ਭੂਮਿਕਾ

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕੀਂ ਸਾਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਸਨ । ਸਾਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਾਦਾ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਸਾਧਨ ਸੀਮਿਤ ਸਨ; ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨਸਾਨ ਮਿਹਨਤੀ ਸਨ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਦੇ ਸਨ । ਕੋਈ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਜਾਂ ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਈ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੌੜ ਐਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ । ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤਿਲ ਰਿਓੜੀਆਂ, ਪੰਜੀਰੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ ਖਾਂਦੇ ਸਨ । ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ, ਸ਼ਰਬਤ, ਸੱਤੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਦਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਭੱਠੀ ਤੋਂ ਦਾਣੇ ਭੁੰਨਾ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੌਲ ਅਤੇ ਮਗਜ਼ ਵੀ ਭੁੰਨਾ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ । ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਵੀ ਖਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬਲਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਿਓ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ । ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਸੀ । ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਨਾ ਰਿਹਾ । ਪੈਸੇ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮੈਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਏ । ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਉਂਵ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ, ਵੱਖਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਡਾ. ਸ਼ਿਆਮ ਸੁੰਦਰ ਦੀਪਤੀ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ '**ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ**' ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫ਼ੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਾਲੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕੇ ।

ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਆਪ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਗੱਫੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨੀ ਜੀ ।

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ,
ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.) ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ?

ਇਕ ਵੇਲਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ ਭੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰਦਾ-ਫਿਰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਚੰਗਾ-ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ-ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਿਛਲੀ ਅੱਧੀ ਸਦੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ । ਅੱਜ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਤੱਤਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਉੱਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਖੋਜ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਆਦਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਪਰ ਅਮੀਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਿਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਣਜਾਣਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਮੋਟਾਪਾ—ਅੱਜ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੋਈ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਅਨੋਖੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਹੈ, ਡੀਜ਼ਲ-ਤੇਲ ਵਾਂਗ । ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰੀਸ, ਤੇਲ, ਪਾਣੀ, ਮੋਬਲਾਇਲ, ਬਿਜਲੀ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਫੈਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ (ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ), ਫੋਗ ਆਦਿ ।

ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਕ ਬੱਚਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਜਵਾਨ ਬਣਨ ਤਕ, ਇਕ ਵਿਕਾਸ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੱਠੇ) ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਦਿ ਦੀ । ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਜਿਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਝਵੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪਹਿਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਚੱਲਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਦਿਮਾਗ਼ ਆਦਿ ਵੱਲੋਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼, ਇਨਜਾਈਮਜ ਆਦਿ ਦਾ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ । ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਦੂਸਰਾ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਉੱਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ, ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਆਦਿ ।

ਤੀਸਰਾ, ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਮਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਕਰਨਾ । ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਦਫ਼ਤਰ ਬੈਠਣ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਰਿਕਸ਼ਾ ਚਲਾਉਣ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਦਿਹਾੜੀ ਕਰਨ ਦਾ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਊਰਜਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਕਾਰਬੋਜ਼—ਮਤਲਬ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ (ਘੀ) ਆਦਿ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਟੁੱਟਦੀਆਂ-ਭੱਜਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੜ—ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਚਾਓ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਬਚਾਓ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਊਰਜਾ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵੱਲ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਥਿੰਦਿਆਈ (ਘੀ) ਆਦਿ ਊਰਜਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕਾਰਬੋਜ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਥਿੰਦਿਆਈ ਵਿੱਚ ਘੀ, ਮੱਖਣ, ਤੇਲ, ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਰਸੀ ’ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ (ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ) ਚੌਵੀ ਸੌ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕੈਲਰੀਜ਼ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕ ਇਕਾਈ ਹੈ ।

2400 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ 600 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ/ਗੁੜ੍ਹ ਖਾ ਕੇ, 265 ਗ੍ਰਾਮ ਘੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, 700 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਜਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਨਾਲ, 2.5 ਕਿਲੋ ਆਲੂ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਦੋ ਦਰਜਨ ਕੇਲਿਆਂ ਨਾਲ, 425 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਜਾਂ 2 ਕਿਲੋ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 3.5 ਕਿਲੋ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ । ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ । (ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਗੱਲ ਤੁਰਦੀ ਰਹੇਗੀ)।

ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(1) ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੂਲਭੂਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ।

(2) ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ, ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ, ਹੱਸਣਾ-ਖੇਡਣਾ, ਆਦਿ ।

(3) ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਕਮਾਊ ਕੰਮ ਕਰਨਾ । ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ ।

(ੳ) ਬਗੈਰ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ: ਦਫ਼ਤਰੀ ਬਾਬੂ ਵਾਲਾ ।

(ਅ) ਮੱਧਮ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ: ਰਿਕਸ਼ਾ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣਾ ।

(ੲ) ਬਹੁਤੀ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ: ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ, ਪੱਥਰ ਤੋੜਨਾ, ਕੋਲੇ ਦੀ ਖ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ।

ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਤਾਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਰਦੀਆਂ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 37 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੇ ਬਾਹਰ 3-4 ਡਿਗਰੀ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਵੱਧ ਲੱਗਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਖ਼ੁਦ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਇਕ ਰੈਫਰੈਂਸ ਮੈਨ (ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਅਕਤੀ) ਭਾਵ ਉਮਰ 20 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ, ਭਾਰ 60 ਕਿਲੋ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਘੇਰਾ 1.62 ਵਰਗ ਮੀਟਰ, ਮਾਮੂਲੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, 2400 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੰਮ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 2800 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਵੇਲੇ 3900 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਔਰਤ ਭਾਵ ਉਮਰ 20 ਤੋਂ 39 ਸਾਲ, ਭਾਰ 50 ਕਿਲੋ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਘੇਰਾ 1.4 ਵਰਗ ਮੀਟਰ, ਮਾਮੂਲੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, 1900 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੰਮ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 2200 ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਵੇਲੇ 3000 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਾਢੇ ਨੌ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 300 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਧੂ ਭਾਵ (19-300) 2200 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ 500 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵਾਧੂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਧਰਦਿਆਂ ਹੀ ਭਾਵ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦਸ ਸਾਲ ਮਗਰ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 60-70 ਫ਼ੀਸਦੀ

ਊਰਜਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਰਗ ਤੋਂ ਆਵੇ,15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਘੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਅਤੇ 15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਮਿਲੇ । ਕੋਰੀ ਖੰਡ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਘੀ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਲੈਣ ਲੱਗਿਆਂ ਵੀ ਤੇਲਾਂ, ਵਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਘੀ-ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਘੀ ਵਾਲੀ ਅੱਧੀ ਊਰਜਾ ਤੇਲਾਂ (ਰਿਫਾਇੰਡ ਜਾਂ ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਤੇਲ) ਤੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਘੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਵਨਸਪਤੀ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੋ ਗ਼ਰੀਬ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮਾਇਨੋ ਏਸਿਡ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਰਅਸਲ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਿਨਾਂ ਰਿਹਾ ਨਾ ਜਾਵੇ । ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਜ, ਫੈੱਟ (ਘੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਜ ਫੈੱਟ ਵਿੱਚ, ਫੈੱਟ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਫੈਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣ ਜਾਣ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫੈਟ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਇਹ 22 ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੁਝ ਕੁ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖ਼ੁਦ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਭਾਵ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਆਦਿ ਤੋਂ; ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ 'ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮਾਇਨੋ ਐਸਿਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਅੱਠ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ । ਜੇਕਰ

ਇਹ ਸਾਰੇ, ਅੱਠ ਦੇ ਅੱਠ, ਅਮਾਇਨੋ ਐਸਿਡ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਤੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਕੰਮ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭਾਵ ਅਨਾਜ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ, ਇੱਕ-ਅੱਧਾ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ/ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸੀਨ ਅਤੇ ਥੀਉਨੀਨ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਥਉਨੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਰਲ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗ਼ਰੀਬ ਆਦਮੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਸ ਲਈ 'ਦਾਲ ਰੋਟੀ' ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬ ਆਦਮੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਆਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਆਂਡੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ) 98 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 81 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਵਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 51 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ, ਖਣਿਜ

ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਜਾਇਮਜ਼, ਹਾਰਮੋਨਜ਼, ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ, ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ 'ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ' ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵੇਲੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਕਸਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਮੂਲੀ ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ, ਖਾਂਸੀ ਰਹਿਣੀ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਜਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਭਾਗ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਫੌਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋ ਸਕੇ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਚਰਬੀ ਵਾਂਗ ਇਹ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭਾਵ 60 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 14 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਧੂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਕਿ ਲੋੜ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਔਰਤ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ (ਮਤਲਬ 75 ਗ੍ਰਾਮ) ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਭਾਰ ਤੋਲ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ । ਜੇਕਰ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਇਕ ਮਹਿੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਵਾਧੂ ਖਾਏ

ਜਾਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ । ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਜਾਂ ਫੈਟ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜੋ ਕਿ ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਕੋਲ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਘੱਟ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾ ਸਕਣ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸ਼ਬਦ ਵਾਈਟਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ—ਜ਼ਰੂਰੀ । ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਣਿਜ ਵੀ । ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਰ ਇੰਜਾਇਮਾਂ, ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਕ੍ਰਿਆ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਆਦਿ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਏ', ਬੀ, ਸੀ, ਡੀ, ਈ, ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਹੋਰ ਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫੋਲੇਟ, ਨਿਆਸਿਨ ਆਦਿ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ., ਡੀ., ਈ., ਕੇ, ਤੇਲ/ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ ਤੇ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ; ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੇਲ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਾਂਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਤੇ ਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਵੈਸੇ ਜੇਕਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਸਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ'

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਨੂੰ 'ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਗ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਇਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਦੂਸਰਾ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰੂਪ-ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਆਂਡਾ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ ਹਨ ।

ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ: ਲਾਲ-ਪੀਲੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ; ਜਿਵੇਂ—ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਲੁਕਾਟ, ਪਾਲਕ ਆਦਿ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਲੋੜ :- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਸਾਲ ਤਕ 400 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 600 ਮਾ. ਗ੍ਰਾ. ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ (ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ) 950 ਮਾ. ਗ੍ਰਾ. ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਅੰਧਰਾਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਖ਼ੁਰਾਕ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਛੇਤੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।

ਜਿਗਰ ਦੇ ਵਿੱਚ 6-9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀ, ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਫ਼ੋਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੇਚਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ :

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ' ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ 2.5 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਗਰਭ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ 10.0 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ, ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਪਏ 7-ਡੀ ਹਾਈਡੋਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਖਣ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ । ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੇਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਛਾਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ: ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਬਿਨੌਲੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵੀ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ

ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਗਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਰਜ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਉਂਞ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਰਮ ਮਾਰੂ ਦਵਾਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਹਫ਼ਤਾ ਦਸ ਦਿਨ ਖਾਣਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਜਰਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਸਟੋਰ ਸਾਡਾ ਜਿਗਰ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ)

ਬੀ—ਵਰਗ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਬੀ-1, ਬੀ-2, ਬੀ-3, ਬੀ-12 ਤਕ ਹਨ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1

ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਬੋਜ਼ (ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਵਰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ) ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਦਿੱਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1, ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ (ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਰੂਲੇ ਵਾਲਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੱਖਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਇਹ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬਾਗ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰਦਾ' ਕੋਲਡ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ **'ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ'** ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਦੀ ਲੋੜ : 1000 ਊਰਜਾ ਇਕਾਈਆਂ ਲਈ 0.5 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ ਮਤਲਬ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 1.5 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-2

ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਕਣਕ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਛਿਲਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ।

ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਵੇਲੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-2 ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਪੂਰੀ ਕਣਕ/ਚਾਵਲ, ਛਿਲਕੇ ਉਤਰਣ ਮਗਰੋਂ ਦਾਲਾਂ, ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡਾ, ਮੀਟ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਹਨ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਜੀਨ (ਡੀ.ਐਨ.ਏ.) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਨੀਸੀਅਸ ਅਨੀਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12 ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 0.2 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ 1.0 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ 1.5 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12 ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਕਲੇਜੀ ਆਦਿ ਹੈ । ਇਹ ਵਨਸਪਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

ਫੋਲੇਟ (ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ)

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਛੇਤੀ ਵਧਣ ਦੀ ਉਮਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਸਲਾ ਗ਼ਰੀਬੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਗ਼ਰੀਬ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, ਦੁੱਧ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ 100 ਮਾਇਕਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ 400 ਮਾ: ਗ੍ਰਾ: ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ 150 ਮਾ: ਗ੍ਰਾ: ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਕਲੇਜੀ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਹਨ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

ਦਰਅਸਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਹੀ

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ।

ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ-ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ (ਟਿਸ਼ੂ) ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਲੇਜਨ (ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ, ਉਤਕਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੋਲੇਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਟ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੰਮੇ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਾਗ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਕੇ ਜੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਆਦਿ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵਰ੍ਹੇ 25 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ 40 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ 80 ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਆਮਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਨਿੰਬੂ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਸੰਤਰਾ, ਪਾਲਕ, ਟਮਾਟਰ, ਆਲੂ ਮੂਲੀ ਹਨ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀ ਪਕਾਉਣ/ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਕੱਟਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 24 ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । 4% ਤੋਂ 6% ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

ਕੋਈ ਵੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ

ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਸਗੋਂ ਦੂਸਰੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਹਨ ।

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਆਮ ਹੈ । ਆਇਓਡੀਨ, ਦੀ ਕਮੀ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਉਹ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ।

ਬਾਲਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 1.5% ਤੋਂ 2% ਵਜ਼ਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 99% (850 ਤੋਂ 1200 ਗ੍ਰਾਮ) ਸਖ਼ਤ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ 1% (10 ਗ੍ਰਾਮ) ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਕੰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਹੈ । ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਚਰਬੀ ਪਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਂਨਕਰੀਐਟਿਕ ਐਨਜਾਈਮ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰ ਤਕ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ’ਤੇ ਅਸਰ

1. **ਰਿਕਟਸ**: ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੋਪੜੀ (ਤਾਲੂ) ਦੀ ਹੱਡੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ।
2. **ਟੈਟਨੀ**: ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜ ਇਕ ਦਮ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜੱਲਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਦੀ-ਕਦੀ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।
3. ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

4. ਦੇਰ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਜੰਮਣ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਲੋਹਾ

ਇਹ ਤੱਤ 1713 ਈ : ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਗਿਆ । ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦਾ 0.004% ਹੈ । 70% ਲੋਹਾ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 30% ਜਿਗਰ ਤਿਲੀ ਅਤੇ ਬੋਨਮੈਰੋ (ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਖ਼ੂਨ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਰੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਲੋਹਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ) ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਲੋਹਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰੀਕਰਸਰ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਐਂਟੀਬੋਡੀਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ (ਟਾਕਸੀਸਿਟੀ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਨੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ । ਲਗਭਗ 10% ਆਦਮੀ ਅਤੇ 20% ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਹ 50% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ:-

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਖ਼ੂਨ ਪੈਣਾ, ਘੱਟ ਵਕਫ਼ੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੇਟ 'ਚ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ।

ਲੋਹੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਮੇ ਬਾਜਰਾ, ਚਣੇ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਟਮਾਟਰ ਆਂਡਾ, ਕਰੇਲਾ, ਗੁੜ ਪੁਦੀਨਾ, ਪਾਲਕ ਹਨ ।

ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ :

ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛਿਲਕਾ (ਚਮੜੀ) ਉੱਤਰੇ ਫ਼ਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਆਇਓਡੀਨ

ਆਇਓਡੀਨ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ । ਇਹ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਥਾਇਰੋਕਸਿਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ (ਗਲੇ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ) ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਇਟਰ (ਗਿੱਲੜ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੋਇਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਆਇਓਡੀਨ ਆਮ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਗਏ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ, ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਅਨਾਜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਨਮਕ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.2 ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ।

ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿੱਚ ਕਰਿਟੀਨਿਜਮ (ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਰਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਕਸਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ—ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਣਾ) ਮਿਕਸੋਡੀਮਾ (ਥਾਇਰੋਕਸਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨੱਕ ਸਖਤ ਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੁੱਲ੍ਹ ਵੀ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਥਾਇਰੋਟੋਕਸੀਕੋਸਿਸ (ਥਾਇਰਾਕਸਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣੀ) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਿੱਲੜ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਕਮੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਨਮਕ ਵਿੱਚ

ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡਾਇਜਡ ਨਮਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੰਕ, ਕਾਪਰ, ਕੋਬਾਲਟ, ਮੈਂਗਨੀਜ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ । ਆਪਾਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ ਜਾਂ 265 ਗ੍ਰਾਮ ਘੀ ਤੇਲ ਨਾਲ ਜਾਂ 700 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟਾ ਜਾਂ 2.5 ਕਿਲੋ ਆਲੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੇ 425 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਚੱਬਣ ਜਾਂ 2 ਕਿਲੋ ਮੱਝ ਦਾ ਜਾਂ 3.5 ਕਿਲੋ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ 2400 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਚੀਨੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਘੀ ਸ਼ੁੱਧ ਥਿੰਦਿਆਈ । ਆਟਾ, ਚਾਵਲ ਆਲੂ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ । ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਵਿੱਚ ਫੈਟ 40 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਵੱਧ, ਪਰ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ । ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਸਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫੋਗ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 60-70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ 15-20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਸੀਂ

