

ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ

Physical and Mental Suffering, disease and anguish can be abridged by listening to True Gurbani

ਮਨੁੱਖ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਸੁਖੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਰਮ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

Man is unhappy or happy because of his thoughts. The deeds of a human being are also according to his accepted wisdom.

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਸਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਔਲਾਦ, ਰੁਤਬਾ, ਆਦਿ ਹੀ ਸੁਖ ਹੈ। ਲੋਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਭੰਗੜੇ ਪਾਉਣੇ, ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਪੀਣੀਆਂ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਦੁਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

According to people's thinking, money, family, children, status, etc. are the only source of happiness. People consider going to parties, dancing, Bhangra's, drinking alcohol, etc. are real happiness. Later on all of these become the cause of sufferings and diseases.

ਸੁਖ → ਦੌਲਤ → ਪਾਰਟੀਆਂ → ਭੰਗੜੇ → ਸ਼ਰਾਬਾਂ → ਨਸ਼ੇ → ਬੀਮਾਰੀਆਂ → ਕਲੇਸ਼ → ਦੁਖ

Happiness → Wealth → Parties → Dancing, Bhangra → Alcohol → Drugs → Diseases → Conflicts → Sufferings

ਬਹੁਤਾ ਧਨ ਕਮਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਲਟਾ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਿਕਚਰਾਂ, ਨਾਟਕਾਂ, ਤੇ ਨਾਚ ਵੇਖਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਜੇਹਾ ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਦੇਸ਼ ਜਿੱਤ ਲੈਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਲਟਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ, ਕੁਰਸੀ ਖਿਸਕਣ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Earning a lot of money does not bring any spiritual happiness, but on the contrary generates ego, which causes misery in the life. By watching movies, plays and dances, a human being becomes a slave of the mind, and such a mind leads the human being towards vices. Conquering most of the territories or attaining a high position does not bring any happiness. Conversely, mental distress, enmity, fear of death, the danger of losing reputation and position, etc remain forever. But, all sorts of internal happiness and satisfaction can only be obtained by praising Akal Purakh through Gurbani.

॥ੴ ਮਹਲਾ ੫॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁਤੈ ਧਨਿ ਖਾਟੇ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਪੇਖੇ ਨਿਰਤਿ ਨਾਟੇ ॥ ਸੁਖੁ ਨਾਹੀ ਬਹੁ ਦੇਸ ਕਮਾਏ ॥ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥ (ੴ੨੭)

ਸੋਚ ਠੀਕ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ, “ਦੁਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ” ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ

If we want to correct our thoughts, opinion, and judgment then we have to follow the True Bani of the Guru.

ਇਸ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਸੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ।

Therefore if we want to be happy, then we have to think according to the true Gurbani inscribed in Guru Granth Sahib.

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥ ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>
<http://www.sikhmag.com/article-dr-sarbjit.html>,
<http://www.sikhmag.com/2007/0218-sukh-duk.html>
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh>
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/Bani3830GurMag200702.pdf>

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਅੰਦਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਨਾਮ ਹੀ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਮਣੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਭਗਤ ਜਨਾ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਮਨੀ ਸੁਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ॥ ਭਗਤ ਜਨਾ ਕੈ ਮਨਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ ਰਹਾਉ ॥ (੨੬੨)

ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈਂ ਨੂੰ ਸਬਦ ਦੁਆਰਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਭਗਤ ਕਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਮਿਠਾ ਤੇ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਗਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੋਂ ਹੀ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਤਮਾਸ਼ੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਉਸ ਨਾਮ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਾਨੋ, ਜਗਤ ਦੇ ਨੌਂ ਖਜ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸੁਰਤਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ, ਅਜੇਹਾ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਆਨੰਦ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੀ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਪ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸਲੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸਮਝ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਅਸਟਪਦੀ ॥ ਸੰਤਸੰਗਿ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਡੀਠਾ ॥ ਨਾਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਕਾ ਲਾਗਾ ਮੀਠਾ ॥ ਸਗਲ ਸਮਿਗ੍ਰੀ ਏਕਸੁ ਘਟ ਮਾਹਿ ॥ ਅਨਿਕ ਰੰਗ ਨਾਨਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਹਿ ॥ ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ ॥ (੨੬੩)

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/BookGuruGranthSahibAndNaam.pdf>
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>

ਕੀ ਖਾਲੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਕਸਰ ਵਟਸਐਪ ਤੇ ਅਕਸਰ ਪਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਗਿਆ। ਜੇ ਅਜੇਹਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਵੀ ਨਾ ਖਰਚਣੇ ਪੈਣ, ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਇਲਾਜ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀ ਲਦੀਅਹਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭਰੀਅਹਿ ਸਾਬ ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਬੇੜੀ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀਅਹਿ ਖਾਤ ॥ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਬਰਸ ਬਰਸ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਮਾਸ ॥ ਪੜੀਐ ਜੇਤੀ ਆਰਜਾ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ॥ ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥੧॥ (੪੬੭)

ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਲੰਮੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਨਿਆ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਸੀ ਤੇ ਕਿਨਿਆ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ, “ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ”

ਸੁਣੀ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਪਾਠੀ ਨੇ ਠੀਕ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਇਕ ਕੰਨੋਂ ਸੁਣਿਆ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਕੰਨੋਂ ਕੱਢ ਦਿਤਾ।

ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਸਮਝਣਾ, ਵੀਚਾਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਮਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੀਏ ਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਸਕੀਏ।

ਗੁਰਸਿਖ ਮੀਤ ਚਲਹੁ ਗੁਰ ਚਾਲੀ ॥ ਜੋ ਗੁਰੁ ਕਹੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਥਾ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (੬੬੭, ੬੬੮)

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/>

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/GurbanilIndexGurmukhi.htm>,

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/GurbanilIndexEnglish.htm>,

<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh/GurbanilIndexPoster.htm>

ਕਰੋਨਾ ਤੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

Difference between Corona (Covid-19) and Radioactivity

Bani3830.docx

ਬਿਖੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਰਤਾਰਿ ਉਪਾਏ ॥ ਸੰਸਾਰ ਬਿਰਖ ਕਉ ਦੁਇ ਫਲ ਲਾਏ ॥ ਆਪੇ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਕਰਾਏ
॥ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਤਿਸੈ ਖਵਾਏ ॥ (੧੧੭੨)

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਨ ਨਾਲ, ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕਰੋਨਾ ਦਾ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Harmful effects of radioactivity depend upon the quantity and type of radioactivity. The harmful effect of radioactivity reduces as the quantity of radioisotope decreases. However, Corona can be harmful event if one virus particle is present in our body.

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਕਰਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕਰੋਨਾ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਕੋ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

Radioactive contamination can be removed using suitable chemicals. However, in case of Covid-19 one has to see that the virus does not enter our body. This is possible only if we keep our distance from each other and keep on washing our hands and body regularly with soap.

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਕਰਕੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਾਫ ਲਾਈਫ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If an event causes radioactivity to enter our body, it will decrease automatically over time, depending on its half-life, or it can be expelled from the body with medication.

ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਕਰੋਨਾ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਲੋਕ ਬਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੀਟਾਊਣਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

But if the Corona virus enters our body, it continues to grow, and continues to damage our organs. Only those who have good immune system are able to survive.

ਜੇਕਰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਸਾਡੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖੋਜੀ ਤੇ ਮਿਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕਰੋਨਾ ਲਈ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਆਸਾਨ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਤੇ ਮਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

Radioactivity present in the environment can be easily detected and measured with the help of commonly available instruments. But it very difficult to detect and measure Corona virus present in the environment.

ਕਰੋਨਾ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵਟੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਰੋਨਾ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਰੋਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ ਜੀ।

Corona is more dangerous than radioactivity. In case of Corona prevention is better can cure. Hence it is essential to avoid Corona.

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>
<http://www.sikhmarg.com/article-dr-sarbjit.html>,
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh>

ਕਰੋਨਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਬਚਾਵ ਚੰਗਾ ਹੈ

Corona is very dangerous. Safety is better than cure

ਅਗੋ ਦੇ ਜੇ ਚੇਤੀਐ ਤਾਂ ਕਾਇਤੁ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥ (੪੧੭)

- **Always keep Physical or social distance from others (>6 feet).** Still more distance from those who are coughing, sneezing and having fever.
- **Quarantine the suspected cases.** Avoid close contact with people who are sick.
- **Good Ventilation should be maintained in the house.** Closed space increases the risk of the virus spreading from one person to another.
- **Cover the mouth and nose with a handkerchief or tissue while coughing and sneezing.** Throw the tissue in the trash after every use.
- **Frequently wash the hands with soap.** Hands should be washed with soap for at least 20 seconds. Alcohol based hand sanitizer containing at least 60% alcohol can be used if soap and water are not available.
- **Always keep the unwashed hands away from the face.** Avoid touching the eyes, nose, and mouth with unwashed hands. Hands touch too many surfaces and can quickly pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your face, from where the virus can move inside your body, making you feel unwell.
- **COVID-19, is airborne and can be transmitted via respiratory fluids, which are fine droplets released during respiration.**
- **Use face masks and face shield in public places.** Use both where social distancing measures are difficult to maintain. Clean and disinfect frequently the objects and surfaces touched by others.
- **Stay home and self-isolate even with minor symptoms such as cough, headache, mild fever, until you recover.**
- **It is not certain how long the virus that causes Covid-19 survives on surfaces.** Survival of human corona viruses on surfaces has been found to vary from 2 hours to 9 days. Survival time depends on a number of factors, including the type of surface, temperature, relative humidity and specific strain of the virus.
- **Better to keep all the purchases in one corner without touching for at least 2 days.**
- **Eatables having short life span can be kept in Sodium Bicarbonate or Acetic Acid solution for some time and then thoroughly washed with water before preserving or using.**
- **Eat fresh and nutritious food for good health**
- **Understand the Hukam and Qualities of Akal Purkh as taught in Guru Granth Sahib. This will help to develop a healthy mind and good immunity system.**

ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਧੰਨੁ ਇਹੁ ਥਾਨੁ ਗੋਵਿੰਦ ਗੁਣ ਗਾਏ ॥ ਕੁਸਲ ਖੇਮ ਪ੍ਰਭਿ ਆਪਿ ਬਸਾਏ ॥ ੧ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਬਿਪਤਿ ਤਹਾ ਜਹਾ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨੁ ਨਾਹੀ ॥ ਕੋਟਿ ਅਨੰਦ ਜਹ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਹੀ ॥ (੧੯੭)

Web = <https://sites.google.com/view/sikhism/>
<http://www.sikhmag.com/article-dr-sarbjit.html>,
<http://www.geocities.ws/sarbjitsingh>