ਦੂਫ਼ਕ ਜ; ਓਦਸੱਸ ਵਅਰਓ ਜਅੰਨ ਲਈ ਦਸ ਗਫ਼ਲ;

ਵਚਟੱਰੀਓਅ ਮਅੜਮ ਓਨਅਾਂ ਓਅਸ਼ਰਮ

ਦੀ ਸ*ਸਅਰਚ ਨਿਮਰੜਅ

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੁ*ਦਓ ਹੱ, ਚੀ ਹੱ ਵਅਲਅ ਹੱ, ਜਅਾਂ ਚਓ ਮਫ਼ਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੱ. ਭਅਵਓ: ਤੂਹਅਧਅ ਦੂਫ਼ਕ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਬ*ਦਓ ਦਓ ਰਿਸ਼ਤਓ ਚਰਚਓ ਤੂਹਅਧਓ ਲਈ ਕਅਸ ਹੱਵਓ ਪਰ ਚੁਝ ਰਲੀਓ; ਮਿਲੀਓ; ਗਫ਼ਲ; ਵੀ ਹੁ*ਦੀਓ; ਹਨ . ਸਅਧਅ ਵਰਗ, ਸਵੱ–ਇਫ਼ਣਤ, ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕੀ ਲੱਚ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਦੀ ਮਹਫ਼ਤੜਅ ਨ੧ਓ* ਸਮਝਦਓ ਹੱਏਓ ਦਸ ਗਫ਼ਲ; ਦੀ ਪਣਅਾਂ ਦਿ*ਦਓ ਹਨ .

1. ਘਅਟਓ ਦਓ ਦੂਨਿਓਅਵੀ ਪਤਭਅਵ

ਤੂਹਅਧਓ ਚਿਸਓ ਨਜ਼ਦੀਚੀ ਦੀ ਮੌੜ ਜੀਵਨ ਵਿਫ਼ਛ ਬਦਲਅੋ ਬਾਂ ਸਚਦੀ ਹੱ, ਜਿਹ੍ਹੀ ਤੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧਓ ਓਅਪੱਓ ਓਅਪ ਦੀਓ; ਸਅਰੀਓ; ਘਟਨਅਵ; ਤਓ ਓਸਰ ਪਅੁ:ਦੀ ਹੱ. ਇਹ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚੀੜਅ ਜਅ ਸਚਦਅ ਹੱਚਿ ਜਿਵਓ: ਤੂਹਅਧੀ ਦੂਨੀਓ; ਹੀ ਵਿਫ਼ਕਰ ਗਈ ਹੱਵਓ . ਸਅਰਅ ਚੁਝ ਚਿਵਓ: ਸੀ ਓੜਓ ਚਿਵਓ: ਹੱ ਗਿਓਅ ਵਿਛਅਲਓ ਦੂਫ਼ਕ ਪਤੀਚਿਰਿਓਅ ਇਫ਼ਚੇਅੜਰਅ ਹੱ. ਇਹ ਇਫ਼ਚ ਓ*ਦਰ੧ਓਨੀ ਸਵਰ ਹੱ, ਜਿਵਓ: ਪਓਛੀਦਅ ਛਫ਼ਚਰ ਮੂ ਮੂ ਚਓੁਸਓ ਗਫ਼ਲ ਦਓ ਓਰਾਂ ਵਫ਼ਲ ਨ੧ਓ* ਲਈ ਜ;ਦਅ ਹੱਵਓ .

2. ਦੂਫ਼ਕ ਇਫ਼ਚ ਚੂਦਰੜੀ ਪਤੀਚਿਰਿਓਅ ਹੱ

ਦੂਫ਼ਕ ਜੱ ਤੂਸੀ: ਚਿਸਓ ਕਅਸ ਦੀ ਮੌੜ ਤੱ: ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱ ਇਹ ਤੂਹਅਧਓ ਦ੧ਓਸਰਿਓ; ਪਤੜੀ ਪਰਸਪਰ ਓਰਾਂ ਪ੧ਓਰਨ ਸ*ਬੈ*; ਚਰਚਓ ਜੀ੍ਹੂੰ ਓੜਓ ਪਿਓਅਰ ਦਅ ਸਿਫ਼ਟਅ ਹੁ*ਦਅ ਹੱ. ਦੂਫ਼ਕ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਅ ਓਅਮ ਪਹਿਲ੧ਓ ਹੱਓੜਓ ਘਅਟਓ ਵਿਫ਼ਛ ਦੂਫ਼ਕ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨਅ ਚੂਦਰੜੀ ਹੱ. ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਪਹਿਲ੧ਓਓ; ਵਅਰਓ ਜਅਂਚਅਰੀ ਨਅਲ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਸਮਝਾਂ ਵਿਫ਼ਛ ਮਫ਼ਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੱਜੱ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਇਸ ਵਅਰਓ ਤਜਰਬਅ ਹੱ ਰਿਹਅ ਹੁ*ਦਅ ਹੱ.

