



ਇੱਕ ਬੇਚੈਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ



ਮੀਤਾ ਦੁਰਾਨ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਜੀਵੰਤ, 24 ਸਾਲਾ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟਰ ਬਸ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਢਹਿ ਗਈ ਸੀ। ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ?

ਮੀਤਾ ਨੇ ਇੱਕ ਇਸਤਿਹਾਰ ਏਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ: ਅੱਜ ਰਾਤ, ਮੈਂ ਅੱਠਵੇਂ ਦਿਨ ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੀ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਉਹ ਰੈਂਡ ਬੁੱਲ ਦੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਸੰਸਕਰਣ, ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕ੍ਰੇਟਿੰਗ ਡੌਗ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਆਖਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਟਿੱਪਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 30 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।” ਉਹ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਢਹਿ ਗਈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠੀ।

ਕੀ ਹੋਇਆ? ਮੀਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹੋਈ।

ਅੱਜ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਕਮਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੀਤਾ ਦੁਰਾਨ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਰਹੇ, ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਭੁੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ।

“ਵਿਰਾਮ” ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉ

ਪ੍ਰਭੂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਰਬਾਨ ਅਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉਰਜਾ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਲੈਪਟੋਪ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇਸ ਲਈ, ਮੂਸਾ ਨਬੀ ਨੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਰਜ ਕੀਤਾ।

ਤੂੰ ਸਬਤ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਜਾਣ ਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖ। ਛੇ ਦਿਨ ਤੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਕਰ, ਪਰ ਸੱਤਵਾਂ ਦਿਨ ਯਹੋਵਾਹ ਤੇਰੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਲਈ ਸਬਤ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਨਾ ਕਰ (ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਕੂਚ 10-20:8)

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਇਹ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਸਾਨੂੰ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇਸ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਬਤ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਲਣਾ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਆਦਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ

ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ ਦਿਨ ਵਿਰਾਮ ਬਣਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਬਤ ਦਾ ਦਿਨ ਖਾਸ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਖੁੱਦਾ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

ਜੋ ਛੇਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਅਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮੁੰਦਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਬਣਾਇਆ ਪਰ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਯਹੋਵਾਹ ਨੇ ਸਬਤ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਬਰਕਤ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਠਹਿਰਾਇਆ (ਕੁਚ 20:11)

ਸਬਤ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਤਰਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਥੱਕਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਸਮਾਂ ਬਣਾ ਸਕੇ।

ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਆਰਾਮ ਦਾ ਦਿਨ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਬਤ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਰਾਮ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ

ਦਿਨ ਵਿਰਾਮ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪਵਿੱਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੌਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ? ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ-ਸਾਲਾਹ! ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਰੱਖਣਾ

ਸਬਤ ਦਾ ਦਿਨ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨ ਹੈ। ਯਹੂਦੀਆਂ, ਈਸਾਈਆਂ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ, ਬੋਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਜਾਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਆਦਮ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੇ ਸਬਤ ਮਨਾਇਆ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਬਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਬੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਬਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਤਾਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਯਹੂਸ਼ਲਮ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਈਸਾਈ ਵੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਆਪਣੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਐਤਵਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲ ਕੇ ਸਬਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਪ੍ਰਭੂ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਈਸਾ ਅਲ-ਮਸੀਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇਗਾ। ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਝੂਠੇ ਸਬਤ ਦੇ ਦਿਨ ਅਰਾਧਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਸ਼ੈਤਾਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਾ ਸਬਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਰੱਬ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ

ਮੁਸਾ ਨਬੀ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅਸੀਸ ਦਿੱਤੀ (ਉਤਪਤ 23 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਏ ਹੋ? ਸਬਤ ਵਿੱਚ ਬਰਕਤਾਂ ਹਨ।

ਮੀਤਾ ਦੁਰਾਨ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਮਰ ਗਈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਬਤ ਦੀਆਂ ਬਰਕਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਰਮੇਸਵਰ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੇਪਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨਾ



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ QR
ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