ਇੰਞ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਟਾ-ਚਾਵਲ 450 ਗ੍ਰਾਮ, ਦਾਲਾਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ 250 ਗ੍ਰਾਮ, ਦੁੱਧ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ, ਚੀਨੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਘੀ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਫੁੱਲਕੇ (60-70 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟੇ ਦੇ) ਦੋ ਕੜਛੀਆਂ ਚਾਵਲ, ਇਕ ਕੌਲੀ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸਲਾਦ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਥਾਲੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਸੂਲਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ :

1. ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ (ਆਟਾ÷ਚਾਵਲ) ਦਾ ਇਕ-ਪੰਜ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

2. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੀ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਮਾਤਰਾ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ । ਦੁੱਧ ਇਕ ਮਹਿੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ 'ਕੱਲਾ' ਹੀ ਤਕਰੀਬਨ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਰੁਪਏ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ 100 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੰਨੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਦਸ ਗੁਣਾਂ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਹੈ ।

3. ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਲੂ ਵਾਲਾ ਵਰਗ, ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਰਿੱਝਣ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

4. ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਊਰਜਾ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਫੈਟ ਅਤੇ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ੁੱਧ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ

ਇਕੋ ਦਮ ਵਧਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਸ਼ੁਲਿਨ ਹਾਰਮੋਨ (ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

5. ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੰਜ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਗ੍ਰਾਮ ਤਕ (ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ) ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

6. ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੜਕਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ (Least Processing in the Best Processing) ਹੈ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਾਂ ਕਾਰਬੋਜ਼, ਥਿੰਦਿਆਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 400 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, 28 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ, 22 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਿੰਕ 200-300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 150 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 600 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, 40 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, 100 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਅਤੇ ਬੀ-2 ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 5-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਛੇ ਕਿਲੋ ।

ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ । ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ । ਘੱਟੋ ਘੱਟ

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਨਿਯਮ, ਇਸ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਉਹ ਚਾਹੇ ਮੱਝ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁ-ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ । ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ

1. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ, ਕੁਝ ਇਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ, ਸੰਭਾਲਣਾ, ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ (ਜੋ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ।

2. ਮਾਂ ਦੇ ਦੱਧ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 'ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼' ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ, ਚਮੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

3. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਸਗੋਂ ਹਰ 3-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰੱਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਰਾਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਰਜਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤਿਆਂ-ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

4. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧੀਆ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਣੱਤ ਨਾਲ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਗ਼ਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਬਜਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤ ਥੋੜ੍ਹੀ

ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੌਲੀ, ਚਮਚ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਿਲਾਸੀ ਵੱਲ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਪਲ-ਬੋਤਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੋਤਲ ਲਾਉਣੀ ਠੀਕ ਹੈ । ਪਰ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 330 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਛੇ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸੌ ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਸ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ-ਪਹੁੰਚਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਕ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ (ਗਿਲਾਸੀ ਨਾਲ), ਦਾਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਮਿੱਧੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਮਿੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਆਲੂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਸਵਾਦਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪਸੰਦ ਮੁਤਾਬਕ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਆਉਂਦੇ-ਆਉਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਨਾ ਕਿ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸੈਰੀਲੈਕ, ਫੈਰੇਕਸ ਆਦਿ) ਜਿਵੇਂ

ਖਿੱਚੜੀ, ਖੀਰ ਚੂਰੀ, ਆਲੂ, ਕੇਲਾ, ਬਿਨਾਂ ਛਿਲਕੇ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਖਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ—ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਰੀਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਮਲਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੋ—ਚਾਰ ਟੱਟੀਆਂ ਵੱਧ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਕਰਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇ ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਪਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਧਨਾਢ ਦੇਸ਼ਾਂ ਭਾਵ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ । ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨਾਲ, ਇਹ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ।

ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਵਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਲਾਉਣ । ਵੈਸੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋ-ਦੋ ਸਾਲ ਤਕ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਸਾਲ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਨੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਹੈ ।

ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ, ਇਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ਼

ਇਕ ਦੋ ਚਮਚ ਵਾਧੂ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 50-60 ਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਖਿੱਚੜੀ, ਦਲੀਆ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਚੀਕੂ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਮਿੱਧ ਕੇ ਜਾਂ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਕ ਲਵਾ ਕੇ, ਪਕਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਥੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਲੇ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਸਬਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਨਮਕ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਪਸੰਦ ਹੈ । ਵੈਸੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਇਕੋ ਹੀ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਆਲੂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਉਸ ਦਾ ਅੰਦਰ ਬਣ ਸਕੇ ।

ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ । ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖਰੇ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿੱਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ (ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਕ), ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ, ਘੀ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਚਮਚਾ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ । ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਖਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਵਾਵੇ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਟ ਕੇ ਰੱਖੇ । ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਰੋਟੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ।

ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਿੱਧੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ’ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ । ਹੁਣ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਬਣੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਘੱਟ ਹੋਣ; ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਭਾਰ, ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਨੌ

ਕਿੱਲੋ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਨੌ ਕਿੱਲੋ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1000 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਇਕ ਜਵਾਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਭਾਵ ਉਸ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ 1900 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ । ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ? ਜਵਾਬ ਹੈ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਅਣਜਾਣਪੁਣਾ ਹੀ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ, ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਂ ਹੀ ਕਦੇ ਗਰਾਹੀ, ਕਦੇ ਚੱਪਾ ਰੋਟੀ ਦੇ ਕੇ, ਕਦੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬਿਸਕੁੱਟ ਪਕੜਾ ਕੇ ਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ।

ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾਉਣ-ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਦਰਅਸਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਟਾਈਮ, ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਮਿਣ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਧੇ-ਪੌਣੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਕਾਹਲ ਵਿੱਚ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ, ਮਾਪੇ ਆਦਿ ਖਾਣਾ-ਖਾਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾਲ ਬਿਠਾ ਲੈਣ । ਹੁਣ ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਕ-ਦੋ-ਬੁਰਕੀਆਂ ਰੋਟੀ, ਕੋਈ ਦਾਲ-ਦਹੀਂ-ਚਾਵਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀ ਸਦਕੇ; ਪਰ ਉਸਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਡੰਗ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ-ਇਕ ਰੋਟੀ (ਤਕਰੀਬਨ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਆਟੇ ਦੀ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਮਤਲਬ ਪਰੌਂਠੀ, ਚੂਰੀ, ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਓਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਵਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਵੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਵੇ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਫ਼ਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰੇ । ਮਤਲਬ ਜੋ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਇਸ ਉਮਰ ’ਤੇ ਲੈ

ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖੜੋਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ, ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਦੋ ਜਿਸਮ ਅਤੇ ਦੋ ਜਾਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ । ਵੈਸੇ ਇਹ ਇਕੋ ਹੀ ਇਕਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਾਂਝੇਦਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਰਾਹ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਔਲ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਦਸ-ਬਾਰਾਂ ਕਿੱਲੋ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਹਰਕਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਹ ਕਿੱਲੋ ਭਾਰ ਦੀ ਔਰਤ ਨੂੰ 1900 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 300 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ; ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ, ਗਰਭ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਕ ਰੋਟੀ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਇਕ ਚਮਚ ਘੀ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਗਿਲਾਸ ਮਿੱਠਾ ਦੁੱਧ ਵਾਧੂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਹੈ । ਰੋਟੀ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਵਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਦਹੀਂ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਨੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੋ ਉਬਲੇ ਆਂਡਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ 300 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇੱਥੇ ਇਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ । ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਜਿਬ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ । ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਪੇਟ ’ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਖੱਟੇ-ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਔਰਤ ਇਹ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵ 2.5 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ । ਇਹ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਛੇਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਔਰਤ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾ ਕੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਬੋਝ ਪੇਟ ’ਤੇ ਘੱਟ ਪਵੇ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ-ਆਂਡੇ ਵਧਾ ਕੇ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਾਮਲਾ, ਜੇਬ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ । ਪਰ ਗਰਭ ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਆਖ਼ਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਇਕ-ਡੇਢ ਫੁਲਕਾ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਕੁ ਚਾਵਲ ਵਾਧੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ 25 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤਕ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਭਾਵ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਕਿਲੋ ਚਾਵਲ ਆਖ਼ਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ, ਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 600 ਤੋਂ 800 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਟ ਕੇ 400

ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ, ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 550 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 400 ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ।

ਇੱਥੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀ ਲੈਣਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਵਧਾਏਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖੁਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ । ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਥੱਕੀ-ਥੱਕੀ ਰਹੇਗੀ । ਪਿਲੱਤਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ । ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਬੱਚਾ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਰਹੇਗਾ । ਇਸ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਗਾੜ ਕਰਕੇ, ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਕੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ । ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਗਰਭ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿੱਸਾ, ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ 'ਤੇ ਲਗਾ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਗਲਾ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਾਲ ਜੁੜੀ 'ਪੰਜੀਰੀ' ਦੀ ਰਸਮ, ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪੰਜੀਰੀ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ ਅਤੇ ਫੈਟ (ਘੀ ਆਦਿ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੰਜੀਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਬੇਸਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜੇਕਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੁਆਬ ਹੋਵੇਗਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ—ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਦੂਸਰਾ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ? ਤਾਂ ਹੁਣ ਜੁਆਬ ਮਿਲੇਗਾ, ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਿਲ ਗਿਆ, ਢਿੱਡ ਹੀ ਭਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਜੇ ਦੂਰ ਦੀਆ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਸਮਝ ਵੀ ਹੈ ਆਹ ਦੇਖ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਭਈਏ, ਦਿਹਾੜੀਏ ਸੁੱਕੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਕੁਇੰਟਲ ਕੁਇੰਟਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ । ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਲੱਗਦੇ ਹੁਣੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਾਹਰ...। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਤਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕੰਮ ਫੌਰੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ । ਕੁਇੰਟਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕੰਮ ਹਨ, ਜੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਤਕ ਸਰੀਰ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਇਕ ਪੜਾਅ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤਕ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜੇਕਰ ਦੋਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੱਦ-ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ।

ਕੱਦ-ਕਾਠ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਗੌਲਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪਲਦੇ-ਪਲਦੇ

ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ (ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀ ਘਾਟ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਅੰਧਰਾਤੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਤੀਹ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਹਜ਼ਾਰ ਬੱਚੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਕਸਰ ਖ਼ੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਲਗਭਗ 90 ਫ਼ੀਸਦੀ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 40-50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵੈਸੇ ਹੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਤੁਰੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਹਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਿਲੱਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਰਕੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਹੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਿਹਾ, ਥੱਕਿਆ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਿਲੱਤਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦੁਰਚੱਕਰ ਤੁਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੀ ਗਈ। ਪਰ ਅੱਜ ਇਸ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਹਿਮ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ 'ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ' ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿੰਕ, ਕਾਪਰ ਆਦਿ ਦਾ ਹੁਣ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ, ਨਾ ਹੋਣ, ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂਆਂ/ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸੰਬੰਧ

ਵੱਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰੀਨ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅਹਿਮ ਅਮਾਈਨੋ ਐਸਿਡ, ਅਹਿਮ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਉਮਰੇ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜਬੂਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਛਾਈਆਂ, ਠੰਡ-ਜ਼ੁਕਾਮ, ਨਜ਼ਲਾ, ਖਾਂਸੀ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਿਹੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਤਕ ਘੇਰੀ ਹੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਚਮਿਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਇੰਨੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੋਚ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ, ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮਰਨ ਕੰਢੇ ਪਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਭਾਜੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਮੌਤ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਨੇ, ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮਝਣਾ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ ਦੀ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

1. ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਟੀ.ਬੀ., ਬਰੁਸੈਲੋਸਿਜ, ਪੇਟ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ, ਸਾਲਮੋਨੇਲੋਸਿਜ, ਕਿਊ-ਬੁਖ਼ਾਰ, ਐਨਥਰੈਕਸ, ਕਾਊਪਾਕਸ, ਲੈਪਟੋਸਪਾਇਰੋਸਿਜ ਆਦਿ ।

2. ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਇਕ ਪੀੜਿਤ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ—ਟਾਈਫਾਈਡ (ਮਿਆਦੀ ਬੁਖ਼ਾਰ), ਹੈਜ਼ਾ, ਸਾਈਗੈਲਾ, ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਟੀ.ਬੀ., ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ (ਪੀਲੀਆ) ਆਦਿ ।

ਮੀਟ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਰਿੱਝੇ ਹੋਏ ਮੀਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਟੇਪ-ਵਾਰਮ (ਟੀਨੀਆਂ ਗਰੁੱਪ) ਅਤੇ ਐਨਥਰੈਕਸ, ਐਕਟੀਨੋ-ਮਾਈਕੋਸਿਜ, ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬੀ ਆਦਿ ।

ਮੱਛੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੁਝ ਕੀੜੇ, ਹੈਜ਼ਾ ਕੋਲੈਟੀਡੀਅਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੀਵਾਣੂ ਕੀਟਾਣੂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਮੱਛੀ ਬਾਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਮੱਛੀਆਂ ਵੀ ਗਲ-ਸੜ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਆਂਡੇ-ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਲਮੋਨੈਲਾ ਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਣੂ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਕੰਨ ਵਗਣ, ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਫੋੜੇ-ਫਿੰਸੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਉਚੇਚ ਵਰਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਟਾਈਫਾਇਡ, ਹੈਜ਼ਾ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਮਲੱਪ, ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਇਟਿਸ ਆਦਿ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਇਆਂ-ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਹੋਏ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਪਰੇ ਜਿਵੇਂ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ., ਬੀ.ਐਚ.ਸੀ. ਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜੇਕਰ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਪੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਣ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਦਾਲ-ਭੁਜੀਆ, ਕੁਰਕਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚਾਹੇ ਮੈਗੀ ਤੇ 'ਤੁਰੰਤ ਫੂਡ' ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੇ ਰਸਾਇਣ, ਜੋ ਖਾਣ-ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜੇ ਉਹ ਜਾਂਚੇ ਪਰਖੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਣ ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ (ਸੋਕਾ)

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਕੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ (ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ) ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜਨਮ ਭਾਰ, ਮਤਲਬ ਤਿੰਨ ਕਿੱਲੋ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ੨.੫ ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਬੋਤਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੌਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ 91% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਦਸ ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੀ ਬੱਚੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ-ਪਿਉ ਹੀ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਹਿ ਕੇ ਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨ ਗਿਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ (ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਮਾੜੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ), ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੀ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਕਦੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 'ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ' ਨਾ ਹੋਣਾ; ਭਾਵ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧਣਾ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ।

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ ਹਨ :-

1. ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਕ ਵਿੱਚ 'ਮੁੱਠੀ ਭਰ' ਅਨਾਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧਾਓ ।
2. ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ : ਦੋ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਇਕ 'ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਵਿੱਥ ਪਾ ਕੇ ।
3. ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਓ ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜੋੜਣ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ।
5. ਜੇਕਰ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਫੌਰਨ 'ਜੀਵਨ ਜਲ' ਜਾਂ ਘਰੇ ਹੀ ਸਿਕੰਜਵੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਦਾ ਫੌਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।
6. ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਤੋਲਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਘਟਣ ਜਾਂ ਨਾ ਵਧਣ ਵੇਲੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ।
7. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਿਫ਼ਾਜਤੀ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ।
8. ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸੌ ਫ਼ੀਸਦੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ।

ਮੋਟਾਪਾ

ਜੇਕਰ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਖਾਣ, ਵਾਧੂ ਖਾਣ, ਗ਼ਲਤ-ਮਲਤ ਖਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ । ਮੋਟਾਪਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਚੰਗੇ-ਖਾਦੇ ਪੀਂਦੇ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਮੁਸੀਬਤ ਹੈ ।

ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ, ਥੁਲਥੁਲਾ ਸਰੀਰ ਲੈ ਕੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਇੰਞ ਸਮਝੋ ਕਿਸੇ ਨੇ, ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੰਦਰਾਂ-ਵੀਹ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਢੋਹ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਸਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 10-20 ਫ਼ੀਸਦੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 2.5 ਤੋਂ 5 ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਗਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੰਮ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਧ ਦਾ ਦੁਰਚੱਕਰ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ ।

ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ :-

1. ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਇਕਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੈ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਚਪਾਤੀ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
2. ਮੋਟਾਪਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ ।
3. ਬਜ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਥਿੰਦੇ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਈਸਕਰੀਮ, ਚਾਕਲੇਟ, ਠੰਡੇ ਸੋਡੇ, ਸੂਪ ਕਰੀਮ ਰੋਲ, ਕੇਕ, ਡੈਜਰਟਜ਼ ਆਦਿ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੈਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ, (ਨੂਡਲਜ਼, ਬਰਗਰਜ਼) ।
4. ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੈ ।
5. ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ।

6. ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁਝ ਸੈਰ/ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰੋ ।

