਦਾ ਹੋਕੇ ਮਰਿਆ ਸੀ॥

ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਭੇਤ!

ਉਮਰ ਵਧਾਣ ਦਾ ਭੇਤ ਕੇਵਲ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਸਦਾ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਚਪਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲ [illegible] ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀ ਕੇਵਲ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ [illegible] ਹਾਂ [illegible] ਇਸ [illegible] ਧਿਆਨ

ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ [illegible] ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੰਗਾਣ ਵਾਸਤੇ

ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਨੁਖ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਰੈਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ॥

ਅਹਾਰ ਬਹੁਤ ਨਾਂ ਖਾਵੋਗੇ ਤਾਂ ਅਧਿਕ ਜੀਵੋਗੇ, ਅਹਾਰ ਬਹੁਤ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਮਰ ਜਾਓਗੇ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕਣਕ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਪਾਸ ਜਾਕੇ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾਈ ਕਿ "ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬਦਲਾ ਲਵਾਂ" ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਉੱਤ੍ਰ ਦਿਤਾ "ਜੇਹੜਾ ਕੋਈ ਤੈਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਖਾਵੇ ਤੂੰ ਉਸਨੂੰ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰ" ਇਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਥਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਚਾਈ ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ॥

ਸਟੋਰੀ ਸਾਹਿਬ ਲਿਖਦੇ ਹਨ 'ਜੈਕਬਥਿਸਲ ੧੦੯ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਕੇ ਮੋਇਆ, ਐਨਮੇਸਨ ੧੧੨ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਕੇ ਮਰੀ, ਜਾਨਸਟਲਸਟਨ ੧੨੭ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਯਾ, ਮਿਸਟਰ ਥਾਮਸਨ ੧੨੯ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰਿਆ, ਪਾਲਬਰਲ ੧੦੬ ਬਰਸ ਦਾ ਸੀ ॥

ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਬਾਬਾ ਸਾਲਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ੧੦੫ ਬਰਸ ਦੇ ਹੋਕੇ ਮਰੇ, ਬੁਲਾਕਲ ਮੁਸਹਰ ਹੁਣ ਤਕ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ੧੨੯ ਬਰਸ ਦਾ ਹੈ। ਲਾਲਾ ਗੁਰਕਿਸ਼ੋਰ ੯੦ ਬਰਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰੇ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਨੁਖੀ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਬਹੁਤ ਸੀ। ਲਾਲਾ ਗੁਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਪਹਿਲ ਮੌਜਮੀ ਜੀਉਂਦਾ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸੀ ਪਿਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰਲਾ ਦੇਕੇ ਸੰਜਮ ਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਅਖੀਂ ਵੇਖੇ ਹੋਏ ਦੇਵਦਾਰ ਹਨ, ਇਥੇ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰ ਆਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ

ਰਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਧਕ ਸੀ ਇਹ ਸਭ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਬਿਨਾਂ ਬਿਆਹੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਨਸੀਬ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਧਾਂਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਤ ਰਖਦਾ ਹੈ! ਮਨੁੱਖ ਅਗਰ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ ਅਰਥਾਤ ਅਪਣੀ ਨੀਚ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਦਾਸ ਨਾਂ ਬਣੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧਕੇ ਕੁਵਾਰੇ ਪਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਦੇ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਆਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਬੁਧ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਇਹ ਬਚਨ ਸੋਨੇ ਦੇ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ "ਸਮਾਨ ਚਾਲ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਉਤਮ ਹੈ" ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਭੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ! "ਤਿਸ ਭੇਖਹਿ ਬਾਦਹੁ ਗ੍ਰਹਿ ਭਲਾ ਜਿਥੈ ਕੋ ਵਰਸਾਇ" ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਭਗਵਾਨ ਆਖਦੇ ਹਨ ਹੇ ਅਰਜਨ! ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜੋਗੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦ ਭੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ:—

"ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦਇਆ ਛਿਮਾ
ਤਨ ਪ੍ਰੀਤ। ਸੀਲ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ ਹ੍ਵੈਬੋ
ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤ। ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਹੰਕਾਰ ਲੋਭ ਹਠ
ਮੋਹ ਨ ਮਨ ਸਿਉ ਲਿਆਵੈ। ਤਬ ਹੀ ਆਤਮ ਤਤ
ਕਉ ਦਰਸੇ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕਹੁ ਪਾਵੈ"।

ਇਹ ਬਚਨ ਕਿਤਨੇ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਕਿਤਨੇ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹਨ। ਬਚਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲਕੇ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰਾਂ ਉੱਕਰ ਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕੰਮ

ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਰੋਗਤਾ ਧਨ, ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ !!