3. ਦੂਫ਼ਕ ਪਤਗਟਅਵਿਓ; ਵਿਫ਼ਛ ਵਿਓਚੜੀਗੜ ਵਫ਼ਕਰਅਪਨ

ਭਅਵਓ: ਦੂਫ਼ਕ ਦੀ ਓਅਪੀ ਪਤੀਭਅਸ਼ਅ ਹੱ, ਚਿ ਤੂਸੀ: ਚਿਸ ਤਰ੍ਹ; ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅੁ:ਦਓ ਹੱ, ਇਹ ਤੂਹਅਧੀ ਸਕਸ਼ੀਓੜ ਤਓ ਨਿਰਭਰ ਹੱਚਿ ਤੂਹਅਧੀ ਬੀੜੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਵਿਫ਼ਛ ਜੱ ਤੂਸੀ: ਗੁਓਅਇਓਅ ਹੱਓੜਓ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਬ*ਦਓ ਨਅਲ ਤੂਹਅਧਓ ਜੱ ਸ*ਬੈ* ਸਨ . ਤੂਹਅਧਓ ਪਰੀਵਅਰ ਵਿਫ਼ਛ ਹਰ ਬ*ਦਓ ਦਅ ਦੂਫ਼ਕ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨ ਦਅੁਹਨ; ਦਓ ਓਅਪੱਓ ਸਮਓ: ਦਓ ਮੂੜਅਬਿਚ ਓਅਪੱਅ ਤਰੀਚਅ ਹੱਵਓਗਅ . ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਵ*ਧਅੂੰ ਵਿਫ਼ਛੁਹਨ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਚਈ ਲੱਚ ਕੁਲੁਓ ਓਅਮ ਓਅਪੱਓ ਭਅਵ ਪਤਗਟ ਚਰਦਓ ਹਨ ਜਦ ਚਿ ਹੱਰ ਚਈ ਓਅਪੱਓ ਵਿਛਅਰ ਓੜਓ ਭਅਵ; ਨ੧ਓ* ਘੁਫ਼ਟ ਲੱ:ਦਓ ਹਨ, ਇਹੁਹਨ; ਦਅ ਓਅਪੱਅ ਤਜਰਬਅ ਹੱ. ਇਹਨ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਚੱਈ ਵੀ ਤਰੀਚਅ ਠੀਚ ਜ; ਗਲੜ ਨਹੀ:ਵ ਹਰਓਚ ਓਦਸੱਸ ਚਰਨ ਦਓ ਓਅਪੱਓ ਥ*ਗ ਓਨੁਸਅਰ ਓਸਰਦਅਇਚ ਹੱ ਸਚਦਅ ਹੱ.

4. ਬਫ਼ਛਓ ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕ

ਬਫ਼ਛਓ ਵਫ਼ਧਿਓ; ਦੀਓ; ਜਿ*ਦਗੀਓ; ਵਿਫ਼ਛੱ: ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅੂੰ ਦਓ ਥ*ਗ; ਵਫ਼ਲ ਦਓਕਦਓ ਹੱਏਓ ਦੂਫ਼ਕ ਮਨਅੂੰ ਵਅਰਓ ਸਿਫ਼ਕਦਓ ਹਨ . ੂਹ ਵਫ਼ਧਿਓ; ਦਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਵਿਹਅਰ ਓੜਓ ਓਅਲਓ–ਦੁਓਅਲਓ ਦਓ ਵਿਹਅਰ ਵਫ਼ਲੱ: ਭਅਵੁਚ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ ਓੜਓ ਓਅਪੱਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਛਅਰ; ਓੜਓ ਭਅਵਨਅਵ; ਵਅਰਓ ਗਫ਼ਲ ਬਅੜ ਨਹੀ: ਚਰਦਓ ਜਿ*ਨ; ਛਿਰ ਵਫ਼ਧਓ ਗਫ਼ਲ ਨਅ ਚਰਨ ੁਹ ਚੀ ਜਅਂਦਓ ਹਨ ਜ; ਚੀ ਨਹੀ: ਜਅਂਦਓ ਇਸ ਦੁਓਅਰਅ ਧਰਓ ਹੱਏਓ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੌੜ ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਸੈਅਰਨ ਜਅਂਚਅਰੀੁਹਨ; ਦੀ ਮਫ਼ਦਦ ਚਰਦੀ ਹੱ.

