

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ॥

ਭਾਗ 3

(ਲੜੀ ਜੋੜਨ ਲਈ ਭਾਗ ਨੰਬਰ 1, ਅਤੇ 2 ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ)

ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ,

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ
ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨਾ ਹੰਢਾਇ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ
ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥ 78॥

ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ
(1173 ਤੋਂ 1265)

ਸ.ਗ.ਗ.ਸ. ਪੰਨਾ 1381

*** ‘ਗੁਰਬਾਣੀ’, ‘ਗੁਰਮੱਤ’, ‘ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’, ਸਿਧਾਂਤ, ਅਸੂਲ, ਫਲਸ਼ਫਾ, ... ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਰਾਹ ਦਸੇਰਾ ਹੈ।

“ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਕਰਮਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ”॥ ਮ3॥ 67॥

‘ਗੁਰਮੱਤ ਫਲਸ਼ਫਾ’ ‘ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ’ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ‘ਕੁੱਦਰਤ’ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

.”ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ”॥

ਰਹਾਉ॥ ਮ1॥ 469॥

. 35 ਮਹਾਂ-ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੀ ਬਾਣੀ, ਜੋ ‘ਆਦਿ-ਗਰੰਥ’ ਜਾਂ ‘ਸਬਦ-ਗੁਰੂ-ਗਰੰਥ’ ਵਿੱਚ ‘ਅੱਖਰ’ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਹੈ।

. ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ,

. ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣੇ ਲਫਜ਼ਾਂ-ਪੰਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਮੰਨ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਗਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ, ਉਹੀ ਸਾਡੇ ਸੁਚੱਜੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਾਹ ਦਸੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਬੋਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਮੱਗਰ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ’ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

. ‘ਗੁਰਬਾਣੀ’ ਸਾਨੂੰ ‘ਕੁੱਦਰਤ’ ਵਿੱਚ ਵਸੈ-ਰਸੈ, ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ‘ਅਕਾਲ-ਪੁਰਖ’ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਪਰੈਕਟੀਕਲ ਤਾਜ਼ਰਬਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। “ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣੀਐ॥”

. ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪ ਖੁਦ ਇਸ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗਿਆਨ’ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪਰੈਕਟੀਕਲ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ, ਬੋਲ-ਚਾਲ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਵਰਤ-ਵਰਤਾਅ, ਲੈਣ-ਦੇਣ, ਰਹਿਣ-ਬਹਿਣ-ਸਹਿਣ-ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੇ. . . . ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ‘ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’ ਦੇ ਡੂੰਗਿਆਈ ਵਾਲੇ ਭਾਵਾਂ-ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਵਾਂਗੇ।

. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ, ਜੋ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਗੁਰਮੱਤ-ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ‘ਸਿੱਖ’ ਹਾਂ, ਬ੍ਰਾਹਮਣੀ/ ਬਿੱਪਰੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਫੱਸ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਬਿੱਪਰਾਂ/ਪੂਜਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਮੰਨਮੱਤੀ-ਮੂੜਮੱਤੀ ਫੋਕੀਆਂ ਕਰਮਕਾਂਡੀ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਅਸਲੀ ‘ਗੁਰਮੱਤ ਸਿੱਖ-ਮਾਰਗ’ ਤੋਂ ਭਟਕ ਗਏ ਹਾਂ, ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਾਂ, ਸਿੱਖੀ ਮਾਰਗ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ।

. ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ-ਭਟਕਣਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਇਸ ਅਣਚਾਹੀ ਭਟਕਣਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ।

. ਇਹ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’ ਨਿਰੋਲ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਗੁਰਮੱਤ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੀ ਲੈਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡਾ ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਸਾਏ ਰਾਹ ਉੱਪਰ ਚੱਲਣਾ ਸਾਰਥਿਕ ਹੈ, ਵਰਨਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਟਕਣ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਾਂਗੇ।

. ਬਾਬੇ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਸਾਏ/ਵਿਖਾਏ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਡੇਰੇਦਾਰ, ਸਾਧਝੇ, ਟਕਸਾਲੀ, ਨਿਰਮਲੇ-ਸਾਧ, ਪਾਰੰਪਰਾਵਾਦੀ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਚੇਲੇ-ਬਾਲਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬੀ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ’ ਦੇ ਅਰਥ/ਟੀਕੇ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਈ ਨੂੰ ਭਟਕਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀਆਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਮਸਲਾ ਤੋਰੀ ਫੁਲਕੇ ਅਤੇ ਐਸ਼ੋ ਆਰਾਮ ਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਡੇਰੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਨਾਨਕ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਇਸ ਮੱਕੜਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

. ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਨਾਨਕਸਰ ਨਾਮ ਦੇ ਡੇਰੇ ਖੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਡੇਰਦਾਰੇ-ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਡੇਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਰਾਚਾਂ ਖੁੱਲ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ।

. ‘ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ, ਮੰਨ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ, ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਗਰ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭਟਕਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਕੱਚੇ ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਬਣਾ ਰਹਾਂਗੇ। ‘ਗੁਰਮੱਤ-ਗਿਆਨ’ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ/ਵਿਹੁਣੇ ਰਹਾਂਗੇ।

. ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਜੋ ਹੈਂ ਭਾਈ॥ ਸਿੰਘ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸੀਖਹਿ ਜਾਈ॥