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੈਲ ਵਗੈਰਾ !

ਅਸਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਏਥੇ ਇਤਨਾ ਹੋਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਣ ਨਾਂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਲ ਰੋਜ਼ ਸੈਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਬਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖ਼ੂਬ ਪਚੇਗੀ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਆਵੇਗੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਥਰੀ ਪੌਣ ਮਿਲੇਗੀ॥

ਜਿੱਥੇ ਫਿਰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਅੱਛਾ ਹੈ ਓਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਭੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਮੈਂ ਖ਼ੁਦ ਭੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਜਦ ਮੈਂ ਚੁਨਾਰ ਵਿਚ ਹੈਡ ਮਾਸਟਰ ਸਾਂ ਤਦ ਮੈਂ ਮਕਾਨ ਦਾ ਸਾਰਾ ਵੇਹੜਾ ਬਗੀਚਾ ਬਨਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਰੇਲੀ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵੇਹੜੇ ਨੂੰ ਗਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਹੁਣ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਦੇ ਲਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਖ਼ੁਦ ਅਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਿੰਜਦਾ ਹਾਂ ਗੋਡੀ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ॥

ਘੋੜੇ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਭੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤਰਨਾ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਕਸਰਤ ਹੈ ਇਹ ਚੌਦਾਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਅਤੇ

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਨ ਵਿਚ ਜੋ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਠਕ ਭੀ ਐਸਾ ਹੀ ਕਰਨ ॥

ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਸਦਾ ਵਾਝੇਂ !

ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਤਮ ਘਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸ਼ੋਕ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਊਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਨ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚੌਕਸੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਤੇ ਬਿਅਰਥ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ?

ਹਰੇਕ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਜਰੂਰ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਇਸ ਨੇਮ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਿਰਧਨਤਾ ਦੇ ਸਭੇ ਦੁਖ ਹੁਣੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣ ॥

ਸਤਸੰਗ !

ਜਦ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਵੇਹਲ ਮਲੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਪਾਸ ਬੈਠੇ ਜੋ ਸੱਚੇ ਧਰਮਾਤਮਾਂ ਅਰਥਾਤ ਈਸ਼੍ਵਰ ਪ੍ਰਾਜਣ ਹੋਣ। ਸਤਸੰਗ ਇਸੇ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਸਤਸੰਗ ਵਿਚ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਅਤੇ ਨੇਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਉ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ

ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਾਨ ਵਾਸਤੇ

ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਗਮਤਾ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਤਸੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇ ਕਦੇ ਸਤਸੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਰਥਾ ਗਪੌੜ ਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਨਾਂ ਖੋਵੇ। ਅਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਕਥਾ ਵਾਰਤਾ ਕਰੋ। ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਫੇਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦੋ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹ ਬਾਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਉੱਚੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੜ੍ਹਾਨਾ ਭੀ ਚੰਗਾ ਸਤਸੰਗ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ॥

ਜੇਹੜੇ ਆਦਮੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਗੇ ਓਹ ਅਰੋਗਤਾ ਧਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀ (ਗਿਆਨ) ਤਿੰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਤੋਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹ ਸੁਖ ਸਾਂਦ ਵਿਚ ਚਿਰ ਕਾਲ ਤਾਈਂ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ॥

ਕਬੀਰ ਨਿਰਧਨ ਜਗਤ ਹੈ ਧਨਵੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਇ।
ਧਨਵੰਤਾ ਸੋ ਜਾਣੀਐ ਜਾਂਕੇ ਸਤ ਨਾਮ ਧਨ ਹੋਇ॥

ਸਮਾਪਤਿ

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ [illegible] (ਪੰਜਾਬ)

ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਦ ਰਖੋ !

ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਦਾ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ ! ਦੇਹ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ ! ਸੋ ਜੇਕਰ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੱਜਨ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪੁਛਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਆਪ ਡਾਕਟਰਾਂ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਖਰਚਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਤੋੜ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਬਠਾਏ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ੨ ਹਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਕਦ ਤੋਂ ਹੈ, ਰੋਗ ਦੀ ਉਮਰ, ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰ ਸੰਗਠਨ ਪਾਣੀ, ਕੰਮ ਕਾਰ, ਨੀਂਦ ਆਦਿ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹਾਲ, ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਤਦ ਉਸਦੀ ਮਹੀਨੇ ੨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਾਲ ਭੀ ਲਿਖਕੇ ਦਵਾਈ ਮੰਗਾਕੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਲਿਖਾ ਪੜ੍ਹੀ ਕਰੋ, ਆਪਨੂੰ ਫੀਸ ਵੀਸ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਭਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਭੇਜਕੇ ਫਹਿਰਿਸਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਮੰਗਾ ਲਵੋ, ਜੇ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋਵੇ ਤਦ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਚਿਕਿਸਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੀ ਫ਼ਾਰਮ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ, ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਹੀ ਭੇਜ ਦੇਵੋ, ਫਹਿਰਿਸਤਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਨਗੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ । ਪਤਾ ਕੇਵਲ ਇੰਨਾ ਹੀ ਲਿਖ ਦੇਵੋ—

ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਔਖਧੀਆਂ!

(੧) ਸਫ਼ਰੀ ਦਵਾਵਾਂ ਦਾ ਬਕਸ ਕੀਮਤ ੪) (੨) ਪਲੇਗਨਾਸ਼ਕ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੩) ਦਮਾਦਮਨ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੪) ਸੂਲ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫ਼ਾਰਾ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਰੂਹ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ।=) (੫) ਸੁਬ੍ਰਫੌਲਾਦ ਯਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਬੀਜ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥=) (੬) ਸਭਤਰਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਨਜ਼ਲਾ ਹਟੌਨ ਦੀ ੫੦ ਗੋਲੀਆਂ ॥) (੭) ਸਿਹਤ ਰਖਨ ਤੇ ਉਦਰ ਵਿਕਾਰ ਦਰਦਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਲਈ ਆ:ਦਾ:ਗੋ: ੧੦੦ ॥=) (੮) ਅਤਰਜ ਤੇ ਅਮੀਰੀ ਜੁਲਾਬ ੫ ਖੁ: ॥) (੯) ਹੈਜ਼ਾ ਸੰਨ ਦਸਤ ਉਲਟੀਆਂ ਸੱਪ ਦੀ ਜ਼ਹਰ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ੧੦੦ ਗੋ: ॥) (੧੦) ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ, ਹਟੌਨ ਦੀ ਸਿੱਧ ਗੋ: ੫੦ ੧) (੧੧) ਸਭਤਰਾਂ ਦੇ ਤਾਪ ਹਟੌਨ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ, ॥) (੧੨) ਕਬਜ ਕੁਸ਼ਾ ੫੦ ਗੋ: ॥) (੧੩) ਦੱਦਰ ਖਾਰਸ਼, ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ੧ ਬੰਡਲ ॥) (੧੪) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਦਾ ਮੰਜਨ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ।=) (੧੫) ਬੰਧੇਜਬਟੀ ੨੫ ਗੋ: ॥) (੧੬) ਦੁਧ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ੫੦ ਗੋ: ॥) (੧੭) ਗਰਮੀ ਦਾ ਜੋਰ ਹੌਲ, ਦਿਲ ਵਿਚ ਧੜਕਾ ਧਾਤ ਦਾ ਜਾਣਾ ਨਕਸੀਰ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣੇ ਨੂੰ ੨੮ ਖੁਰਾਕ ॥=) (੧੮) ਨਕਸੀਰ ਨਾਸ਼ਨ ।) (੧੯) ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ ੧=) (੨੦) ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾ ੧॥) (੨੧) ਬੜਾ ਹੀ ਸਵਾਦੀ ਤੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਹਰਿ ਚੂਰਨ ੪੦ ਖੁ: ।=) (੨੨) ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਦਾ ਦਾਰੂ ੧) ਤੇਲ ੧ (੨੩) ਜੂੰਆਂ ਮਾਰੂ ਤੇਲ ॥) (੨੪) ਰਮਜ਼ੂਆਂ ਨਾਸ਼ਨ ਤੇਲ ।) (੨੫) ਮਿਰਗੀ ਨਾਸ਼ਨ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ ੨॥) (੨੬) ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ਤੇਲ ।–)

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ!

