

## ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਜਿਸਨੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ :

1. ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ।
2. ਅਜੋਕਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਡੀਜ਼ਲ, ਪੈਟ੍ਰੋਲ ਤੇ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੁਰਸਤ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ।
3. ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਰੋਮੀਅਮ, (Chromium), ਨਿੱਕਲ (Nickel), ਤਾਂਬੇ (Copper) ਆਦਿ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਉਦਯੋਗ ਹੋਣੇ।
4. ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ, ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।
5. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ।
6. ਨਿਊਕਲਰ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ।
7. ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸੂਟਾ ਲਾਉਣਾ।
8. ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
9. ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਲਿਪਸਟਿਕਸ (Lipsticks), ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ (Deodorants) ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।
10. ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ।
11. ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਲੇਖ ਡਾ. ਐੱਸ. ਜੀ. ਕਾਬਰਾ ਜੀ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 'ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖੋਜ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਥਾ' ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਸੱਚੀਆਂ

ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵੇ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਗਰਭਧਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਕਰੋਚ (Cockroach) ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਭਰੂਣ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਬੀਬੀ ਨੇ ਇਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾ. ਕਾਬਰਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਤੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੱਕਰੋਚ (Cockroach) ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਲੇਖ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹਿਤ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈੱਸ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਭੇਟਾ ਰਹਿਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਮਿਸ ਰਿਤੂ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੀਰੋ ਬਜਟ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਇਕ ਮਾਡਲ ਫਾਰਮ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਫ਼ਸਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਉਪਜ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਫੀ ਕਿਸਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਾਧ-ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਇਸ ਸੁੱਭ ਕਰਮ ਵਾਸਤੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਅਪੀਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਵੱਲੋਂ : ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.), ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ



(ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ)  
ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ

-ਡਾ.ਐਸ.ਜੀ.ਕਾਬਰਾ

ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖੋਜ ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ  
ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ. ਹਸਪਤਾਲ, ਜੈਪੁਰ ।

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

- \* ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਰਾਹੀਂ
- \* ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ
- \* ਤੰਬਾਕੂ ਰਾਹੀਂ

ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ (Health Impact)

- \* ਕਾਰਸਿਨੋਜੈਨਿਕ (Carcinogenic)—ਉਹ ਤੱਤ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- \* ਮਿਊਟਾਜੈਨਿਕ (Mutagenic)—ਸ਼ਕਲ, ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
- \* ਟਰੈਟੋਜੈਨਿਕ (Teratogenic)—ਭਰੂਣ ਦੀ ਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਰਚਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- \* ਕੱਚੇ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Embryo-Toxic)—ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- \* ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Feto-Toxic)—ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ।
- \* ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ (Hormone disruption)—ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- \* ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Neuro-Toxic)—ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
- \* ਥਾਇਰਾਡ ਗ੍ਰੰਥੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Thyro-Toxic)—ਥਾਇਰਾਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਯਾ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਣਾ । ਗਿੱਲੜ ਤੇ ਕਰੈਟੀਨਿਜ਼ਮ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

- \* ਜਿਗਰ ਲਈ ਘਾਤਕ (Hepato-Toxic)—ਜਿਗਰ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ (Health Impact)

- \* ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (Pesticides)—ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਸਿਨੋਜੈਨਿਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
- \* ਕੁਝ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਸਿਨੋਜੈਨਿਕ ਲਗਭਗ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- \* ਨਕਲੀ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ।
- \* ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਅਸਰ (Pesticide Exposure)

- \* ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ—ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ।
- \* ਸਾਹ ਨਾਲ—ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ।
- \* ਖਾਣ ਨਾਲ—ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ।
- \* ਖਾਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ।
- \* ਸਜੀਵੀ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ।
- \* ਭਾਰੀ ਧਾਤੂਆਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਕਰੋਮਿਅਮ, ਕੈਡਮਿਅਮ, ਪਾਰਾ ਅਤੇ ਸਿੱਕਾ ।

ਕਾਰਸਿਨੋਜੈਨਿਕ ਅਤੇ ਟਰੈਟੋਜੈਨਿਕ

(Carcinogens and Teratogens)

- \* ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ।
- \* ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਦੇ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ।
- \* ਤੰਬਾਕੂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਂਸਰ: ਮੂੰਹ, ਗਲਾ, ਕੰਠ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਫੇਫੜੇ ।
- \* ਕਿਰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਂਸਰ: ਖੂਨ, ਲਿਮਫੋਇਡ ਟਿਸ਼ੂ, ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ।

- \* ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਂਸਰ : ਥਾਇਰਾਡ, ਛਾਤੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਲਿਮਫੋਮਾ-ਲਹੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਨਾਲੀ (Oesophagus)

### ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ

#### ਅੰਕੜੇ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਧਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਰਜਿਸਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (I.C.M.R.)

ਹਸਪਤਾਲ ਅਧਾਰਿਤ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਅਧਾਰਿਤ ਰਜਿਸਟਰੀ । ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਅਧਾਰਿਤ ਰਜਿਸਟਰੀ 'ਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਬਠਿੰਡਾ, ਫਰੀਦਕੋਟ, ਮੁਕਤਸਰ, ਪਟਿਆਲਾ, ਰੂਪਨਗਰ ।

#### ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ—2002

* ਸਾਧਨ	ਬਠਿੰਡਾ	ਪਟਿਆਲਾ	ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
* ਅਚਾਰਿਆ ਤੁਲਸੀ ਆਰ. ਸੀ.ਸੀ., ਬੀਕਾਨੇਰ	328	33	
* ਗੋ.ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ	29	327	
* ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ.ਐਮ.ਆਰ. (ਹਿਸਟੋ.) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ	22	147	237
* ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ.ਐਮ.ਆਰ. (ਸਾਈਟੋ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ	18	105	389
* ਐਮ.ਡੀ.ਓ.ਸੀ.ਟੀ., ਲੁਧਿਆਣਾ	17	21	
* ਐਚ.ਬੀ.ਸੀ.ਆਰ., ਮੁੰਬਈ	1	5	9
* ਪੀ.ਬੀ.ਸੀ.ਆਰ., ਦਿੱਲੀ	7		
* ਅਤੇ ਹੋਰ	2	3	11
<b>* ਕੁੱਲ</b>	<b>424</b>	<b>641</b>	<b>646</b>