ਔਰ ਜੁ ਵਿਦਿਆ ਜਹਿ ਤਹਿ ਹੋਈ॥ ਅਵਰਨ ਤੇ ਭੀ ਲੇਵਹੁ ਸੋਈ॥

. ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ।

. ਸੋ ਗਿਆਨ/ਵਿਦਿਆ/ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਿਥੋਂ ਵੀ ਮਿਲਣ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ/ਵਿਦਿਆ/ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਹਾ ਹੀ ਲਾਹਾ ਹੈ।

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਕੀਤੇ ਸਲੋਕ ਦੀ ਅੱਗਲੀ ਪੰਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਧ ਹੈ: **ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ, ।**

. ਦੇਹੀ – ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹ-ਸਰੀਰ, ਵਯੂਦ, ਹੱਡ-ਮਾਸ-ਨਾੜੀ-ਪਿੰਜਰ।

. ਰੋਗ – ਬੀਮਾਰੀ, ਦੁੱਖ, ਤਾਪ, ਤਕਲੀਫ਼,

. ਨ – ਨਹੀਂ

. ਲਗਈ – ਲਗਦਾ, ਲੱਗਣਾ, ਜੁੜਦਾ, ਮਿਲਦਾ, ਤੁੱਲ ਹੋਣਾ।

. ਭਾਵ: ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ/ਤਨ/ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ, ਬੀਮਾਰੀ, ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

*** ਇਥੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮਨੁੱਖਾ ਤਨ/ਸਰੀਰ/ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਗ/ਬੀਮਾਰੀ/ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ. . ? ? ?

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੈ। ਕਿ **‘ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ’।**

** ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਾਰਾ ਮਨੁੱਖਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ/ਤਨ/ਦੇਹੀ/ਵਯੂਦ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

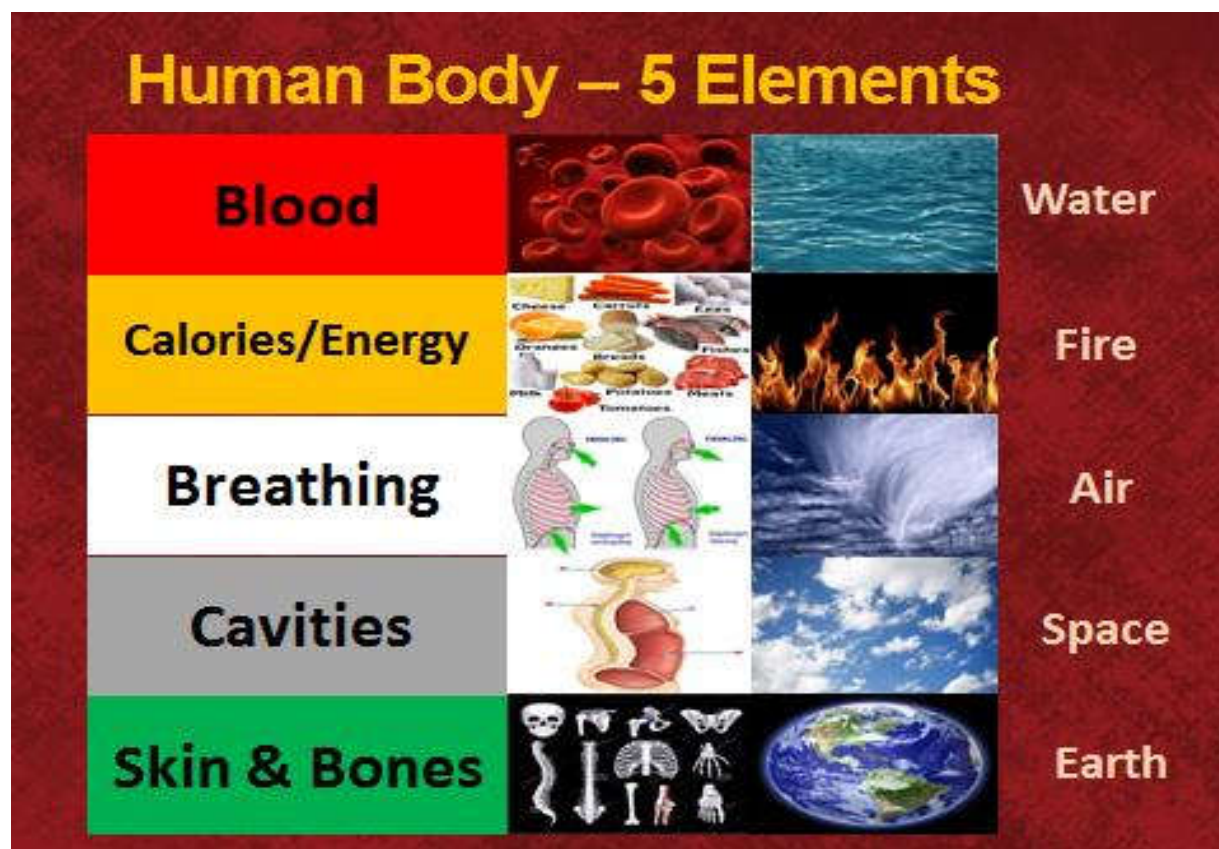
. ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਬਣਿਆ ਹੀ 'ਅੰਨ' ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਨਮਈ-ਕੋਸ਼ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ/ਤਨ/ਦੇਹੀ 'ਅੰਨ' ਨਾਲ ਹੀ ਪੱਲਦਾ ਹੈ, ਵੱਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਅੰਨ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ। ਅੰਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ/ਦੇਹੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

. ਅੰਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘੇਰਨਾ/ਲੱਗਣਾ/ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

. ਆਉ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ/ਤਨ/ਦੇਹੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ-ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਂਭ-ਸੰਬਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ- ਵਰਧਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਚੜ੍ਹਦੀ-ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਆਚਾਰ-ਵਿਹਾਰ-ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

The human body comprises 12 distinct human body systems, and their functions reflect their names: **cardiovascular**, **digestive**, **endocrine**, **immune**, **integumentary**, **lymphatic**, **muscular**, **nervous**, **reproductive**, **respiratory**, **skeletal** and **urinary**.

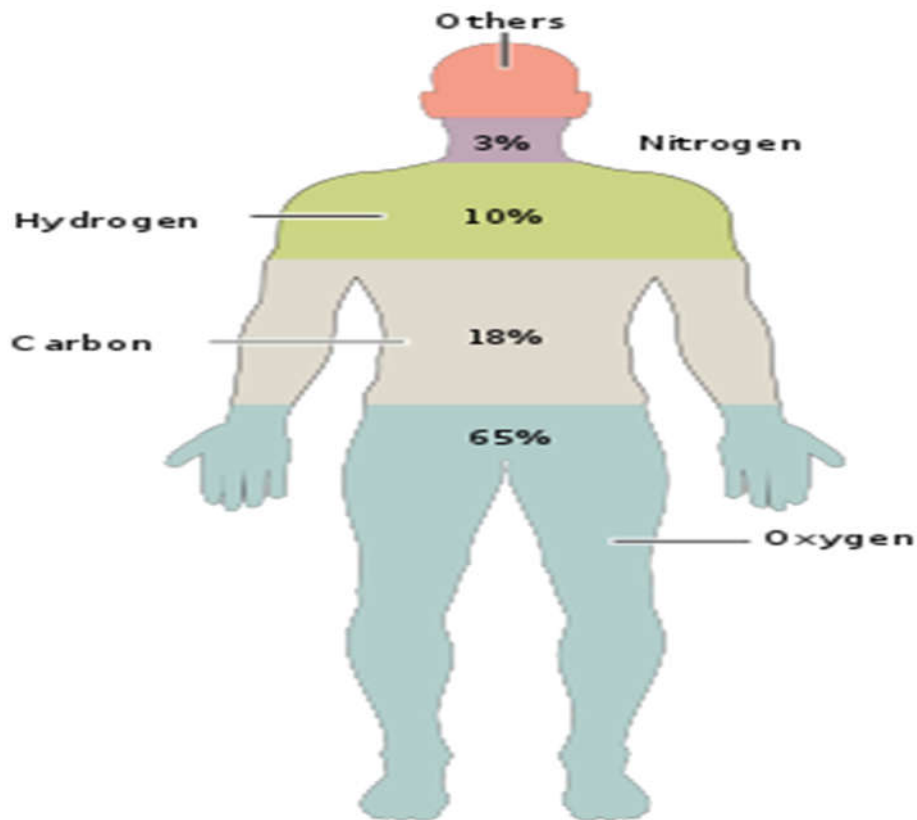
. ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਤੱਤ; What are the 5 elements of human body?



Everything in nature is made up of **five** basic **elements**: earth, water, fire, air, and space. Knowledge of the **five elements** allows the yogi to understand the laws of nature and to use yoga to attain greater health, power, knowledge, wisdom and happiness. This arises out of deep intuition of how the universe operates

. ਕੁੱਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੰਜ ਬੇਸੱਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ; ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ, ਹਵਾ, ਆਕਾਸ਼। ਇਹਨਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁੱਦਰਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮਝਣ, ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ, ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

. **Human body is made of;** ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਦੀ ਬਣਤਰ;



. Almost 99% of the mass of the human body is made up of six elements: oxygen, carbon, hydrogen, nitrogen, **calcium**, and phosphorus. Only about 0.85% is composed of another five elements: potassium, sulfur, sodium, chlorine, and magnesium. All 11 are necessary for life