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ

2400 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਸਵੇਰੇ : 1 ਕੱਪ ਚਾਹ (30 ਮਿ.ਲੀ. ਦੁੱਧ, ਇਕ ਚਮਚ ਮਿੱਠਾ) ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਇਕ ਰਸ

ਨਾਸ਼ਤਾ : ਪਰੌਂਠਾ (70 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ) ਆਲੂ 25 ਗ੍ਰਾਮ, ਦਹੀਂ (100 ਗ੍ਰਾਮ), 1 ਕੱਪ ਚਾਹ

11 ਵਜੇ : ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ+2 ਬਿਸਕੁਟ

ਦੁਪਹਿਰ : ਚਪਾਤੀਆਂ (3) ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ (35 ਗ੍ਰਾਮ) ਦਾ ਖਾਣਾ ਸਬਜ਼ੀ 60 ਗ੍ਰਾਮ, ਦਾਲ (150 ਮਿ.ਲੀ. ਕੌਲੀ=35 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੀ ਦਾਲ)

ਸ਼ਾਮੀ : 1 ਕੱਪ ਚਾਹ+2 ਬਿਸਕੁਟ

ਰਾਤ : ਚਪਾਤੀ (2), ਚਾਵਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਸਲਾਦ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਰਾਤੀਂ : 125 ਮਿ.ਲੀ. ਦੁੱਧ (ਸੌਣ ਵੇਲੇ)

ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ 150 ਮਿ.ਲੀ. ਦੁੱਧ+10 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ

ਨਾਸ਼ਤਾ 9 ਵਜੇ ਇਕ ਰੋਟੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ+ਸਬਜ਼ੀ (ਆਲੂ) ਜਾਂ ਇਕ ਪਰੌਂਠੀ+ ਆਲੂ ਸਮੇਤ+5 ਗ੍ਰਾਮ ਘੀ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਖੀਰ, ਖਿੱਚੜੀ, ਚਾਵਲ, ਸੂਜੀ (30 ਗ੍ਰਾਮ)

ਨਾਸ਼ਤਾ 12 ਵਜੇ ਇਕ ਰੋਟੀ+ਸਬਜ਼ੀ+5 ਗ੍ਰਾਮ ਘੀ

3 ਵਜੇ ਦੁੱਧ 150 ਮਿ.ਲੀ.

6 ਵਜੇ ਇਕ ਚਪਾਤੀ+30 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾਲ+5 ਗ੍ਰਾਮ ਘੀ

ਰਾਤੀਂ ਦੁੱਧ (ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ)

ਵੱਧ ਭਾਰ ਲਈ

1600 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਲਈ (ਆਮ ਲੋੜ 2400 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ)

ਸਵੇਰੇ : 1 ਕੱਪ ਚਾਹ (30 ਮਿ.ਲੀ. ਦੁੱਧ, ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਦੋ ਮੈਰੀਗੋਲਡ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ (2) ਜਾਂ ਇਕ ਰਸ

ਨਾਸ਼ਤਾ : ਇਕ ਪਰੌਂਠਾ ਘੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਗੋਭੀ, ਮੂਲੀ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ)-35 ਗ੍ਰਾਮ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ-ਮਲਾਈ ਲੱਥੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ।

11 ਵਜੇ : ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ, ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ

ਦੁਪਹਿਰ : ਰੋਟੀਆਂ 2 ਮੱਧਮ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ (80 ਗ੍ਰਾਮ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਖਾਣਾ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾਲ 35 ਗ੍ਰਾਮ

ਸ਼ਾਮੀਂ : ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ

ਰਾਤ ਦਾ : ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਸਲਾਦ ਖਾਣਾ

ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

1. ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਊਰਜਾ ਇਕਾਈਆਂ (ਕੈਲਰੀਜ਼) ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ।
2. ਜੇਕਰ ਚਾਹ ਨਾਲ ਸਮੋਸਾ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ, ਪੇਸਟਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਘੀ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ।
3. ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈਏ । ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ । ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਈਏ ।

ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਰ

ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ				ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ			
ਲੰਬਾਈ (ਮੀਟਰ)	ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਰ (ਕਿਲੋ)	ਠੀਕ ਠੀਕ (ਕਿਲੋ)	ਮੋਟਾਪਾ (ਕਿਲੋ)	ਲੰਬਾਈ (ਮੀਟਰ)	ਲੋੜੀਂਦਾ ਭਾਰ (ਕਿਲੋ)	ਠੀਕ ਠੀਕ (ਕਿਲੋ)	ਮੋਟਾਪਾ (ਕਿਲੋ)
1.58	55.8	51-64	77	1.45	46.0	42-53	64
1.60	57.6	52-65	78	1.48	46.5	42-54	65
1.62	58.6	53-66	79	1.50	47.0	43-55	66
1.64	59.6	54-67	80	1.52	48.5	44-57	68
1.66	60.6	55-69	83	1.54	49.5	44-58	70
1.68	61.7	56-71	85	1.56	50.4	45-58	70
1.70	63.5	58-73	88	1.58	51.3	46-59	71
1.72	65.0	59-74	89	1.60	52.6	48-61	73
1.74	66.5	60-75	90	1.62	54.0	49-62	74
1.76	68.0	62-77	92	1.64	55.4	50-64	77
1.78	69.4	64-79	95	1.66	56.8	51-65	78
1.80	71.0	65-80	96	1.68	58.1	52-66	79
1.82	72.6	66-82	98	1.70	60.0	53-67	80
1.84	74.2	67-84	101	1.72	61.3	55-69	83
1.86	75.8	69-86	103	1.74	62.6	56-70	84
1.88	77.6	71-88	106	1.76	64.0	58-72	86
1.90	79.3	73-90	108	1.78	65.3	59-74	89
1.92	81.0	75-93	112				

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ

(ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ)