(੧) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਸਦਾ ਉਤਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਵਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੜਕਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ ਦਵਾ ਵਰਤਨੀ ਹੈ ੩੦ ਦਿਨ ਦੀ ਚਾਰ ਰੁਪਯੇ (੨) ਪ੍ਰਦਰ ਅੰਤਕ—ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸਫੇਦ, ਪੀਲਾ, ਲਾਲ (ਲਹੂ ਦੀ ਤਰਾਂ) ਚਟ ਰਟਾ ਜੇਹਾ ਪਾਣੀ ਹਟੌਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨੯ ਖੁਰਾਕਾਂ ੧) (੩) ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਸ਼ਪ ਸੁਧਾਰ—ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰਿਤੂ ਦਾ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹਟੌਣ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੧।।) (੪) ਸਜੀਵ ਸੁਸ਼ਕ ਗਰਭ ਰਖਕ—ਅੰਦਰ ਗਰਭ ਦੇ ਸੁਕ ਜਾਵਨ (ਪਤ) ਦੇ ਫਿਰ ਹਰਾ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨) (੫) ਸੁਖ ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੇਲ—ਬੱਚਾ ਜਨਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਖ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਉਤਪਤ ਹੋਜਾਵੇਗਾ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ੧) (੬) ਪ੍ਰਸੂਤ ਰੋਗ ਹਰ—ਜੇਚਾਂ ਦਾ ਤਾਪ ਦਰਦਾਂ, ਖਾਂਸੀ, ਅਫਰੀ, ਦਸਤ, ਮਹੋਕਦਰੋਗਾ ਹਟੌਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੨੧ ਖੁਰਾਕ ।।)

(੭) ਸੁਗਧ ਪ੍ਰਦਾਇਕ ਗੁਟੀ—ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਦੁਧ ਵਧਾਵਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧।) (੮) ਸਿਸ਼ੂ ਰਖਸ਼ਾ ਗੁਟੀ—ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਕਰਾਬ) ਹਟੌਣ ਅਰਥਾਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਰਖਯਾ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ੫) (੯) ਤਾਕਤ ਸੰਚਨ ਬਟੀ—ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਪਕਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਤੇ ਪਾਂਵਲੇ ਕੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਇਛਾ ਹੋਵੇ ਹਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀਮਤ ੫ ਗੋਲੀ ੨।।) (੧੦) ਰਜ ਜਾਰਕ ਬੰਦ ਰਿਤੂ ਦੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੧।।) (੧੧) ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਾਣ ਰਖਯਕ—ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾ ਹਟੌਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਜੀਬ ਸਿਧ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੀਮਤ ੩) ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਸਭੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਕੇ ੧ ਆਨਾ ਮੰਗਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਅਤਿ ਰੋਗ [illegible] ਦਵਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ—

[illegible] (ਪੰਜਾਬ)

(੧) ਬਾਲਰਸ—ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟਾਵਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਦੀ ਸੇਹਤ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੨) (੨) ਬਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੋਗਨ—ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਤਮ ਜੁਲਾਬ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧) (੩) ਬਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਟੀ—ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਖੰਘੀ, ਦਸਤ, ਦੁਧ ਦਾ ਸੁਟਨਾ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੧ ਤੋਲਾ।) (੪) ਬਾਲ ਸੁਧਾ ਵਟੀ—ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਤਪ, ਖੋਜ਼, ਛਾਤੀ ਦੀ ਘੁਰਕਾਵਟ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੧ ਤੋਲਾ।) (੫) ਬਾਲ ਦ੍ਰਿਗ ਰਖਯਕ ਦਾਰੂ—ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਨ ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਰੋਹੇ, ਗਿਦ, ਚੁੰਧਿਆਣੀ ਵਗੈਰਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਟੌਨ ਨੂੰ ੧ ਤੋਲਾ।) (੬) ਛੜਾ ਨਾਸ਼ਨ ਗੋਲੀਆਂ—ਬਾਲਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ੫੦ ਗੋਲੀ ੧) (੭) ਟਿਕੀਆਂ ਹਮਦਰਦ ਬਚਗਾਨ—ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਤੁਲਯ ਹਨ ੧੦੦ ਦਾ ੧।) (੮) ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ੧ ਡਬਾ ॥) (੯) ਮੁਖ ਪਾਕ ਰਿਪੁ ਸੁਧਾ—ਮੂੰਹ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਛਾਲੇ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ।) (੧੦) ਜੂੰਆਂ ਮਾਰੂ ਤੇਲ—ਜੂੰਆਂ, ਲੀਖਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੧੧) ਅਰਾਰੋਟ੧ਡਬਾ ॥)(੧੨) ਕਾਰਨ ਫਲੌਰ ੧ ਡਬਾ।) (੧੩)ਸਾਗੂਦਾਨਾ ੧ ਡਬਾ।) (੧੪)ਰਕਤਵਿਕਾਰ ਹਰ ਤੇਲ ਸਕ੍ਰਤਰਾਂ ਦੇ ਖਾਰ,ਫੁਨਸੀਆਂ,ਜ਼ਖਮ,ਫੋੜੇ,ਰੀਸ,ਪਾਕਾਵਗੈਰਾ ਹਟੌਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ।) (੧੫)ਬਾਲਕਾਂਵਾਸਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਰੋਗਨ ਵਾਲੀਆਂਇਕ ਇਕਤ ਅਧ ਸਾਧ ਹੋਣਦੀਆਂ ਕੁਨੀਨ ਦੀਆਂ ਟਿਕੀਆਂ ਕੀਮਤ ੧੦੦ ਦੀ ॥ =) ਤੇ ॥)