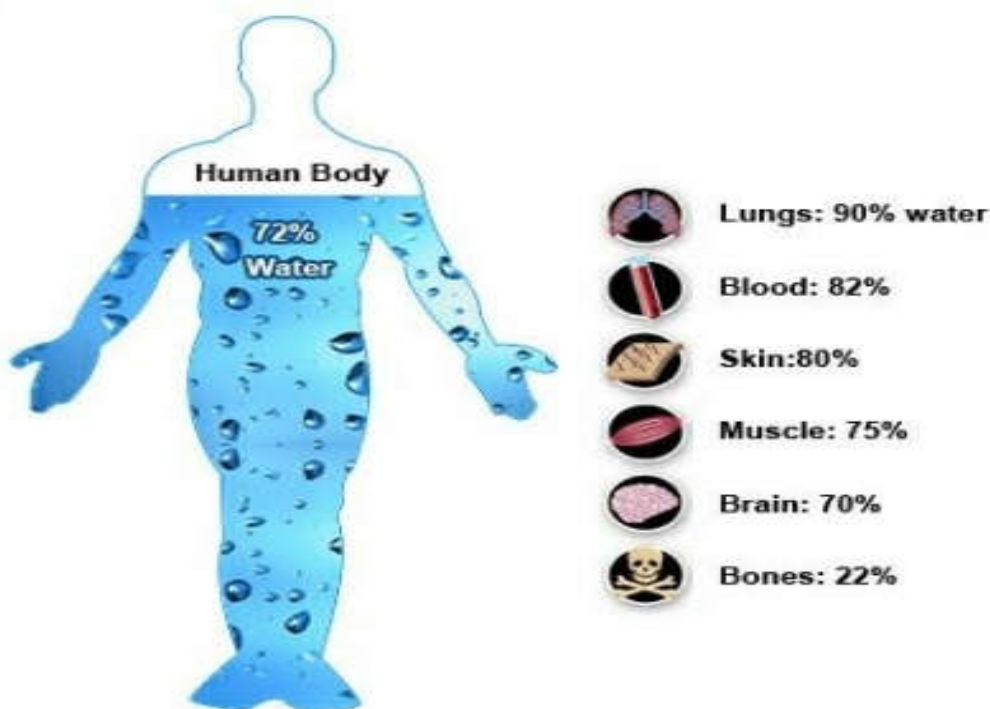
. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ 99% ਛੇ ਗੈਸਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ; ਔਕਸੀਜਨ, ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ। ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ 0.85% ਮਿਕਸਰ ਹੈ ਪੰਜ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸਲਫਰ, ਸੋਡੀਅਮ, ਕਲੋਰੀਨ, ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ। ਸਾਰੇ 11 ਤੱਤ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

. ਕੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ?

. Is the human body made of water?

. ਸਾਚੇ ਤੇ ਪਵਨਾ ਭਇਆ ਪਵਨੈ ਤੇ ਜਲੁ ਹੋਇ॥ ਮ1॥ 19॥

. ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਮ1॥ 472॥



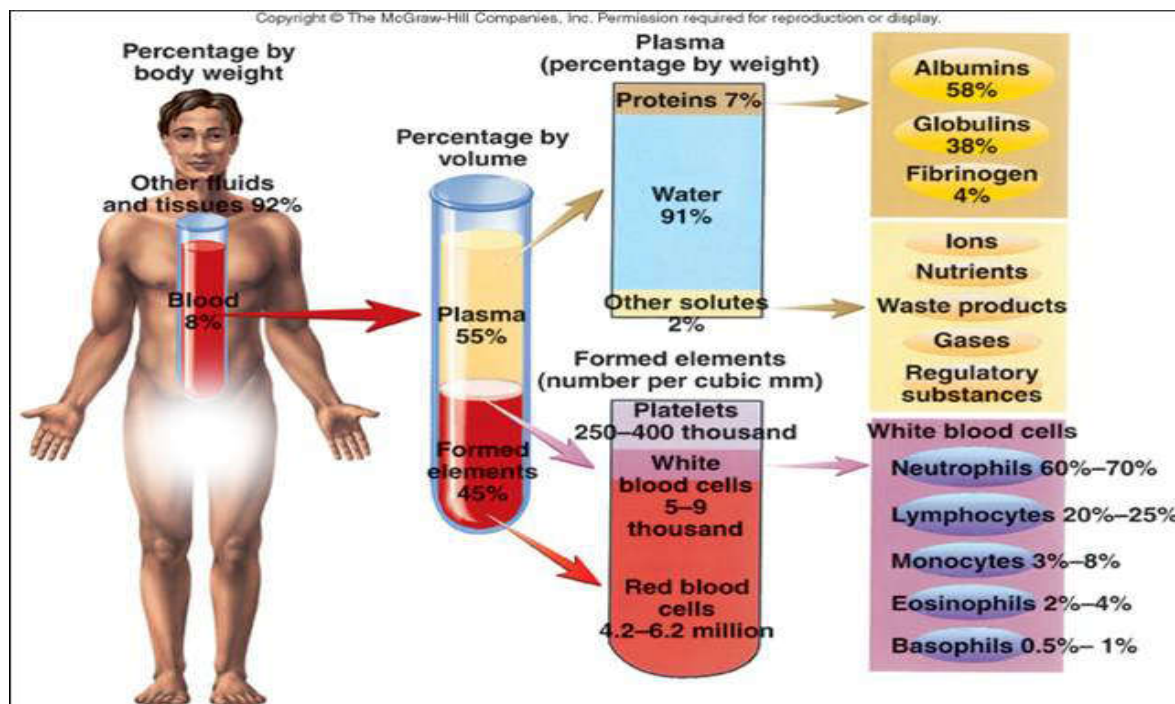
Up to 60% of the **human adult body** is **water**.

According to H.H. Mitchell, Journal of Biological Chemistry 158, the brain and heart are **composed** of 73% **water**, and the lungs are about 83% **water**.

The skin contains 64% **water**, muscles and kidneys are 79%, and even the bones are watery: 31%.

- . ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 60% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- . ਐਚ ਐਚ ਮਿਚਲ ਜਨਰਲ ਔਫ ਬਾਈਓਲੋਜੀਕਲ ਕੈਮਿਸਟਰੀ 158, ਅਨੁਸਾਰ,
- . ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਦਿਲ (ਪੰਪ) 73% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹਨ।
- . ਮਨੁੱਖੀ ਫੇਫੜੇ 83% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹਨ।
- . ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰਿਕ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ 64% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੈ।
- . ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ (ਕਿਡਨੀ) ਵਿੱਚ 79% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੈ।
- . ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ 31% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

. **ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ/ਮਾਤਰਾ;** . Human **blood** volume



An average adult has between 9 and 12 pints of **blood** in their **body**.