5. ਸਮਅਜੀ ਸ*ਬੈ* ਓੜਓ ਮਫ਼ਦਦ

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੁ*ਦਓ ਹੱ ਤ;ੋਦੱ: ਪਹਿਲ; ਨਅਲੱ: ਜ਼ਿਓਅਦਅ ਦ੧ਓਸਰਿਓ; ਵਫ਼ਲੱ: ਸਹਅਰਓ ਦੀ ਜਰ੧ਓਰੜ ਛਅਹੁ*ਦਓ ਹੱ . ਓਜੀਬ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਨ ਦੀ ਵਜਅਹ ਨਅਲ ਜ;ੁਹਨ; ਦੀਓ; ਓਅਪੀਓ; ਦੂਫ਼ਕ ਪਤੜੀ ਭਅਵਨਅਵ; ਚਰਚਓ ਚੁਝ ਲੱਚ ਸਮਝਦਅਰੀ ਓੜਓ ਸ*ਭਅਲ ਪਤਦਅਨ ਚਰਨ ਦਓੱਗ ਨਹੀ: ਹੁ*ਦਓ ਜਿਵਓ: ਚਿ ਤੂਸੀ:ੁਹਨ; ਤੱ: ਓਅਸ ਰਫ਼ਕਦਓ ਹੱ . ਚਿੁ:ਚਿ ਤੂਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਓ ਸਅਰਓ ਸ*ਬੈ* ਚਿਸਓ ਵਫ਼ਧੀ ਗਮੀ ਤੱ: ਬਅਓਦ ਚਿਸਓ ਨਅ ਚਿਸਓ ਥ*ਗ ਵਿਫ਼ਛ ਛੂਚ*ਨਓ ਹੱ ਜਅਂਗਓ . ਇਹ ਓਅਮ ਦਓਕਾਂ ਵਿਫ਼ਛ ਓਅੁ:ਦਅ ਹੱਚਿ ਰਿਸ਼ਤਿਓ; ਵਿਫ਼ਛ ਤਬਦੀਲੀ ਓਅ ਜ;ਦੀ ਹੱਜ; ਚਈ ਵਅਰ ਰਿਸ਼ਤਓ ਟੁਫ਼ਟ ਜ;ਦਓ ਹਨ . ਚਿਸਓ ਦੂਫ਼ਕੀ ਬ*ਦਓ ਦੀ ਸ*ਗਤ ਤੱ: ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਓਰਅਮ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਹੱਵਓਗਅ .

6. ਹੱ ਸਚਦਅ ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਤਜਰਬਓ ਹੱ

ਜਦੱ: ਤੂਸੀ: ਲਗਅੜਅਰ ਦੂਫ਼ਕ ਦਅ ਪਤਗਟਅਓ ਚਰਦਓ ਹੱ ਤ; ਤੂਸੀ: ਓਅਪੱਓ ਭਅਵ; ਤੱ: ਵਫ਼ਕਰਅ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧਓ ਪਤੜੀਚਰਮ, ਤੂਹਅਧਅ ਮਨ ਓੜਓ ਤੂਹਅਧੀ ਪਤੜੀਚਿਰਿਓਅ ਓਵਿਸ਼ਵਅਸ਼ੇੱਗ ਲਗਦਓ ਹਨ . ਇਹ ਸ*ਭਵ ਹੱਚਿ ਤੂਸੀ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਓਅਦਅ ਦਰਦ ਓੜਓ ਭਅਵੁਚੜਅ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਚਰ ਰਹਓ ਹੱਵੱ ਜਿਵਓ: ਤੂਸੀ: ਪਹਿਲ; ਚਦਓ ਵੀ ਮਹਿਸ੧ਓਸ ਨਹੀ: ਚੀੜਅ ਹੱਅ . ਤੂਸੀ ਸ਼ੁਦਅਈ ਨਹੀ: ਬਾਂ ਰਹਓ ; ਇਹ ਦੂਫ਼ਕ ਦਅ ਚੁਦਰੜੀ ਹਿਫ਼ਸਅ ਹੱ. ਤੂਹਅਨ੧ਓ* ਇਹੱ ਜਿਹਓ ਨਤ਼ੀਜਓ ਨਜ਼ਰ ਓਅੁ:ਦਓ ਹਨ ਜਿਵਓ: ਾਂਚਅਨ, ਭੁਫ਼ਲਾਂਅ ਓੜਓ ਛਿੜ੍ਹਿਅਪਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਫ਼ਲ ਲਅਏਓ ੈਓਅਨ ਵਿਫ਼ਛੱ: ਨਿਚਲਦਓ ਹਨ ਓੜਓ ਇਹ ਤੂਹਅਧਓ ਹੱਏਓ ਘਅਟਓ ਨ੧ਓ*ੇਜਨਅਬਫ਼ੈ ਚਰਦਓ ਹਨ . ਇਹਨ; ਨਅਲ ਸਿਫ਼ੈਓ ਤੌਰ ਤਓ ਤੂਹਅਧਓ ਦੂਫ਼ਕ ਨ੧ਓ* ਸਮਰਫ਼ਾਂਅ ਓੜਓ ਘਅਟਓ ਪਤੜੀ ਤਰਤ਼ੀਬ ਮਿਲਦੀ ਹੱ.

7. ਦੂਫ਼ਕ ਪਤਚਿਰਿਓਅ ਵਿਫ਼ਛੂਤਰਅਓ ਛੂਅਓ

ਜਿੁ: ਹੀ ਤੂਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਰਅਹ ਤਓ ਤੁਰਦਓ ਹੱ, ਤੂਸੀ: ਦਓਕੱਗਓ ਚਿ ਤੂਹਅਧੀਓ; ਭਅਵਨਅਵ; ਓੜਓ ਜਬਅਬ ਵਚੜ ਨਅਲ ਓੜਓ ਪਤਚਿਰਿਓਅ ਦਓ ਪਫ਼ਕ; ਨਅਲ ਬਦਲੀ ਹੁ*ਦਓ ਹਨ ੂਫ਼ਾਂਓ ਨਅ ਪੜਅ ਹੱ ਵਅਲਓੁਤਰਅਓ ਛੂਅਓ ਜੱ ਚਿ ਦੂਫ਼ਕ ਦੀਓ; ਲਹਿਰ; ਵ;ਗ੧ਓ* ਜ; ਛ*ਗਓ ਓੜਓ ਮਅੂਓ ਦਿਨ; ਵ;ਗ੧ਓ* ਜਅਪੱਗਓ . ਇਹ ਜਅਾਂ ਲੱਅ ਜਰ੧ਓਰੀ ਹੱਚਿ ਛ*ਗਓ ਦਿਨ ਤੂਹਅਧੀ ਕਅਸੇਅੜਰਅ ਵਿਫ਼ਛ ਤੂਹਅਧਓ ਲਈ ਓਰਅਮ ਜ; ਵਚਫ਼ਅ ਹਨ .