ਮੋਹਨ ਦੇਈ ਓਸਵਾਲ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ ।

ਪੀ.ਬੀ.ਸੀ.ਆਰ.—ਰੋਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਹਸਪਤਾਲ AIIMS ਦਿੱਲੀ ।

ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ 100,000 ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ	ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ
ਬਠਿੰਡਾ	28.4	43.2
ਰੂਪਨਗਰ	27.4	40.2

ਪਟਿਆਲਾ	33.5	33.6
ਫਰੀਦਕੋਟ	19.8	32.3
ਮੁਕਤਸਰ	17.2	32.1
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ	5.96	82.5

#### ਮੁੱਖ 10 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ (ਦੋਵਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ)

- \* ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਨਾਲੀ (Oesophagus)
- \* ਪਿੱਤਾ (Gall Bladder)
- \* ਲਹੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Lymphoma Leukaemia)
- \* ਜਿਗਰ (Liver)
- \* ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ।

ਮਾਥੁਰ ਵੀ. ਭਟਨਾਗਰ ਪੀ. ਸ਼ਰਮਾ ਆਰ. ਜੀ., ਅਚਾਰਿਆ ਵੀ, ਸਕਸੇਨਾ ਆਰ. ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜੈਪੁਰ, ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ।

ਸਥਿਰ ਨੈਵਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਨੌਨ ਬਾਇਉਡੀਗਰੇਡੇਬਲ (ਅਜਿਹਾ ਤੱਤ ਜਿਸਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਈ ਮਾਰੂ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੀਵਾਣਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ) ਤੇ ਮਾਸ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਤੇ ਇਸਦੀ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡੀ.ਡੀ.ਡੀ. ਤੇ ਡੀ.ਡੀ.ਈ., ਡਾਈਲਡਰਿਨ, ਹੈਪਟੈਕਲਰ, ਐਚ.ਸੀ.ਐਮ. ਤੇ ਇਸਦੇ ਆਈਸੋਮਰ (ਐਲਫਾ, ਬੀਟਾ ਤੇ ਗਾਮਾ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਰਗੈਨੋਕਲੋਰੀਨ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਉਰਗੈਨੋਕਲੋਰੀਨ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਉਹ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਉਮਰ, ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੰਡ ਦੀ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛਾਤੀ

ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

**ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਗਗ੍ਰਸਤਤਾ ਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ:**

- \* ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਸਟੱਡੀ ਬੋਰਡ।
- \* ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਮੌਤਗ੍ਰਸਤਤਾ ਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘੱਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਮੌਤਗ੍ਰਸਤਤਾ ਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਜਨਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ :-**

- \* ਟਰੈਟੋਜੈਨਿਕ ।
- \* ਅਪੂਰਨ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੈਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ।
- \* ਮਾਸ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ—ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਘਟਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ।
- \* ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ।
- \* ਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ।

**ਜਨਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ**

- \* ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਭਰੂਣ ਹਾਨੀ (ਲਗਾਤਾਰ ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ, ਮੁਰਦਾ ਬੱਚੇ)
- \* ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਹਾਨੀ
- \* ਵੱਧ ਦਰ 'ਤੇ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਰਾਬੀ (Anencephaly) ਤੇ ਦੂਜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ
- \* ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ

**ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਾਨੀ/ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ:**

- \* ਮੁੱਢਲੀ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ : ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ, ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵੀਰਯ ਵਿਗਾੜਨਾ, ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ) ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)
- \* ਇਨਯੂਟਰੋ (Inutero) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਗਰਭਪਾਤ > ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰਭ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਮੁਰਦਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ > ਮਰਦਾਂ)
- \* ਐਮ.ਟੀ.ਪੀ. (ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ) 12 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ 80% ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 12-20 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਗਿਣੇ ਚੁਣੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

**ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਡਿਫੈਕਟ (ਤੰਤੂ ਨਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਰਾਬੀ) ਐਨ.ਟੀ.ਡੀ. ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਾਨੀ**

- \* ਐਨ.ਟੀ.ਡੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ।
- \* ਦਿਮਾਗੀਣ ਬੱਚੇ—80% ਔਰਤਾਂ ।
- \* ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਜਾਣੂ ਕਾਰਨ ।
- \* ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ : ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਜੋ ਕਿ ਚੁੰਨਿੰਦਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ।
- \* ਰਾਜਸਥਾਨ, ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ
- \* ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ
- \* ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 5000 ਬੱਚੀਆਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

**ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ**

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਨਾਲੋਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ (ਖ਼ਰਾਬ) ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਗਰਭਪਾਤ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਯਾ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਜਾਂ 8-9 ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੁਰਦਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਹਰ 1000 ਬੱਚੇ ਪਿੱਛੇ 50 ਬੱਚੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਮੁਰਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੈ । ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 9 ਮਹੀਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁਰਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ੈਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ, ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੇ ਮੁਰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਵਧੀ ਹੈ । ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਘੱਟ ਕੁੜੀਆਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਮੱਧ ਦੌਰਾਨ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੰਡੇ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ 'ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਰਹੇ ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵੀਰਯ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਰ ਵਧੀ ਹੈ ।

**ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ**  
ਸ਼ਿਕਸਾ ਅਨੁਪਾਤ

	2001—2003		2001—2003	
	ਕੁੱਲ	ਪਿੱਛਾਂ 'ਚ	ਕੁੱਲ	ਪਿੱਛਾਂ 'ਚ
ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤ	883	888	905	909
ਭਾਰਤ	932	932	955	959
ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼	904	903	939	937
ਅਸਾਮ	861	861	906	908
ਬਿਹਾਰ	862	876	853	870
ਗੁਜਰਾਤ	807	816	787	791
ਹਰਿਆਣਾ	803	799	867	869
ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼	943	939	967	972
ਕਰਨਾਟਕ	892	880	941	935
ਕੇਰਲਾ	922	929	909	910
ਮੱਧ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼	887	908	894	904
ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ	934	940	941	946
ਉੜੀਸਾ	776	780	785	788
ਪੰਜਾਬ	855	849	884	885
ਰਾਜਸਥਾਨ	953	972	943	954
ਤਮਿਲਨਾਡੂ	853	853	882	882
ਉੱਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼	937	948	950	956
ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ				
ਸ਼ਿਕਸਾ ਸਮੇਂ	ਸ਼ਿਕਸਾ ਸਮੇਂ	ਸ਼ਿਕਸਾ ਸਮੇਂ	ਸ਼ਿਕਸਾ ਸਮੇਂ	ਸ਼ਿਕਸਾ ਸਮੇਂ
866	866	866	866	866
963	963	963	963	963
917	917	917	917	917
860	860	860	860	860
827	827	827	827	827
765	765	765	765	765
865	865	865	865	865
956	956	956	956	956
932	932	932	932	932
882	882	882	882	882
852	852	852	852	852
880	880	880	880	880
761	761	761	761	761
893	893	893	893	893
909	909	909	909	909
856	856	856	856	856
886	886	886	886	886

ਸਾਨੂੰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਿੰਗ ਦਰ ਦੇਖਣੀ ਪਏਗੀ । ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 1000 ਮੁੰਡਿਆਂ ਪਿੱਛੇ 776 ਕੁੜੀਆਂ ਜੰਮਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 224 ਬੱਚੀਆਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਔਰਤ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਫੀਮੇਲ ਲਿੰਗ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਔਰਤ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 24 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ 200 ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਲਿੰਗ ਦਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ 1980-1990 ਵਿੱਚ 100 ਕੁੜੀਆਂ ਪਿੱਛੇ 110 ਮੁੰਡੇ ਸਨ । ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਉਦੋਂ ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਟੈਸਟ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1990 ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਾਨੀ 1980 ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੀ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਭਰੂਣ ਹਾਨੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਲਿੰਗ ਦਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 105 ਮਰਦਾਂ ਪਿੱਛੇ 100 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਹੈ । 15 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਸੰਭਵ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ । 80% ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੇ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 80% ਗਰਭਪਾਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰਧਾਰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਭਰੂਣ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਅਸਰ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਰਾਬੀ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗਹੀਣ ਬੱਚੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤੇ

80% ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਰਗੇ ਗਰੀਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਆਂਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਪੰਜਾਬ ਇਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰਾਜ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕੇਸ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ । ਤੱਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ । ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ ਜੋ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 5000 ਭਰੂਣ ਹਰ ਸਾਲ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਪੀ.ਓ.ਪੀ. (ਸਥਿਰ ਨੈਵਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ) ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਗਤਬਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਡਮੀਅਮ, ਕਰੋਮੀਅਮ ਤੇ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਹੋਣਾ । ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ । ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗਹੀਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ । ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੀਰਯ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਖਰਾਬੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹਵਾਂਗਾ । ਇਹ ਕਈ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ ਤੋਂ ਅੰਕੜੇ ਤੇ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ? ਅਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ

ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ (ਫੀਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਨਡ੍ਰੋਜਨ (ਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨ) ਜੋ ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਟਲੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬੰਬ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ ਸੀ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਾਈਉਕਸਿਨ ਗੈਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਗਈ । ਇਹ ਗੈਸ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉੱਥੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਰਦ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਧਮਾਕੇ ਮਗਰੋਂ 60 ਔਰਤਾਂ ਪਿੱਛੇ 40 ਮਰਦ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਅਸਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਗਏ । ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਤੱਥ ਵੱਲ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-** ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਾ. ਜੈਸਮੀਨ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਕੇਸ ਜੀਭ ਦੇ ਛਾਲੇ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ ਦੇ ਸਨ । ਇਹ ਬੱਚੇ ਭਰਪੂਰ (ਭਰ ਪੇਟ, ਪੂਰਾ) ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ । ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਪਬਲਿਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੀ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਰੱਜੇ-ਪੁੱਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਨ । ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਤੇ ਫਟਾਫਟ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ।

**ਉੱਤਰ:-** ਡਾ. ਕਾਬਰਾ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ 1985 ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ; ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ 1990 ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਿਆ । 15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਰਾਹੀਂ ਲਿੰਗ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਵਤਾ 60% ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਡੱਬੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਟੈਸਟ 50% ਤਕ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਉਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਰਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵੱਜੋਂ

ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ।

ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਕਰਕੇ ਹੈ । ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਾਫੀ ਭਰੂਣ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਭਰੂਣਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ? ਬਲਕਿ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ 24 ਜਾਂ 200 ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਖ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-** ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਸੁਝਾਵ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕੋਲਡਰਿੰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

**ਉੱਤਰ:-**ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਗਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

**ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੈਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?**

1. ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ । ਕਣਕ ਖ਼ਰੀਦੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੁਕਾਉ ।
3. ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇਕ

ਵਿਕਲਪ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਹੈ ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-** ਖ਼ਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅੰਕੜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀੜੇ ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹੈ ? ਦੂਜਾ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀੜੇ ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

**ਉੱਤਰ:-**ਖੇਤੀ ਵਿਰਾਸਤ ਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਉਮੇਂਦਰ ਦੱਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਂਧਰਾ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 1,80,000 ਹੈਕਟੇਅਰ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਕਪਾਹ ਖੇਤੀ ਹੇਠ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਪਾਹ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੋਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਸਗੋਂ ਉਹ ਜੈਵਿਕ ਮਾਦੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਮ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਗੋ-ਪੇਸ਼ਾਬ, ਧਤੂਰਾ ਤੇ ਅੱਕ ਆਦਿ । ਰੂੰ ਦੀ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਪਾਹ (ਰੂੰ) ਦੇ ਖੇਤ ਪੰਛੀ ਬਈਆਂ ਦਾ ਆਲ੍ਹਣਾ ਹਨ । ਇਹ ਪੰਛੀ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਕੀੜੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਠਿੰਡਾ, ਮੁਕਤਸਰ ਅਤੇ ਮੋਗਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਗਰਭ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਸੰਤਾਨ ਜੋੜੇ ਹਨ । ਇਹ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੈ ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨ:-** ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਡਾ. ਕਾਬਰਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ

ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ ।

ਉੱਤਰ:-ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣੂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਕ-ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਖੇਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਕ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾ ਲਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਇਕ-ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ ਫਿਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਏਗੀ ।