The volume of **blood** in a person's **body** will vary according to their size and other factors, but the average quantities of **blood** are as follows:

An average-sized woman has about 9 pints of **blood**

. ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

. ਪਰ ਔਸਤਨ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ।

. ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖੀ ਨਰ-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 9 ਤੋਂ 12 ਪਿੰਟ

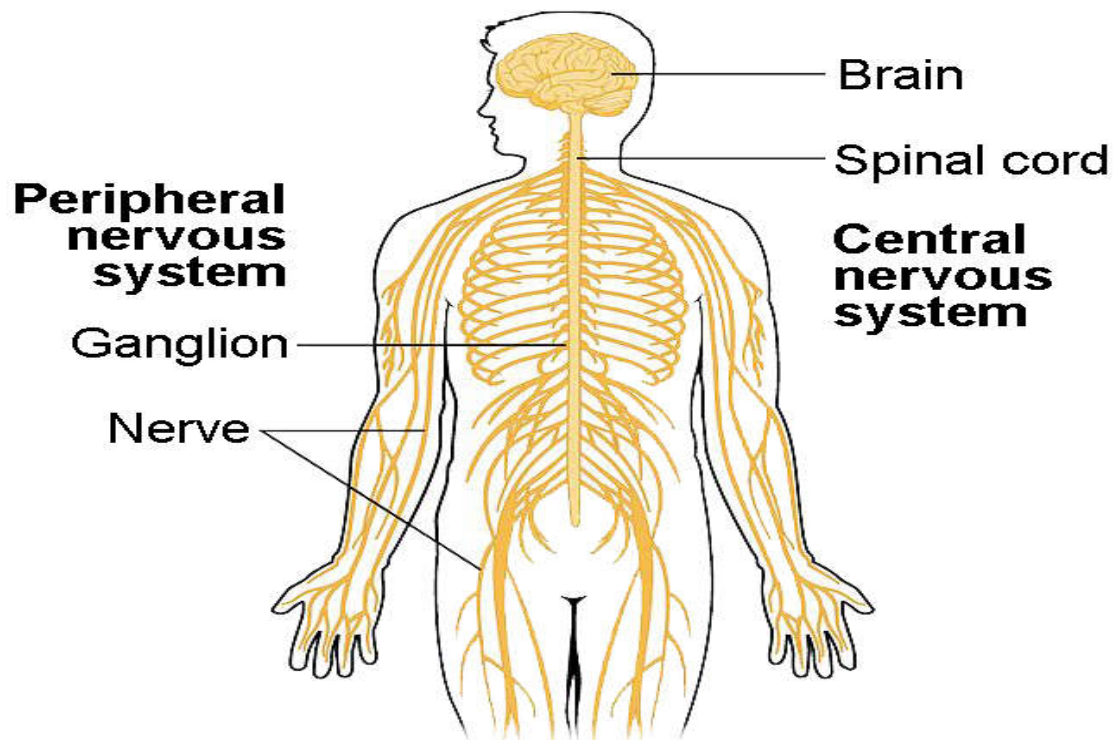
(ਪਿੰਟ= ਦੋ ਕੱਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ) ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

. ਇੱਕ ਮਾਦਾ-ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 9 ਪਿੰਟ ਤੱਕ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