ਵਡੀ ਫਹਿਰਿਸਤ,ਮੁਫ਼ਤ ਮੰਗਵਾ ਲਵੋ। ਸਭ ਦਵਾਈ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ—[illegible] (ਪੰਜਾਬ)

ਇਹ ਸੱਚ ਤੇ ਅਟੱਲ ਹੈ !

ਕਿ ਤਦ ਤਕ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਭੀ ਉੱਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਨਾ ਪੁਚਾਇਆ ਜਾਵੇ! ਜਿਸ ੨ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਕੌਮ ਨੇ ਉਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕੌਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਕੇ ਸਾਡੇ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ੀ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਅਰੰਭ ਵਿਚ ਹੀ ਓਹ ਉਲਟੇ ਰਾਹ ਪਏ ਹਨ ਜੋ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵੱਲ ਏਹਨੇ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾ ਓਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ! ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਤ੍ਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ! ਜਦ ਤਕ ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਕਠਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਣਹੋਣੀ ਹੈ ! ਕੋਈ ਭੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤਦ ਤਕ ਉੱਨਤ ਨਹੀਂ ਹੋਸਕਦੀ ਜਦ ਤਕ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਯਾਲ (ਪੁਸਤਕ,ਪੱਤ੍ਰ ਆਦਿ) ਉਸ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਨ, ਸੋ ਹਰ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਹਿਤੂ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ੨ ਹੋ ਸਕੇ 'ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ' ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰੇ, ਇਨਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਏਸ 'ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ' ਦਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ! ਜੇ ਦੇਸ਼ ਅਰ ਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਿਤਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਯਾ ਤਦ ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੇਕ ਸੁੰਦਰ ੨ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਮੋਤੀ ਏਸ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਤੇ ਜਾਣਗੇ ! ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੱਤ੍ਰ ਔਰ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਦੇਖੋ, ਖਰੀਦਾਰ ਬਣੋ ਅਰ ਬਣਾਓ !

ਦਾਸ—[illegible]

[illegible]— "ਸ੍ਵਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਲੜੀ"

ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

(੪੪) ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਦੇ ਸੁਧਾਰਕ ਅਤੇ [illegible] ।