8. ਓਅਪੀ-ਦਓਕ ਭਅਲ ਓੜਓ੍ਰਸ ੜੱ: ਹੱ ਵਅਲੀ ਮਫ਼ਦਦ
ਚਈ ਗਫ਼ਲ; ਹਨ ਜੱ ਇਸ ਛਨੌੜਅਮਿਚ ਸਮਓ: ਵਿਫ਼ਛ ਡੁਹਅਧੀ ਕੁਦ ਦੀ ਮਫ਼ਦਦ ਚਰ ਸਚਦੀਓ; ਹਨ . ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਜਅੰਚਅਰੀ ਪਤਅਪੜ ਚਰਨਅ ਡੁਹਅਧੀਂ ਅੜਰਅ ਓੜਓ੍ਰਫ਼ੜਰ; ਨ੍ਯਓ* ਸਮਝਂ ਵਿਫ਼ਛ ਡੁਹਅਧੀ ਮਫ਼ਦਦ ਚਰ ਸਚਦੀ ਹ੍ਰੈ. ਸਅ੍ਯਓ ਬੱ ਓੜਓ ਜਦੱ: ਡੁਸੀ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੱਵੱ:, ਓਅਪੰਓ ਓਅਪ ਵਿਫ਼ਛੈਰਜ ਰਫ਼ਕੱ . ਸਮਅਜੀ ਡਅਲ-ਮਓਲ ਡਓ ਸਿਹੜ ਲਈ ਓਅਮ ਨਿਮ ਬਨਅਈ ਰਫ਼ਕਂ ਲਈ ਚੁਝ ਵੀ ਚਰੱ ਜੱ ਵੀ ਡੁਸੀ: ਚਰ ਸਚਦਓ ਹੱ . ਹੱ ਸਚਦਅ ਹ੍ਰੈ ਮਫ਼ਦਦ ਚਈ ਡਰ੍ਹ; ਦਓ ਵਸੀਲਿਓ; ਡੱ: ਮਿਲਓ ; ਜਿਵਓ: ਪਤਵਅਰ, ਦੱਸੜ, ਦੂਫ਼ਕ ਭਰਓ ਗਰੂਫ਼ਪ, ਗਫ਼ਪ ਸ਼ਫ਼ਪ ਚਰਨ ਦੀਓ; ਜਗ੍ਹਅਵ; ਓਅਦਿ ਡੱ . ਜਓ ਡੁਸੀ: ਓਅਪੰਓ ਓਅਪ ਵਅਰਓ ਓੜਓ ਓਅਪੰਓ ਦੂਫ਼ਕ ਵਅਰਓ ਛਿ*ਡੁੜ ਹੱ ੜ; ਪਓਸ਼ਅਵਰ ਸਲਅਹਚਅਰ ਦੀ ਮਫ਼ਦਦ ਲਵੱ .

9. ਦੂਫ਼ਕ ਲਈ ਸਮ;
ੇਹਦਓ ਬਅਵਜ੍ਯਓਦ ਵੀ ਜਓ ਡੁਸੀ: ਚੁਝ ਸੁਂ ਰਹਓ ਹੱਇਸ ਡਓ ਚਅਬ੍ਯਓ ਪਅ੍ਹੰਅੱ ਜ;ੱਪਹਿਲਅ ਸਅਲੱ, ਦੂਫ਼ਕ ਲਈ ਚੱਈ ਸਮ; ਨੌੜ ਨਹੀ: ਹੁ*ਦਅ, ਜਿ*ਨਅ ਸਮਅ ਲਫ਼ਗਂਅੱ ਨਅ ਹੀ ਲਫ਼ਗਂਅ ਹੁ*ਦਅ ਹ੍ਰੈ. ਓਚਸਰ ਡੁਹਅਧਅ ਦੂਫ਼ਕ; ਦਅ ਸਦਰ੍ਰਸ ੜੱ: ਵੀ ਲ*ਬਅ ਹੁ*ਦਅ ਹ੍ਰੈ ਜਿ*ਨਅ ਡੁਸੀ: ਸੱਛਿਓਅ ਜ; ਲੱਚ; ਨਓ੍ਰਮੀਦ ਚੀੜੀ ਡਓ ਡੁਸੀ: ਲੱਚ; ਵਫ਼ਲੱ: ਦਬਅੋ ਮਹਿਸ੍ਯਓਸ ਚਰੱਗਓ ਚਿ ਹੁਂ ਨ੍ਯਓ* ਡੁਸੀ: ਛ*ਗਓ ਮਹਿਸ੍ਯਓਸ ਚਰਦਓ ਹੱਓ ਛਅਹੀਦਓ ਸੀ . ਇਹ ਪਫ਼ਚੀ ਗਫ਼ਲ ਹ੍ਰੈ ਚਿ ਘਅਟਅ ਡੁਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਦਅ ਇਫ਼ਚ ਹਿਫ਼ਸਅ ਬਂ ਗਿਓਅ ਓੜਓ ਬਹੂੜ ਵਓਲਓ ਡੁਸੀ: ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਵਅਰਓ ਸੱਛਗਓ, ਘਅਟ ਮਹਿਸ੍ਯਓਸ ਚਰੱਗਓ ਓੜਓ ਦੂਫ਼ਕੀ ਹੱਵੱਗਓ .