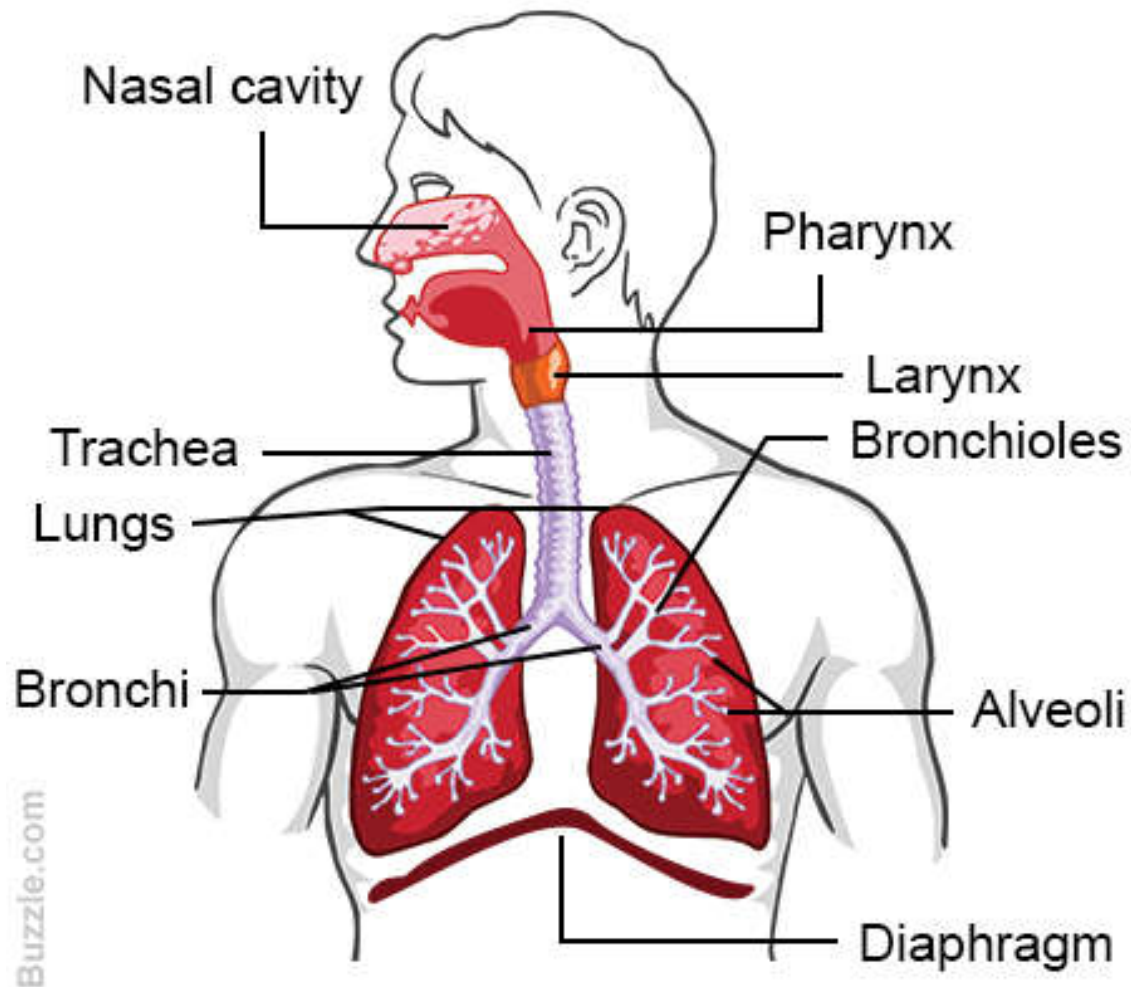
***** ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਿਸਟਿਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

. ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਟਰੋਲ ਤੰਤਰ।

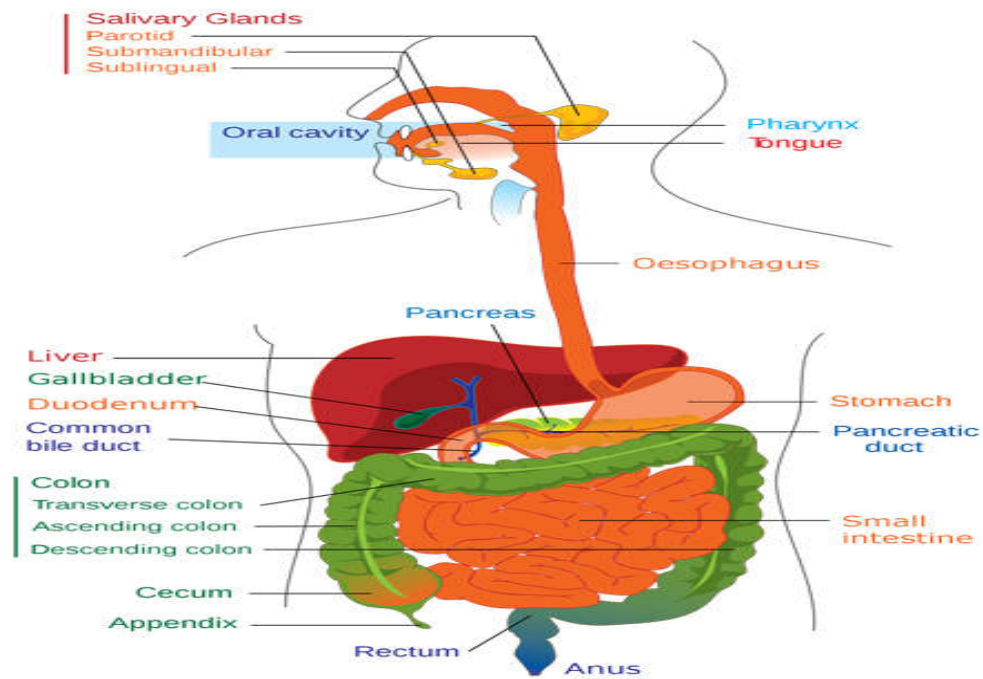
. ਜੋ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਹੈ।