## ਘਟੀਆ ਰੰਗੀਨ ਟੀ. ਵੀ. ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ

-ਉਮੇਸ਼ ਮਹਿਤਾ

ਐਕਸ-ਰੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਪਿਕਚਰ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਟਿਊਬ ਨੂੰ 25 ਕਿਲੋਵਾਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੋਲਟੇਜ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਛੱਡਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਸਾਧਾਰਣ ਬਲੈਕ ਐਂਡ ਵਾਈਟ ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਪਿਕਚਰ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਉਭਾਰਨ ਲਈ 15 ਕਿਲੋਵਾਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੋਲਟੇਜ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਪਿਕਚਰ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਕਿਲੋਵਾਟ ਵੋਲਟੇਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਐਕਸਟਰਾ ਹਾਈ ਵੋਲਟੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਣ, ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੋਲਟੇਜ ਜੇ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਭੇਜ ਕੇ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਿਰਦਰਦ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇੰਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਕਸ-ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਮਾਣੂ-ਊਰਜਾ ਮੰਚ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ: ਰਾਜਾ ਰਮੰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਊਰਜਾ ਨਿਯਮਨ ਮਹਾਂਮੰਡਲ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਏ.ਕੇ.ਡੇ. ਨੇ ਵੀ ਠੀਕ ਇਹੋ ਚੇਤਾਵਨੀ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਚਟਪਟੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਚੰਗੇ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 'ਹਾਰੀਜ਼ੋਂਟਲ ਡਿਸਏਬਲਿੰਗ ਸਰਕਟ' ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੋਲਟੇਜ, ਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਡੀਗਰੈਜ਼ਿੰਗ ਸ਼ੀਲਡ ਨਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਵੋਲਟੇਜ ਵਧਦੇ ਹੀ ਟੀ.ਵੀ. ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।



ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਵੋਲਟੇਜ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘਟੀਆ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਘਟੀਆ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਬੜੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਜਦੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦੋ, ਸਸਤੇ, ਸਸਤੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਓ । ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਮਸਲਾ ਵੀ ਘੱਟ ਨਾਜ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਅਨਾੜੀ ਕਾਰੀਗਰ ਵੋਲਟੇਜ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੰਤਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਹੀ ਔਜ਼ਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਣ । ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਸਿਆਣੇ ਕਾਰੀਗਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੇ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਉਸ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਐਕਸ-ਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣ ਲੱਗਾ । ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀ.ਵੀ. ਸੈੱਟ ਤੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦਰਮਿਆਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਟੀ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅੱਤ ਬੁਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਵੱਲੋਂ । ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਦਿਨ ਰਾਤ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ । ਅੱਤ ਦੀ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਬੱਸ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਸਾਹਮਣੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲੈ ਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਰਾਸਰ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ । ਇਕ ਤਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇਣ ਦੀ ਟੀ.ਵੀ. ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ । ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਸੁਸਤ ਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੀ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ

ਨਹੀਂ ? ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮਾਈਜ਼ਰਮੈਂਟ ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਘੋਸ਼ਿਤ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਵਿੱਚ ਜੇ 0.4 ਮਿਲੀ ਰੋਂਟਜ਼ਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ । ਅਮਰੀਕਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਜੇ ਤਕ ਟੀ.ਵੀ. ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ । ਉਤਪਾਦਕ ਆਪ ਹੀ ਮਾਨਵਤਾ ਨਾਤੇ ਵੋਲਟੇਜ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਰਹੇ ਕਿ ਉਤਪਾਦਕ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਚਲਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਹੀ । ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਵੀ ਟੀ.ਵੀ. ਉਤਪਾਦਕ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਵਰਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ? ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇਗੀ, ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਹਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਛਾਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਹਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਛਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, “ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੋਂ ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੀਆਂ ।”

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੱਗ ਬਾਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਜਲੰਧਰ 23-11-86 ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)



## ਆਪ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆਂ

-ਅਨਿਲ ਅਗਰਵਾਲ

ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਖੌਫ਼ਨਾਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਪੀੜਾ ਝੱਲੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮੀ ਗਿਰਾਮੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਗਵਾ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਟਿਯੂਮਰ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪ੍ਰੋਸਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕੱਢਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦੀ ਨਾੜ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਹੈ। ਲੱਗਭੱਗ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਦਫ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਿੰਨਾ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਠਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਈ.ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ' ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪਿਆ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੀ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ' ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਰਾਹਤ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੀ, ਲੇਕਿਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਪੈਰਿਸ ਦੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਇਕ ਇਕੱਲੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 'ਅਸਿਥਮੱਜਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਪਣ' ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। 'ਅਸਿਥਮੱਜਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਪਣ' ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੱਕਤਿਸਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਸਿਥਮੱਜਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਪਣ ਕਰਵਾਇਆ। ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਖਿਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੁਚੀ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਰਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੁਖਦਾਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਸਮੂਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਹਿਰ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਹਿਸਤਾ-ਆਹਿਸਤਾ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਜਣਨ-ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰੂਣ ਤਕ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਕਹਿਰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ "ਕੈਂਸਰ ਮਹਾਮਾਰੀ" ਦਾ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜਨਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮੁੰਬਈ ਦੇ 'ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਰਜਿਸਟਰੀ ਕਾਰਯਕ੍ਰਮ' ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੰਨ 2001 ਤਕ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 806,000 ਤਕ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉਹਨਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨੱਥੀ-ਗੁੱਥੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ—ਰੋਗ ਵਾਹਕਾਂ (ਵੈਕਟਰ)