10. ਦੂਫ਼ਕ ਇਫ਼ਚ ਓਅੜਮਿਚੇਅੜਰਅ ਦੀ ੜ*ਦਰੁਸੜੀ ਦਓ ਤੌਰ ਡਓ
ਚਿਸਓ ਕਅਸ ਬ*ਦਓ ਦੀ ਮੌੜ ਡੁਹਅਧੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਵਿਫ਼ਛ ਬਦਲਅੋ ਲਿਓਅ੍ਹ:ਦੀ ਹ੍ਰੈ ਡਓ੍ਰਹ ਡੁਹਅਨ੍ਯਓ* ਜਿ*ਦਗੀ ਦਓ ਚਿਸਓ ਵਫ਼ਕਰਓ ਰਅਹ ਪਅ ਦਿ*ਦੀ ਹ੍ਰੈ. ਮ੍ਰ ਚਓ ਚਦਓ ਚੁਝ ਵੀ ਦੁਓਅਰਅ ਬਰਅਬਰ ਨਹੀ: ਬੱਗਅ, ਡਿਰ ਵੀ ੜਹਅਨ੍ਯਓ* ਜਰ੍ਯਓਰ ਛਲਦਓ ਰਹਿੰਅ ਪਵਓਗਅ . ਡੁਹਅਨ੍ਯਓ* ਓਅਪੀ ਜਿ*ਦਗੀ ਲਈ ਨਵ; ਰਅਹ ਲਫ਼ਭਂਅ ਪਵਓਗਅ . ਜਿਵਓ: ਸਦਰ ਜਅਰੀ ਰਹਿ*ਦਅ ਹ੍ਰੈ, ਡੁਹਅਨ੍ਯਓ* ੜ*ਦਰੁਸੜੀ ਡਓ ਵਿਓਚੜੀਗੜ ਵਅੈਓ ਦਅ ੜਜਰਬਅ ਹੱਵਓਗਅ .੍ਰਸ ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਚਅਰਨ ਜਿਸ ਵਿਫ਼ਛੱ: ਡੁਸੀ: ਲ*ਘਓ ਹੱ ਓੜਓ ਜਿਹ੍ਹਅ ਸਬਚ ਡੁਸੀ: ਸਿਫ਼ਕਿਓਅ ਚਿ੍ਰਸ ਦੀ ਡੁਹਅਨ੍ਯਓ* ਓਸਲੀ ਸਫ਼ਅਈ ਪੜਅ ਲਫ਼ਗੀ .

ਓਸੀ: ਭੁਫ਼ਲਭੁਲਫ਼ਈਓਅ ਦਅ ਇਫ਼ਚ ਪਤੜੀਬਿ*ਬੈਅਰਿਓਅ ਹੱਇਓਅ ਹ੍ਰੈ ਜਿਵਓ: ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਲ*ਘਓ ਸਦਰ ਦੀ ਇਫ਼ਚ ੜਸਵੀਰ . ਭੁਫ਼ਲਭੁਲਫ਼ਈਓਅ ਦਅ ਛਫ਼ਚਰ ਚੱਈ ਭਟਚਂ ਨਹੀ: ਹ੍ਰੈ ਇਸ ਦਅ ਚੱਈ ਓ*ੜ ਨਹੀ: ਹ੍ਰੈ ਨਅ ਹੀ ਚੱਈ ਗਲੜ ਮ੍ਹੱ . ਇਸ ਦਅ ਸਿਰਫ਼ ਇਫ਼ਚੱ ਰਅਹ ਹ੍ਰੈ- ਓਫ਼ਗਓ ਜਅਂ ਨ੍ਯਓ* . ਇਸ ਲਈ ਦੂਫ਼ਕ ਵੀ ਇ੍ਹ: ਹੀ ਹ੍ਰੈ ਇਸ ੜੱ: ਨਿਫ਼ਚਲਂ ਦਅ ਇਫ਼ਚੱ ੜਰੀਚਅ ਹ੍ਰੈ ਓਫ਼ਗਓ ਨ੍ਯਓ* ਛਫ਼ਲਂਅ ਪਰ ਭਅਵਓ: ਜਿ*ਨੀ ਵਅਰ ਮਰਜ਼ੀ ਓਫ਼ਗਓ ਪਿਫ਼ਣਓ ਮ੍ਹੁਦਓ ਰਹੱ ਡੁਸੀ: ਡਿਰ ਵੀ੍ਰਫ਼ਂਓ ਦੀ੍ਰਫ਼ਂਓ ਹੀ ਹੱ . ਓਸੀ: ਓਅਪੰਓ ਦੂਫ਼ਕ ਦਓ ਚਓ:ਦਰ ਵਫ਼ਲ ਨ੍ਯਓ* ਜ;ਦਓ ਹ; ਓੜਓ ਓਅਪੰਓ ਓਅਪ ਦਓ ਚਓ:ਦਰ ਵਫ਼ਲ ਨ੍ਯਓ* ਓਅ੍ਹ:ਦਓ ਹ; ਓੜਓ ਡਿਰ ਦੂਨੀਓ; ਵਿਫ਼ਛ ਦੁਓਅਰਅ ਵ੍ਹਨ ਲਈ ਵਅਪਿਸ ਓਅ੍ਹ:ਦਓ ਹ; . ਹਰਓਚ ਵਿਓਚੜੀ ਦਅ ਦੂਫ਼ਕ; ਦਓ ਸਦਰ ਦਅ ੜਜਰਬਅ ਵਫ਼ਕਰਅ ਹੱਵਓਗਅ . ਇਹ ਸਅਧਓ ਨਿਫ਼ਜੀ ੜਰੀਚਓ ਓੜਓ ਮਰਨ ਵਅਲਓ ਵਿਓਚੜੀ ਦਓ ਨਅਲ ਸਅਧਓ ਸ*ਬੈ*੍ਰਫ਼ੜਓ, ਸਅਧਓ ਓ*ਦਰ੍ਯਓਨੀ ਡਓ ਸਮਅਜੀ ਸਅੈਨ ਓੜਓ ਬੀੜਓ ਸਮਓ: ਦਓ ਇੜਹਅਸ ਦੀ ਨਚਲ ਡਓ ਓੈਅਰੜ ਹੁ*ਦਅ ਹ੍ਰੈ. ਜਿਵਓ: ਡੁਸੀ: ਡੁਹਅਧਓ ਓਅਪੰਓ ਦੂਫ਼ਕ ਦੀ ਪਤੜੀਚਿਰਿਓਅ ਵਿਫ਼ਛੱ: ਗੁਜ਼ਰਦਓ ਹੱ, ਹੱ ਸਚਦਅ ਹ੍ਰੈ੍ਰਫ਼ਂਓ ਓਂ-ਸੱਛਓ ਮ੍ਹੱ ਓੜਓ ਓ*ੜਰਦਿਤਸ਼ ਹੱ .