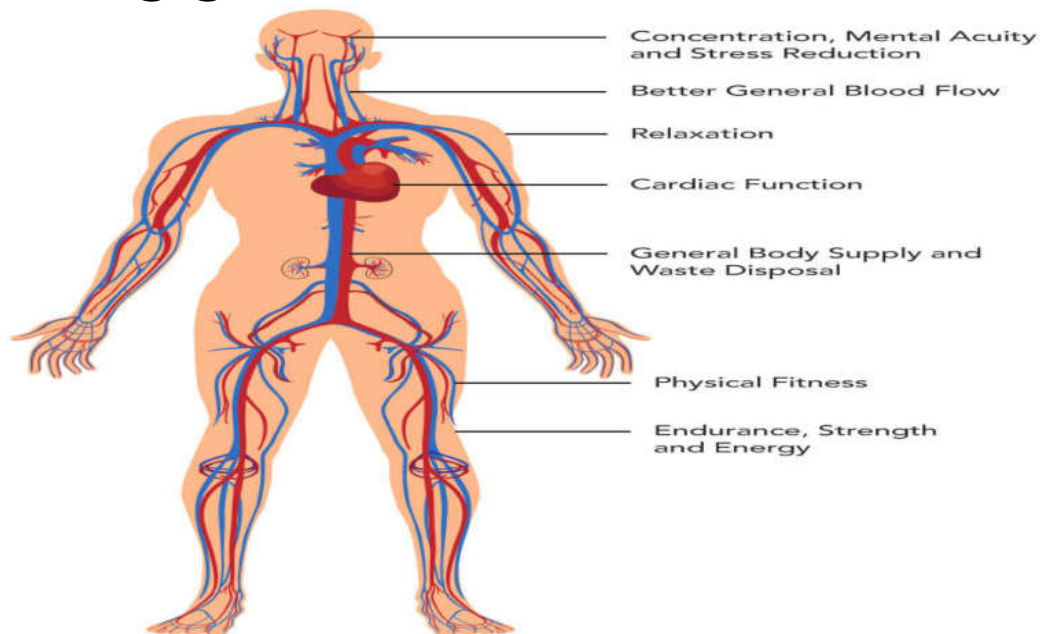
. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਸਟਿਮ। ਨੱਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ।



. ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਇਸ ਖਾਧੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਿਕ ਰੱਸ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ, ਫਿਰ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਾਲਤੂ ਮਾਲ ਦਾ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ।

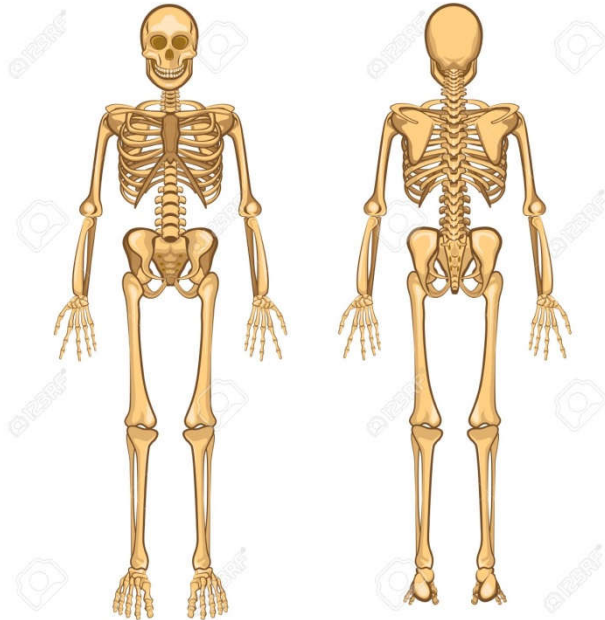
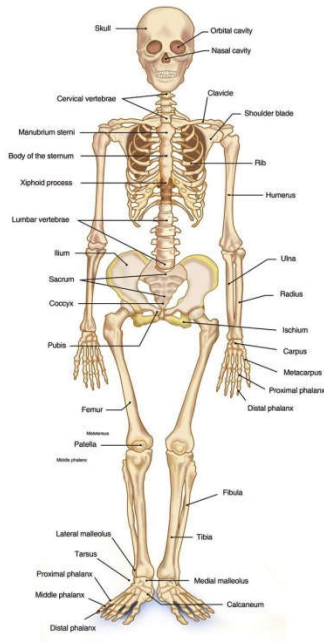


. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਬਨਣਾ ਅਤੇ ਪੰਪ (ਦਿਲ) ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ।



. ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ। ਜਿਸ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਖੜਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

The Human Skeleton



** ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਹੱਥ-ਪੈਰ, ਲੀਵਰ, ਕਿਡਨੀਆਂ (ਗੁਰਦੇ) ਆਦਿ।

** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਸਟਿਮ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

** ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ. . ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨਾ ਲਗਾਈ।

. ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ. . ? ? ?

. ਗੁਰਬਾਣੀ-ਗੁਰਮੱਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ/ਦੇਹੀ;

. ਵਡੈ ਭਾਗਿ ਇਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਾਇਆ॥ ਮਾਣਸ ਜਨਮਿ ਸਬਦਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥
ਮ3॥ 1065॥

. ਏਹ ਕਾਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੈ ਸਰੀਰੁ॥ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਚੇਤੈ ਗੁਣੀ ਗਹੀਰੁ॥
ਮ3॥ 1065॥

. ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਭ ਮੁਲੁ ਹੈ ਮਾਇਆ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ
॥ ਮ3॥ 1065॥

. ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਧਾਤੁ॥ ਇਸ ਨੋ ਵਿਆਪੈ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪੁ॥
ਮ1॥ 1343॥

. ਹਰਿ ਮੰਦਰੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਗਿਆਨਿ ਰਤਨਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ॥
ਮ3॥ 1346॥

. ਕੂੜ ਕਾਇਆ ਕੂੜ ਕਪੜ ਕੂੜ ਰੂਪੁ ਅਪਾਰੁ॥
ਮ1॥ 468॥

. ਏਹਾ ਕਾਇਆ ਰੋਗਿ ਭਰੀ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਦੁਖੁ ਹਉਮੈ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਮ3॥ 588॥