(੧) ਆਤਮ ਸੁਧਾਰ Self Culture ਦੀ [illegible] ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਖਯਾ [illegible] ਦੇ ਢੰਗ ।–) (੨) ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੁਖ (Pleasure of life) ਦਾ ਉਲਥਾ ।) (੩) ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਚਾਹ ਸਿਖਨਾ ਦੀ [illegible] ॥) (੪) ਵਪਾਰ ਸਿਖਯਾ— ਵਪਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮ [illegible] ।–) (੫) ਆਤਮ ਵਿਦਯਾ ਦਾ [illegible] ਵਿਦਯਾ ਦੇ [illegible] ਨਿਯਮ ।) (੬) [illegible] ਨਾਵਲ ਵਿਚਦਾ ਦੀ [illegible] =) (੭) ਭੁਲ ਭੁਲੇਖਿਆਂ [illegible] ਦੇ (Comedy of Errors) ਨਾਟਕ ਦਾ ਉਲਥਾ –) (੮) ਮਿੱਠੀ ਬੋਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਪਾਵ =) (੯) ਇਸਤ੍ਰੀ ਧਰਮ ਸਿੱਖਿਆ ਪਤਿਬ੍ਰਤ ਧਰਮ ਜੀਵਨ ਤੇ [illegible] ਜੀਵਨ =) (੧੦) ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੂਪਨ–ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਢੰਗ ≡) (੧੧) ਦਾਨਿਸ਼ਤਾ ਮੰਗਲ ਦੇ [illegible] ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਤੇ [illegible] ॥) (੧੨) ਅਨੋਖ ਵਿਰਾਗ ਵਰਧਕ) (੧੩) ਸੁਸ਼ੀਲਾ [illegible] ਸੱਸ ਕਿਫ਼ਾਇਤ ਕਰਨ ਤੇ [illegible] ਦੀ ਸਿਖਤੇਂ ।) (੧੪) [illegible] ਗੈਰ–ਹਿਤ ਪਰੇਮੀ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮਣ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਵਾਰਤਾ =) (੧੫) [illegible] ਦੀ [illegible] ਤੇ ਸਿਖਯਾ [illegible] ਨਾਵਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ।) (੧੬) ਸੰਖੇਪ [illegible] ਪਸ਼ੂ–ਧਨ [illegible] ਵਰਤਨ ਦੇ ਢੰਗ ।=) (੧੭) ਸੁਖ ਮਾਰਗ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ [illegible] ਲੋਕ ਪ੍ਰਲੋਕ ਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ।=) (੧੮) ਕਮਾਈ ਦੀ ਬਰਕਤ ਵਿਚ ਰੁਪਏ ਤੋਂ [illegible] ਨਾਲ ਲਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਢੰਗ ।) (੧੯) [illegible] ਜੀਵ–ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ [illegible] ≡) (੨੦) ਉਪਦੇਸ਼ ਦਰਪਨ ੨੦੧ [illegible] ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ।–) (੨੧) ਆਚਾਰ ਦੇ [illegible] ਸਿਖਯਾ ।) (੨੨) ਵਿਲਾਸ ਇਦ੍ਰਾਆਂ ।) (੨੩) ਸਰਪ ਵਿਖ ਚਿਕਿਤਸਾ –) (੨੪) [illegible] ਪ੍ਰਬੰਧ =) (੨੫) ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ The use of life ਦਾ ਉਲਥਾ ॥) (੨੬) ਮਨੁਖ ਕਰਤੱਵ (Duties of man) ੧ [illegible] ਉਲਥਾ ।।) (੨੭) [illegible] ਨਿਰਾਦਰ [illegible] =) (੨੮) ਕਰਮਾਂ ਦਾ [illegible] (੨੯) [illegible] (੩੦) [illegible] (੩੧) [illegible] (੩੨) [illegible] (੩੩) [illegible] (੩੪) [illegible] (੩੫) [illegible] (੩੬) [illegible] =)

[illegible]

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ
ਫੰਦੇ ਹੋਏ, ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ!

ਘਰ ਵਿਚ ਦੇ ਤਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸੂਰਜ-ਚੰਦ੍ਰਮਾ !

ਵੱਡੀ ਦਯਾਨਾਲ ਦੇਵਨ ਵਾਲੇ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਉਪਜ !

ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਕੁਲ, ਅਤੇ ਘਰਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਏਤਨੀ
ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਜਿਨੀ ਕਿ ਉੱਤਮ ੨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ
ਉਪਜ ਸੁਖਦਾਈ ਹੈ !

ਚੰਗੀਆਂ ਮੱਤਾਂ ਸਿਖਾਕੇ ਤੇ ਕਦੇ ਨ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ !

ਉਸਤਾਦ ਕੇਵਲ ਹਾਂ! ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਕਦੇ ਨਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣ !

ਅੱਜ ਕਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ!

ਅਪਣੇ ਅਵਗੁਣ ਪਰਖਣ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ !

ਭੀ ਕੇਵਲ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਹਨ !

ਗੁਲਦਸਤੇ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਤਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ !

ਅਜਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾਤੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਉੱਤਮ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ !

ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਜੰਮਦੇ ਹੀ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ !

ਪਰ ਗੰਦੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਾਕੇ ਅਥਵਾ ਗੰਦੀ
ਮੰਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਚੁਰਾਸੀ ਦਾ ਭਾਗੀ ਕਰਨਾ
ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ !

ਜ਼ਰੂਰੀ !

ਤਨ, ਮਨ, ਆਤਮਾਂ, ਧਨ, ਸੰਤਾਨ, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ
ਸੱਜਣਾਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸੁਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ
ਲੜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੰਗਵਾਕੇ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ
ਸੱਜਣਾਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ਸੁਣਾਓ !

ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਮਾਲ !

(੧) ਛਾਪੇ ਵਿਖਾਵੇ ਸਾਰੂ (ਬਰਮਾ ਮੇਟਰ) ਬੜੇ ਹੀ ਵਧੀਆਂ ਨਮਬਰੀ ਕਾਸ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਏ ਹੈਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ੧।) ੧ ਮਿੰਟ ਦਾ ੨) ਅਧੇ ਮਿੰਟ ਦਾ ੨) ਸੈਂਤ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ੧ ਮੁਫਤ। (੨) ਮਠਾਈ (ਖੰਡ) ਦਾ ਸਤ—੧੨ ਸੇਰ ਖੰਡੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਿਸ੍ਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵਜਨ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ੧)। (੩) ਹੈਜ਼ਾ, ਦਸਤ, ਮਰੋੜ, ਪੇਚਸ਼, ਦਰਦਾਂ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣ ਦੀ ਸਿਧ ਦਵਾਈ ਕੋਲੈਰੋਡੀਨ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੪) ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਦੁਧ ਪਰਖਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਲਾਟੂ ੨)। (੫) ਗੋਲੀਆਂ ਕੁਨੀਨ ਚੋਗਨੀ ਅਧ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦੇ ।॥) ਇਕ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦੇ ॥=) ਦੋ ਗ੍ਰੇਨ ੧੦੦ ਦਾ ੧।)। (੬) ਸਭ ਤਰਾਂ ਦੇ ਡਿਸ਼ ਬਿਛੂ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਡੰਗ ਹਟੌਣ ਨੂੰ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥) (੭) ਫੌਲਾਦੀ ਗੋਲੀਆਂ—ਤਾਕਤ ਦਾ ਬੀਜ ੧੪੪ ਦੇ ੧॥) (੮) ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾਸ਼ਨ ਸਿਧ ਤੇ ਅਚਰਜ ੧੫ ਪੁੜੀਆਂ ॥)। (੯) ਲਿਟਲ ਲਿਵਰ ਪਿਲਜ਼—੧ ਖਾਓ ਤਾਂ ਹਾਜਮਾ, ੨ ਖਾਓ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਪਖਾਨਾ, ੩ ਖਾਓ ਤਾਂ [illegible] ਜੁਲਾਬ, ੪ ਖਾਓ ਤਾਂ ਦਸਤ ਆਵੇਗਾ ੧੦੦ ਗੋਲੀ ੧)। (੧੦) ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਪਨ ਹਟੌਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ੪੦ ਗੋਲੀਆਂ ੨)। (੧੧) ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧੌਣ ਤੇ ਦਾਗ ਧਬੇ ਵਗੈਰਾ ਹਟੌਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਮਨ ਅਵਤ੍ਰਾਂ ੧ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ॥)। (੧੨) ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਹਟੌਣ ਨੂੰ ਸੁਰਮਾਂ ਬੇਨਜ਼ੀਰ ੧ ਤੋਲਾ ੧)। (੧੩) ਵਲੈਤੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਘੜੀਆਂ ਵਡੇ ੧) ਤੋਂ ੪) ਤਕ। (੧੪) ਥਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਚੋਣ ਦੇ ਜੰਤ੍ਰ ੧) ਤੋਂ ੫) ਤਕ ਦੇ। (੧੫) ਬਨਾਵਟੀ ਅਖਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਜੇਹੀਆਂ ਹਨ ੨) ਤੋਂ ੭) ਤਕ॥ ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਮਾਲਕ ਨੇਸ਼ਨਲ

ਮੈਡੀਕਲ ਕੰਪਨੀ ਤਰਨਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

[illegible] !

ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੀ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਕਈ ਸਜਨ ਰੋਗ ਗ੍ਰਹਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਸੰਤਾਨ ਰੂਪੀ' ਫਲ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਰਹਿਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਭਾਣਾ ਹੀ ਮੰਨ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁਲ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਔਲਾਦ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹਮਲ ਦਾ ਗਿਰ ਜਾਣਾ ਆਦਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਔਲਾਦ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਭੀ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਸਭ ਪ੍ਰਾਣ ਧਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਡਿਆਈ (ਖੁਸ਼ੀ) ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ। ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜੀਵ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਉਣ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਚਲਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਈ [illegible] [illegible] ਦੇ ਕਾਰਨ [illegible] ਤੋਂ ਹੀਣ [illegible] ਹਨ ਤੇ [illegible] [illegible] [illegible] ਹਨ, [illegible] [illegible] ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ [illegible] ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤਾਨ ਰੂਪੀ ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਮਨੁਖ [illegible] ਵਿਚੋਂ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਭੀ [illegible] ਹੈ। [illegible] ਦੀ [illegible] ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਇਕ [illegible] ਦਾ [illegible] ਹੈ, ਇਸ [illegible] ਦਾ ਭੀ [illegible] ਹੈ ਕਿ '[illegible] ਵਿਚ ਔਖਧ [illegible]' [illegible] ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ [illegible] ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰ [illegible] ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। [illegible] [illegible] ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ [illegible] (ਗਰਭ) [illegible] [illegible] ਦੇ [illegible] ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ [illegible] ਦੇ [illegible] ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ [illegible]। ਜੋ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ [illegible] [illegible] ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ [illegible] [illegible] ਦਾ [illegible] ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ਕਰੇ, ਤੇ [illegible] ਕਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ [illegible]

ਚਿਠੀ [illegible] ਦਾ ਪਤਾ—

[illegible] ਤਰਨ ਤਾਰਨ (ਪੰਜਾਬ)

ਸਾਡੇ ਏਜੰਟ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮ

(ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮ)

(੧) ਏਜੰਟ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਤਵੰਤੇ ਸੱਜਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ (ਜ਼ਮਾਨਤ) ਪਹਿਲੀ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਹੀ ਲਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਉਸਦੇ ਕਾਗਜ਼ [illegible] ਪਰ ਅਸੀਂ ਦਰਜ ਕਰਾਂਗੇ (੨) ਕਿਤਾਬਾਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ੨੫) ਫੀਸਦੀ ਰੁਪਏ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਕਮੀਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਵਿਕਰੀ ੧੦੦) ਸੌ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਦੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੩੦) ਸੈਂਕੜਾ ਕਮੀਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (੩) ਏਜੰਟ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ੧੫) ਰੁਪਏ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜਣੇ ਪੈਣਗੇ ਇਹ ਰੁਪਏ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਜ਼ਮਾਨਤ ਵਜੋਂ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਰਹਿਣਗੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ੨੫) ਦਾ ਮਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚ ਤੇ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿਆਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ (੪) ਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੇ ਵਿਕਰੀ ਨ ਹੋਵੇ ਏਜੰਟ ਵਾਪਸ ਜਾਂ ਬਦਲ [illegible] ਜਿਹੜੀ ਚਾਹੇ ਸੋ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਕਿਤਾਬ ਏਜੰਟ ਜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਖਰਚ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਹੋਵੇਗਾ (੫) ਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੨੫) ਦਾ ਮਾਲ ਜੋ ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਏਜੰਟ ਦੇ ਨਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਪੱਕੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਣਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜੋ ੧੫) ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹਨ ਉਹ ਵਿਕਰੀ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜੋ ੧੦) ਬਾਕੀ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ੬) ਕਮੀਸ਼ਨ ਕੱਟਕੇ ਬਾਕੀ ੩॥) ਮੰਗਾ ਹੋਵਨ ਤੇ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ (੬) ਇਸਦੇ ਪਿਛੋਂ ਜੋ ਏਜੰਟ ਹੋਰ ਮੰਗਵਾਏਗਾ ਉਸਦਾ ਮੁਲ ਮਨੀਆਰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੇਜਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹ ਮੁਲ ੧੦) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਵਨ ਤੇ ਖਰਚ ਅਸੀਂ ਪਾਸੋਂ ਲਗਾਵਾਂਗੇ ਜੇ ੧੦) ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਡਾਕ ਖਰਚ ਆਦਿ ਏਜੰਟ ਦੇ ਜ਼ੁੰਮੇ ਹੋਵੇਗਾ (੭) ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੇਲ ਦਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ (੮) ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮੇਟੀ ਦੇਵਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਪਰੋਨੋਟ (ਰਸੀਦ) ਲਿਖ ਦੇਵਨ ਪਰ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ਗੀ ਰਕਮ ਵਸੂਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੀ ਮਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ (੯) ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਤੇ ਸਮੇਤ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਏਜੰਟ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਛਪਿਆ ਜਾਊ (੧੦) ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਚੱਲਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਜੋ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ॥

ਪਤਾ—ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ

[illegible]

[illegible] (ਪੰਜਾਬ)