*ਡੁਹਅਧਓ ਇਲਅਚਓ ਵਿਫ਼ਛ ਮਅੜਮੀਓ; ਲਈ ਸਹਅਇੜਅ, ਬੀਫ ਸੀਫ ਦੀ ਮਅੜਮ ਸਮਓ: ਵਿਫ਼ਛ ਮਫ਼ਦਦ ਚਰਨ ਵਅਲੀ ਸ*ਸਾਂਅ ਨ੍ਯਓ* 604-738-9950 ਡੱਨ ਜ; ਹਓਠ ਦਿਫ਼ੜੀ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸੁਸਅਇਟੀ ਨਅਲ ਸ*ਪਰਚ ਚਰੱਵ*

ਦੂਫ਼ਕ ਜ; ਓਢਸੱਸ ਵਅਰਓ ਜਅੰਨ ਲਈ ਦਸ ਗਫ਼ਲ;

Ten Things to Know About Grief

BCBH
25 Years

ਓ੍ਰਛਫ਼ਈਪੀਫ
ਓਨਅਂ-ਓਅਸ਼ਰਮ ਸ*ਗੀਨ ਪਤੱਗਰਅਮ

ਸਹਿੱਗੀ
ਬੀਫਸੀਫ ਮਅੜਮ ਸਮਓ: ਦੀ ਮਫ਼ਦਦ ਸੁਸਅਇਟੀ
ਬੀਫਸੀਫ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸ਼;ੜਚਅਰੀ ਸ*ਭਅਲ ਸਭਅ
ਦੂਫ਼ਕ ਵਿਫ਼ਛ ਹੱਏ ਘਅਟਓ ਸਮਓ: ਸਲਅਹਚਅਰ ਸੁਸਅਇਟੀ
ਵਅਈ੍ਹਟ ਰੌਚ ਓਨਅਂ ਓਅਸ਼ਰਮ ਸੁਸਅਇਟੀ

ਲੱਓਰ ਮਓਨ ਲ੍ਰੈ:ਧ ਦਓ ਸ*ਗਠੜ ੜਰੀਚਓ ਦੁਓਅਰਅ ਓੱਜਿੜ ਚੀੜਅ ਸਹਅਇੜਅ ਪਤੱਗਰਅਮ

United Way of the Lower Mainland

PUNJABI