ਦੇ ਵਾਧਾ-ਰਹਿਤ ਨਾਲ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ । ਖੇਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹਵਾ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੀਵਤ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮੱਛਲੀ, ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਡੋਅਰੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਦੂਸਰੇ ਉਹ ਭਰੂਣ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ 'ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਟਾਕਸਿਲੋਜੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ' ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਐਚ.ਸੀ.ਐਚ. ਲਿੰਡੇਨ, ਹੋਪਟੇਕੱਲਰ ਇੰਡੋਸਲਫਾਨ ਅਤੇ ਡਾਈਲਡ੍ਰੀਨ ਵਰਗੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਚਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦੇ ਅੰਸ਼ ਇਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ਕਿ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਚਾਹ ਦੇ ਆਯਾਤ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਸੰਨ 1992 ਵਿੱਚ ਕੇ. ਕੰਨਨ ਅਤੇ ਏ. ਸੁਬਰਾਮਣੀਅਮ ਦੀ “ਜਨਰਲ ਆਫ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਐਂਡ ਫੂਡ ਕੈਮਿਸਟਰੀ” ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਏਲਡਰਿਨ ਅਤੇ ਡਾਈਲਡ੍ਰੀਨ ਵਰਗੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ

ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸੂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਦੈਨਿਕ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਲੱਗਭੱਗ 12 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ ।

ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਨਾ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਮੈਂ ਭੁਗਤਿਆ ਹੈ । ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਾਫ਼ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ । ਮੈਂ ਨਾ ਤਾਂ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਜ਼ਦੂਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਸਾਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਭੋਜਨ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਕੀ ਇਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਭੋਜਨ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ ? ਸਾਡੀ ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸੂਰ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਜਨਸੱਤਾ, 8 ਦਸੰਬਰ 1999 'ਚੋਂ  
ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !



## ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਉੱਤੇ ਖੁਦ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਔਰਤਾਂ

-ਦੁਲਾਰ ਚੰਦ 'ਗਹਮਰੀ'

ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਪੁਸ਼ਤੈਣੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਤਕ ਟਾਲਣਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਚਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬੈਠ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਹੀ ਪਕੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ; ਪਰ ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਸ ਰੋਗ ਉੱਤੇ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪੱਛਮੀ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਇਹ ਰੋਗ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁਣ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਪਿੰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਖੁਦ ਦੇਸ਼ੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰੋਗਣਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਾਂਖਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤਕ ਇਹ ਰੋਗ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ

ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿੱਥੋਂ ਤਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਪੁਸ਼ਤੈਣੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਤਕ ਟਾਲਣਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਚਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਭੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਯੂਰਪ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਤਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਨਤੀਜਤਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾ. ਸਮੀਰ ਕੋਲ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਲੱਜਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਫੈਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਦੌੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਪਿਛਲੇ ਦਸਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 12.6 ਪ੍ਰਤੀ ਲੱਖ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧ ਕੇ 14.4 ਪ੍ਰਤੀ ਲੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰਸੀ ਸਮੁਦਾਈ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਸਤ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਹਨਾਂ ਪਾਰਸੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਰਤ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਚਾਣ ਪਾਏਗੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ

ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਾਸ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਲੱਛਣ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਥਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਭੱਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣਾ ਆਦਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੰਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨਾਡਾ ਦੀਆਂ 90,000 ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਾਨਲੇਵਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੈਡ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਦਿਆਲੇ ਦੇ ਸ਼ੋਧ-ਕਰਤਾ ਡਾ. ਕਾਰੋਲਾ ਜੇ. ਬੈਨੇਸ ਨੇ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉੱਥੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਏਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਡਾ. ਟੀ. ਗਰੇਗਰੀ ਹਿਮਲਾਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਦ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਆਉਣੇ ਅਜੇ ਬਾਕੀ ਹਨ । ਇਹ ਪਰੀਖਣ ਸੰਘਾਈ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਲੱਖ ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਕਰਨ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ

ਇਸ ਕਾਰਜ ਦੇ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 'ਜਨਰਲ' ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਗਈ ਸੀ । ਉਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਲੇਕਿਨ ਡਾ. ਬੈਨੇਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਚੀਨ ਦੇ ਸੰਘਾਈ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀਆਂ ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ 'ਅਧਿਐਨ' ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲਈ ਪੰਜ ਜਾਂ ਦਸ ਵਰ੍ਹੇ ਲੱਗਣਗੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਰ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਗ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਦਾ ਸਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਕੈਂਸਰ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਲਯਪੋਕਟੋਮੀ (ਟਿਯੂਮਰ ਦਾ ਲੋਕਲੀ ਦੂਰ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਮਸਟੇਕਟੋਮੀ (ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ) ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਲੇਕਿਨ ਡਾ. ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, 'Prevention is better than cure' ਅਰਥਾਤ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਭਲਾ । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਰੋਗ ਹੋਣ ਹੀ ਨਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਨੌਬਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ । ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ 1,40,000 ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਚੁੰਬਕੀ ਜਾਂ ਚੁੰਬਕੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿੱਧਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਚੇਂਜ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿੱਥੇ ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਚੁੰਬਕੀ

ਖੇਤਰ ਹੋਣ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

‘ਰਾਬਰਟ ਪਾਰਕਰ’ ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਨੇਲ ਵਿੱਚ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਕਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ ਖੋਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਈ’ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਧਿੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ‘ਈ’ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੀਆਂ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਰਹੇ । ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਰਥਾਤ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਭਧਾਰਣ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ । ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਡਾ. ਸਮੀਰ ਕੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਮਾਂ ਜਾਂ ਮਾਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਡਾ. ਕੋਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਈਏ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ।

(ਉਰਵਸ਼ੀ)

