

How to maintain good Mental and Physical health ਆਪਣਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

Mind controls our body and its actions. Health of mind is very important. We have to keep our 5 senses and 5 sins under the control of Shabad Guru. Understand and follow the basic principle of Sikhism with help of Guru Granth Sahib

ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

“ਹੁਕਮਿ ਰਜਾਈ ਚਲਣਾ ਨਾਨਕ ਲਿਖਿਆ ਨਾਲਿ”

Physical health depends on what we Think and Eat
ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰੁ ੴ ਸਾਹਿਬ ੧ (੧੯੭)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣੇ, ਪਹਿਰਾਵੇ, ਸਵਾਰੀ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤਨ ਨੂੰ ਪੀੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

Food, Dress, Ride or Sleep should not cause any harm to the Body and nor these should generate any Sin in the Mind

- Healthy food and balanced diet is very important to maintain good health
- Better to eat fruits and vegetables after cleaning in the form of raw or semi cooked form by maintaining their nutrients
- Please do not take Chilies, Processed food, Coffee, Tea, Alcohol, Drugs, as these harms our body system
- We have to eat for our stomach and not for the taste of tongue or eyes
- Sound mind exists in a sound body. Regular Physical exercise is very important to maintain our body
- Maintaining the habit of Amrit Vella is very important for body and mind

ਜਿਨ੍ਹੀ ਪਛਾਤਾ ਹੁਕਮੁ ਤਿਨ੍ ਕਦੇ ਨ ਰੋਵਣਾ ॥ ਨਾਉ ਨਾਨਕ ਬਖਸੀਸ ਮਨ ਮਾਹਿ ਪਰੋਵਣਾ ੴ ਸਾਹਿਬ ੧ (੧੯੭)

We have to carry out research with the help of Guru Granth Sahib to understand Hukam and to have control on our mind and body

<https://sites.google.com/view/sikhism/>,

<https://www.facebook.com/watch/?v=361527545087088> (ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੰਗਰ)

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