. ਜਲਿ ਮਲਿ ਕਾਇਆ ਮਾਜੀਐ ਭਾਈ ਬੀ ਮੈਲਾ ਤਨੁ ਹੋਇ॥
ਮ1॥ 637॥

. ਅਮਰ ਜਾਨਿ ਸੰਚੀ ਇਹ ਕਾਇਆ ਇਹ ਮਿਥਿਆ ਕਾਚੀ ਗਗਰੀ॥
ਬਾਬਾ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ 856॥

. ਮੈਲੀ ਕਾਇਆ ਹੰਸ ਸਮੇਤਿ॥ ਬਾਬਾ ਕਬੀਰ ਜੀ॥
1158॥

. ਜੇਹੀ ਰੁਤਿ ਕਾਇਆ ਸੁਖੁ ਤੇਹਾ ਤੇਹੋ ਜੇਹੀ ਦੇਹੀ॥
ਮ1॥ 1254॥

. ਕਾਇਆ ਹਾਂਡੀ ਕਾਠ ਕੀ ਨਾ ਉਹ ਚਰੈ ਬਹੋਰਿ॥
ਬਾਬਾ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ 1368॥

. ਉੱਪਰਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਰਥ/ਭਾਵ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਸਮਝ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

. ਤੱਤਸਾਰ:

- . ਅੱਜ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ/ਸਰੀਰ/ਤਨ/ਵਯੂਦ. . . ਬੜੀ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਬਾਅਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
- . ਇਹ ਜਦੋ-ਜਹਿਦ ਇਸੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਪਈ।
- . ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਲਮ ਨਹੀਂ।
- . 270 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।
- . ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਰਕ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਨਿਕਲਦਾ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤਾਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- . ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ, ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ, ਵਿਚੋਂ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਘੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਣਦੇ ਹਨ।
- . ਇਸ ਕਾਇਆ ਨੂੰ ਸਫਲਾ ਤਾਂ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਗਰ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰ-ਉਪਕਾਰੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਣ।
- . ਅਗਰ ਇਸ ਕਾਇਆ 'ਚੇਤਨਤਾ' ਜਾਗਰੂਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ/ਦੇਹ/ਤਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੇਤੰਨ ਰਹੇਗੀ। ਇਸਦੇ ਖਾਣਪੀਣ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੇਤੰਨ ਰਹੇਗੀ।

. ਆਉ ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਿੱਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੁਨੇਹੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਪਰਤੀਏ।
'ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ'।

. ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀਆਂ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈਆਂ ਕਰਨ-ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਤੌਬਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ-ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਿਆਈਆਂ, ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ

ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਿਆਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਰਸ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

. ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਦ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ/ਕਰੋਧ ਉੱਪਰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਉੱਪਰ ਸੁਹਾਗੇ (ਸੁਹਾਗਾ- ਸੁਹਾਗਾ ਇੱਕ ਕੈਮੀਕਲ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੋਨੇ ਉੱਪਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸੋਨੇ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।) ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਜਦ ਚੰਗੇ ਕਿਰਦਾਰ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

. ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ‘ਗਿਆਨ’ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

. ਮਾਨਸਿੱਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇ-ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਹਿਮਾਂ, ਭਰਮਾਂ, ਪਾਖੰਡਾਂ ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਨਸਿੱਕ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਅਗਰ ਮਾਨਸਿੱਕ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿੱਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

. ਜਿਤੁ ਬੋਲਿਆ ਪਤਿ ਪਾਈਐ ਸੋ ਬੋਲਿਆ ਪਰਵਾਣੁ॥ ਮ1॥ 15॥

. ਜਿਤੁ ਸੇਵੀਐ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਤੇਰੀ ਦਰਗਹ ਚਲੈ ਮਾਣੁ॥ ਰਹਾਉ॥

. ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰਾਂ. . . ?

. ਬਾਬਾ ਹੋਰ ਖਾਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲੈ ਵਿਕਾਰ॥ ਮ1॥ 16॥

. ਬਾਬਾ ਹੋਰ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਪੈਯੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਰਹਾਉ॥

. ਬਾਬਾ ਹੋਰ ਚੜਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਰਹਾਉ॥

. ਬਾਬਾ ਹੋਰ ਸਉਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਰਹਾਉ॥

. ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹੈ ਜਿਤੁ ਪੀੜੈ ਤਿਖ ਜਾਇ॥ ਮ1॥ 35॥

. ਅਗਰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰਲੇ ‘ਗੁਰਬਾਣੀ’ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਲਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

. ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ/ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

. ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਹੀ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਮੀ-ਪੇਸ਼ੀ, ਵਾਧ-ਘਾਟ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

. ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਣ ਵਕਤ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸੁਆਦ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਖਾਧੇ ਜਾ ਰਹੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ/ਤਨ/ਦੇਹੀ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਜਰੂਰ ਹਾਂ।

. ਅਗਰ ਮਨੁੱਖ ‘ਗਿਆਨ’ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

. ਦੇਹੀ ਰੋਗ ਨ ਲਗਈ। ਸਰੀਰ/ਦੇਹੀ/ਤਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨਵਾਨ ਬਣਾਈਏ।

(. ਚੱਲਦਾ)

. ਧੰਨਵਾਧ।

ਇੰਜ ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ
ਸਿੱਡਨੀ ਅਸਟਰੇਲੀਆ।
18 ਜਨਵਰੀ 2020.