ਦੈਨਿਕ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ, 22 ਦਸੰਬਰ 1999



## ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ

-ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ\*

ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ, ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਅਮਰੀਕਾ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਕਸਿਤ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 10 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ, ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਕੋਲ ਦੇਸੀ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਟੇਜ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਦਰਅਸਲ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਵਰਗੀ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਦੇ ਲਗਭਗ 90 ਫੀਸਦੀ ਸੱਪ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ 90 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਬਲਕਿ ਸੱਪ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਏ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਪਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਗਾਊਂ ਬੈਠੇ ਡਰ ਅਤੇ ਵਹਿਮ ਕਾਰਨ ਹੀ ਜਾਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਆਮ ਰੋਗਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ 90 ਫੀਸਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ 100 ਫੀਸਦੀ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੁੱਢਲੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੇਵਲ 10 ਫੀਸਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 48 ਸਾਲ ਸੀ ਪਰ ਉਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਸੀ ਪਰ ਫੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ। ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੂਤ-ਛਾਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਔਸਤ ਉਮਰ ਵਧ ਕੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ 70 ਸਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ-ਯੁਕਤ ਨਸ਼ੇ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ-ਯੁਕਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ-ਯੁਕਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁੱਢੋਂ ਹੀ ਖਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਮਸਲਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ-ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਾਦਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ, ਤਕਨੀਕਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਧਣ ਸਦਕਾ ਹੁਣ ਕੈਂਸਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ

ਰਿਹਾ। ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਇਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਬਹੁਤਾ ਸ਼ੱਕ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੇਸੀ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ, ਜਾਦੂ-ਟੂਣਿਆਂ ਅਤੇ ਧਾਰੀ-ਤਵੀਤਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਵੀ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਦੂਜੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਲਗਭਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਸਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਹਾਂ, ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸੂਝਵਾਨ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਖਰਚ ਕਾਫੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਲਾਮਤ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

\* ਲੇਖਕ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ : 98723-91155



## ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

-ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਹਿਰਮ\*

ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੇ ਚਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ, ਖੁਰਾਕ, ਆਦਤਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਨ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਖੁਦ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਚੱਲਦੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਲਤ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਭਾਵ ਕਾਰਨ ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖਤਰਨਾਕ ਅਲਾਮਤ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਧੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਨਾ-ਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੀ ਹੈ ਪਰ ਉੱਥੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਇਲਾਜ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇੱਥੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੂਪੀ ਨਾ-ਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੀਏ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿੱਚ, ਖੁਰਾਕ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਰੀਰਕ ਸੁਸਤੀ ਦੀ ਆਦਤ, ਮੋਟਾਪਾ, ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਆਦਿ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ 'ਤੇ ਚੈਕਅੱਪ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸੋਚ ਸਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫਜ਼ੂਲ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨੋ-ਸ਼ੌਕਤ 'ਤੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗੂੰ ਪੈਸਾ ਵਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣਾ ਸਾਲਾਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀਂ ਕਤਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਹੈ। 'ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਭੁਗਤਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਨਹੀਂ।' ਇਸੇ ਸੋਚ ਤੋਂ ਆਗਾਜ਼ ਕਰੋ। ਸੋ ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੀਏ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆ ਕੇ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੱਥੇਬੰਦੀਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕੰਮ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਕੇ ਨਰੋਏ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ। ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਧੀਆ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਦੀ। ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੌਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ। ਸੋ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਗ ਜਾਈਏ, ਕਮਰ ਕੱਸ ਲਈਏ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਕੈਂਸਰ ਰੂਪੀ ਦੈਂਤ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਦ ਕਰ ਲਈਏ।

ਸੰਪਰਕ : 98147-13679





## ਕੈਂਸਰ ਮਹਾਮਾਰੀ

ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਰੋਗ ਨੇ ਪਾਇਆ,  
ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਸ਼ੌਂਕ ਵਜੋਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ,  
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚੱਬਦੇ ਨੇ ।  
ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝੇ,  
ਘੋਰ ਘੋਰ ਕੇ ਸੱਦਦੇ ਨੇ ।  
ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੇ ਬਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ,  
ਚੱਬਦੇ ਰਹਿਣ ਸੁਪਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਸਿਗਰਟ ਸ਼ੌਂਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਲੇ,  
ਕਸ 'ਤੇ ਕਸ ਲਗਾਉਂਦੇ ਨੇ ।  
ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀ,  
ਬਲਾ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਨੇ ।  
ਕਾਗਜ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਪੁੰਆਂ,  
ਜੰਮਣ ਏਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ,  
ਭੋਜਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ।  
ਰਿਸ ਰਿਸ ਕੇ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ,  
ਨੁਕਸ ਅਜਿਹਾ ਪਾਂਦੇ ।  
ਹਾਰਮੋਨ ਤੇ ਜਣਨ-ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ,  
ਵਿੱਚ ਉਕਸਾਉਣ ਵਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਛਾਤੀ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ,  
ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ ।  
ਆਪਣੀ ਕੁੱਖੋਂ ਜੰਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ,  
ਨਾ ਜੋ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਵੇ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ,  
ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਉ ਹਰ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਰੰਗੀਨ ਟੀ.ਵੀ. ਜੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ,  
ਦਿਨੇ ਰਾਤ ਪਏ ਚੱਲਦੇ ।  
ਐਕਸ ਕਿਰਨਾਂ, ਕੈਂਸਰ ਖਤਰਾ,  
ਰਹਿਣ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਘੱਲਦੇ ।  
ਛੇ ਫੁੱਟ ਟੀ.ਵੀ. ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ,  
ਵੇਖੋ ਦੁਨੀਆਂ ਸਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਬਾਝੋਂ ਸਰਜੇ,  
ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ।  
ਜੇਕਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਜਾਏ,  
ਵੇਖੋ ਹਵਾ ਰੁਖ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ?  
ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਸੰਭਲ ਕੇ ਵਰਤੋਂ,  
ਭੁੱਲਿਓ ਨਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨੂੰ !  
ਆਉ ਰਲ ਮਿਲ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ,  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਅਗਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ,  
ਫਲ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਖਾਵਾਂਗੇ ।  
ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੋਬਾ ਕਰਕੇ,  
ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਵਾਂਗੇ ।  
ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਛੱਡ ਕੇ 'ਜੱਸਿਆ',  
ਖਾਈਏ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨੂੰ ।  
ਫਿਰ ਸਮਝੋ ਅਸੀਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ  
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੂੰ

-ਜੈ ਸਿੰਘ 'ਜੱਸਾ'

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ,

(ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

M: 97814-01142, 99150-38294

## ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ/ਤਿਸਕਾਰੇ, ਅਪੰਗ, ਲੂਲੇ-ਲੰਗੜੇ ਅਪਾਹਿਜਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਵਾਰਿਸਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਹਾਨ ਕਰਮਯੋਗੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਗਤ ਜੀ ਕੋਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਇਮਾਰਤ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਸੀ। ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੰਧ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ— ਲੋਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਗਏ ਕਾਰਵਾਂ ਬਣਦਾ ਗਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਨਾ-ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਲਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕ ਗੌਰਵਪੂਰਣ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ।

### ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ...

ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :-1764 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :- \*ਦਵਾਈਆਂ, \*ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਰਟਰੀ, \*ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ, \*ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੇਂਦਰ, \*ਐਂਬੂਲੈਂਸ, \*ਮਸਨੂਈ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ, \*ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ, \*ਡੈਂਟਲ ਕਲੀਨਿਕ, \*ਅਲਟਰਾ-ਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ, \*ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ, \*ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ-ਕੇਂਦਰ, \*ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮੁੱਢਲਾ ਕੰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਰਨਵਾਸ ਕੇਂਦਰ, \*ਕੰਨਾਂ ਦੇ Cochlear Implant ਵਾਸਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ \*ਆਪਣਾ ਘਰ, \* ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ :-\* ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ, \* ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, \* ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, \* ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ।

ਵਾਤਾਵਰਨ : -\*ਨਰਸਰੀ, \*ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਲਾਂਟ, \*ਦਰੱਖਤ ਲਗਾਉਣਾ, \*ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ, \*ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ।

## ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ. ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ , ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ, ਕਟੌਰਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ , (ਪਲਸੋਰਾ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

### ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ 7 ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ \*1764 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

31 ਦਸੰਬਰ 2016 ਤਕ ਸਮੂਹ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ	-396	ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ	-18
ਅਧਰੰਗ/ ਪੋਲੀਏ ਵਾਲੇ	-159	ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ	-208
ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ	-378	ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ	-01
ਗੂੰਗੇ ਬੋਲੇ	-157	ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ	-80
ਬਜ਼ੁਰਗ	-146	ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ	-100
ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਾਲੇ	-34	ਛੱਡੇ ਗਏ ਬੱਚੇ	-07
ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ	-17	ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੋਗੀ	-22
ਨੇਤਰਹੀਣ	-41	ਕੁੱਲ ਜੋੜ	<u>*1764</u>

\*ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ :	ਰੋਗੀ
1. ਮੁੱਖ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬੱਚਾ ਵਾਰਡ, ਮਾਤਾ ਮਹਿਤਾਬ ਕੌਰ ਵਾਰਡ, ਭਾਈ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਵਾਰਡ )	374
2. ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ	854
3. ਪੰਡੋਰੀ ਵੜੈਚ ਬ੍ਰਾਂਚ	82
4. ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਬ੍ਰਾਂਚ	93
5. ਜਲੰਧਰ ਬ੍ਰਾਂਚ	39
6. ਸੰਗਰੂਰ ਬ੍ਰਾਂਚ	228
7. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਪਲਸੋਰਾ) ਬ੍ਰਾਂਚ	94
<b>ਕੁੱਲ ਮਰੀਜ਼</b>	<b>1764</b>

#### ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :

(ੳ) ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ : ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਖਰਚ 90 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ ।

(ਅ) ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ : ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਜਿਵੇਂ ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

(ੲ) ਖੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ : ਦੁਰਘਟਨਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਖੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੰਨ 2016 ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਖੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ 195 ਯੂਨਿਟ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ।

(ਸ) ਐਂਬੂਲੈਂਸ:- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

(ਹ) ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ : ਲੋੜਵੰਦ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਲਈ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਮੁਫਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਨਵੰਬਰ 2003 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ 8137 ਲੋੜਵੰਦ ਲਾਭ ਉਠਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ।

(ਕ) ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ।

(ਖ) ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ: ਸੰਨ 2005 ਤੋਂ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋੜਵੰਦ ਮੁਫਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਗ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ :- ਇਸ ਵਿਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ।

(ਘ) ਮੁੱਢਲਾ ਕੰਨ ਸੁਣਵਾਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ:- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ Bera Test ( ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਮੁਫਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

#### ਵਾਤਾਵਰਨ :

(ੳ) ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ: ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬੜੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ 'ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਨ' ਤੇ 'ਭੂ-ਖੋਰ' ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੁੱਖ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ-ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲਗਪਗ 60 ਹਜ਼ਾਰ ਬੂਟੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

**ਮੁਫਤ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ :**

(ੳ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ: ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ: ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਝੁੱਗੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲੇ 728 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਦਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਹ ਖਾਸ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣੇ ਨਾ ਸਮਝਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਸਕਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਵਰਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 92 ਬੱਚੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਲੇ ਹਨ।

(ਅ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ (ਕਾਦੀਆਂ):

ਇਹ ਸਕੂਲ ਵੀ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 452 ਬੱਚੇ ਵਿੱਦਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

(ੲ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ 217 ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਿਖੇ 'ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ' ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਸ) ਗੁੰਗੇ ਬੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ-ਬੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਵਿਖੇ ਮਈ 2005 ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 152 ਬੱਚੇ ਨਵੀਨ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਹ) ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ:- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ, (ਜਿਵੇਂ ਸਿਲਾਈ, ਕਢਾਈ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ) ਟਰੇਂਡ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਿੱਦਿਆ ਲਈ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

(ਕ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ : ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਲਾਈ ਕਢਾਈ ਦਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਗਰੀਬ ਵਰਗ ਦੇ ਬੱਚੇ/ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

(ਖ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ: ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ

ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਾਣੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਹੋਸਟਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ :** ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲਗਪਗ 176 ਲੜਕੇ-ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋਸਟਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੀ ਸੰਗਰੂਰ ਬ੍ਰਾਂਚ ਦੇ ਹੋਸਟਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ 7 ਲੜਕੀਆਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

**ਵਿਆਹ:** ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿਚ ਪਲੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯੋਗ ਵਰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਸਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਕ 40 ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ 4 ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

**ਸਮਾਜ-ਕਲਿਆਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ :** ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(ੳ) ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ: ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਖਾਸ ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ 'ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ' ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਦਾਚਾਰਕ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਹਿਤ ਛਾਪ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਫਤ ਵੰਡਾਈ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਪ੍ਰੈਸ ਅਤੇ ਪਬਲੀਸਿਟੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਾਲਾਨਾ ਖਰਚ 1 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ।

(ਅ) ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ:- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੜ੍ਹ, ਭੁਚਾਲ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2008 ਵਿਚ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਲੰਧਰ ਤੇ ਕਪੂਰਥਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ 800 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਨ, ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਮੁਫਤ ਵੰਡੇ ਗਏ। 2010 ਵਿੱਚ, ਲਦਾਖ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ 2 ਟਰੱਕ ਰਸਦ, ਕੱਪੜੇ, ਰਜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੰਬਲ, ਗਰਮ

ਕੱਪੜੇ ਆਦਿ ਸਮਾਨ ਭੇਜੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ।

(ੲ) ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਸਕਾਰ: ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਸਕਾਰ ਪੂਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਸ) ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਸੰਗਰੂਰ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਿਰਧ-ਘਰ ਮਾਰਚ 2002 ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬਿਰਧ ਘਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 92 ਬਿਰਧਾਂ ਦੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

(ਹ) ਅਜਾਇਬ-ਘਰ ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮਾਂ: ਬਿਖਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਜਾਇਬ-ਘਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁਝ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

(ੳ) 'ਇਕ ਮਿਸਾਲ', 'Pingalwara Presentation'

(ਅ) 'ਇਹ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ' ।

(ੲ) Pingalwara Home for Homeless

(ਸ) ਮਸ਼ਹੂਰ ਅਮਰੀਕੀ ਮੀਡੀਆ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਗੁਰਮੀਤ ਸੋਢੀ ਦੀ ਫਿਲਮ— 'Pingalwara — A selfless Home'

(ਹ) ਸ੍ਰ: ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਕਲਸੀ' ਤੇ ਸ੍ਰ.ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ 'ਹੰਸਪਾਲ' ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਮਤ ਫਿਲਮ — 'A Selfless Life'

(ਕ) Pingalwara — Educational Endeavours

(ਖ) Natural Farming

(ਗ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

(ਘ) ਰੁੱਖ

(ਙ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫੀਚਰ ਫਿਲਮ 'ਇਹ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ' 30 ਜਨਵਰੀ, 2015 ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਇਸ ਫਿਲਮ ਰਾਹੀਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗਾਇਨ ਕੀਤੀ 'ਗੁਰਬਾਣੀ

ਕੀਰਤਨ' ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਡੀ.ਵੀ.ਡੀ ਡਾ. ਓਮ ਗੌਰੀ ਦੱਤ ਸ਼ਰਮਾ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਲੰਧਰ ਦੂਰ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਵਾਰਾ ਮਿਤੀ 9-7-2016 ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ :- ਪੂਜਨੀਕ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਪਿੰਡ ਰਾਜੇਵਾਲ ਰੋਹਣੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ 'ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ' ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਮਾਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਜੋ ਕਿ 4 ਜੂਨ, 2004 ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ।

ਗਊਸ਼ਾਲਾ : ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਊਸ਼ਾਲਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ 120 ਦੁਧਾਰੂ ਪਸ਼ੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ । ਗਊਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ : ਸਾਲ 2013 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਚ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ (ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ) ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਿਰਮਾਣ-ਅਧੀਨ ਹੈ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚ ਸਾਢੇ ਛੇ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਸੇਧ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(I) ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਆਫ ਕੰਪਨੀਜ਼ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ 130 ਆਫ 1956-57 ਅਤੇ ਸੇਧ ਨੰਬਰ A-28/4540 ਮਿਤੀ 07-07-1998 ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ ।

(II) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 80-G ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ-II ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੱਤਰ ਸੰਖਿਆ ਨੰਬਰ CIT-II/ASR/ITO(Tech.) 2011-12/4730 ਮਿਤੀ 11/12 January, 2012. ਅਧੀਨ ਟੈਕਸ ਦੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ PAN ਨੰਬਰ AAATA2237R ਹੈ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ FCRA (Foreign Contribution Regulation Act.) ਨੰਬਰ 115210002 ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਮੁੱਖ ਸੇਵਿਕਾ,

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ:), ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।



Details of Banks For Sending Donation Through Online Cheque/Draft, Cheque & Bank Drafts may be sent in favour of : All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar. PAN No. AAATA2237R						
S. No.	Name of Account	A/C No.	Name of the Bank	IFS Code for Inland Remittance	Swift Code for Foreign Inland Remittance	
1.	<b>FOR FOREIGN CONTRIBUTORS</b> All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	01562010002890	Oriental Bank of Commerce Sharifpura Amritsar	ORBC 0100156	ORBCINBBASR	
2.	<b>INLAND ACCOUNT No.</b> All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	01562010003720	Oriental Bank of Commerce Sharifpura Amritsar	ORBC 0100156	.....	
3.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	10978255668	State Bank of India Town Hall, Amritsar	SBIN0000609	SBINHBB274	
4.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	630510100026147	Bank of India City Centre, Amritsar	BKID0006305	BKIDINBBASR	
5.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	0018002100097336	Punjab National Bank Hall Bazar, Amritsar	PUNB0001800	PUNBINBBAHB	
6.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	0066601012522	ICICI Bank Ltd., Lawrence Road, Amritsar.	ICIC0000066	ICICINBBFEX	
7.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	01151000246510	HDFC Bank Ltd., Mail Road, ASR	HDFC0000115	HDFCINBB	
8.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	00011000096048	Punjab & Sind Bank Hall Bazar, Amritsar	PSIB000A001	PSIBINBB017	
9.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	685010100009799	Axis Bank Ltd. City Centre Amritsar.	UTIB0000685	AXISINBB179	
10.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	13131000082013	HDFC Bnak Ltd. Ghanta Ghar Golden Temple, Asr	HDFC0001313	HDFCINBB	
11.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	010101000015572	Bank of Baroda, Town Hall, Amritsar	BARBOAMRITS	BARBINBBAMR	

### ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਲਈ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀਆਂ ਅਸੀਸਾਂ

“ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ, ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾ ਕੇ ‘ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ’ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਦਾ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ ਦਾ ਦਸਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇ । ਸਾਂਸ-ਸਾਂਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਵੇ । ”

—ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਸਥਾਪਕ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