ਊਰਜਾ: 2400, ਪ੍ਰੋਟੀਨ: 60 ਗ੍ਰਾਮ, ਥਿੰਦਿਆਈ (ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ): 20-30 ਗ੍ਰਾਮ, ਫਾਈਬਰ: 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ 600 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਡੀ 25 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਈ 0.8 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ/ਗ੍ਰਾ. ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀਐਸਿਡ, ਕੇ 0.03 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ/ਕਿਲੋ, ਬੀ–1 0.5 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ/1000 ਕੈਲਰੀਜ਼, ਬੀ–2 0.6 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ/1000 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨਿਆਸਿਨ: 6.6 ਮਿ. ਗ੍ਰ/1000 ਕੈਲਰੀਜ਼, ਬੀ–6 2 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਪੈਂਟੋਬੈਨਿਕ ਐਸਿਡ: 10 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਫੋਲਿਕਐਸਿਡ: 100 ਮਿ, ਗ੍ਰਾ, ਬੀ–12 1 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਸੀ: 40 ਮਿ. ਗ੍ਰ., ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ: 400-500 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਫਾਸਫੋਰਸ: 400-500 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਸੋਡੀਅਮ. 10-15 ਗ੍ਰਾ., ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ 200-300 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਲੋਹਾ 28 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਆਇਓਡੀਨ 150 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਫਲੋਰੀਨ 0.5-0.8 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ. ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ, ਜ਼ਿੰਕ 15.5 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ, ਕੋਪਰ 2.2 ਮਿ. ਗ੍ਰਾ ।

ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ

ਖ਼ੁਰਾਕ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਊਰਜਾ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਲੋਹਾ	ਵਿਟਾ. ਏ,	ਬੀ–1	ਵਿਟ. ਸੀ
ਚਾਵਲ	6.8	345	10	3.1	0	0.6	0
ਆਟਾ	12.1	341	48	11.5	29	0.49	0
ਮੱਕੀ (ਕੱਚੀ	4.7	125	9	1.1	32	0.11	6
ਛੋਲੇ ਸਾਬਤ	17.1	360	202	10.2	189	0.3	3
ਮਾਂਹ	24.0	347	56	9.1	129	0.3	1
ਮੂੰਗੀ	24.5	348	75	8.5	49	0.7	0
ਰਾਜਮਾਂਹ	22.9	346	260	5.8	---	---	--
ਸੋਇਆਬੀਨ	43.2	432	240	11.5	426	0.7	--
ਬੰਦ ਗੋਭੀ	1.8	27	39	0.8	1200	0.06	124
ਪਾਲਕ	2.0	26	73	10.9	5580	0.03	28
ਗਾਜਰ	0.9	48	80	2.2	1890	0.04	3
ਮੂਲੀ	0.7	17	35	0.4	3	0.06	15
ਆਲੂ	1.6	97	10	0.7	24	0.1	17
ਪਿਆਜ	1.8	59	40	1.2	15	0.02	2
ਫੁੱਲਗੋਭੀ	2.6	30	33	1.5	30	0.04	56
ਮਟਰ	7.2	93	20	1.5	83	0.25	9
ਟਮਾਟਰ	0.9	20	48	0.4	351	0.12	27
ਬਦਾਮ	20.8	635	233	4.5	0	0.24	0
ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ	25.3	567	90	2.8	37	0.90	0
ਲਸਣ	6.3	145	30	1.3	0	0.06	13
ਸੇਬ	0.2	59	10	1.0	0	---	1
ਕੇਲਾ	1.2	116	17	.09	78	0.05	7
ਅੰਬ	0.6	74	14	1.3	2743	0.08	16
ਨਿੰਬੂ	1.0	51	70	2.3	0	0.02	39
ਸੰਤਰਾ	0.7	48	26	0.3	1104	---	30
ਮੱਛੀ	17.0	87	200	1.0	---	---	120
ਮੀਟ	21.4	118	12	---	---	---	---
ਆਂਡਾ	13.3	170	60	2.1	600	0.1	0
ਦੁੱਧ	4.3	117	210	0.2	160	0.04	---
ਪਨੀਰ	24.1	348	790	2.1	473	---	1

ਸਾਡੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਅੱਧਾ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ

-ਹਰਦੇਵ ਗਿੱਲ ਪੱਤੀ ਸੇਖਵਾਂ

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਿਵਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਛਿੜਕੇ ਜਾਂਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. 'ਚ ਆ ਰਹੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਚਿੰਤਾ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ । ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਜੀਨਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਨਸਨੀਖੇਜ ਤੱਥ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਹਿਊਮਨ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਸਕਾਲਰ ਰਮਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਰਿਸਰਚ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਸਤਵੀਰ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਉਪਰੰਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਛਿੜਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਵਿਗੜਣ ਲੱਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਇਕ ਖ਼ੌਫ਼ਨਾਕ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡੀਐਨਏ 'ਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ਵੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਸ ਟੀਮ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ, ਬਠਿੰਡਾ, ਸੰਗਰੂਰ, ਪਟਿਆਲਾ, ਰੋਪੜ, ਫ਼ਿਰੋਜ਼ਪੁਰ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ, ਮੁਕਤਸਰ, ਅਬੋਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦੇ 16 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ 210 ਅਜਿਹੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਹੜੇ ਕਪਾਹ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੇ ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਏ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 75 ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਡੀਐਨਏ ਡੈਮੇਜ ਹੋਣ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 60 ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ 25 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦਾ ਡੀਐਨਏ ਡੇਢ੍ਹ ਸਾਲ ਤਕ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਸੀ, ਖੋਜ

ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ।

ਉਧਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੱਗੀ ਸਰਗਰਮ ਸੰਸਥਾ ਪੀਪਲਜ਼ ਬਰਗਾੜੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋਕਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ਸਲਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਭੀ ਕੀੜੇਮਾਰ ਜ਼ਹਿਰ ਛਿੜਕ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ੋਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਖ਼ੁਸ਼ਵੰਤ ਬਰਗਾੜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਅਕਸਰ ਇੰਡੋਸਲਫਾਸ, ਹੈਪਟਾਕਲੋਰ ਤੇ ਐਲਡਰੀਨ ਵਰਗੇ ਰਸਾਇਣ ੨-੩ ਦਿਨ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ੧੦ ਤੋਂ ੧੫ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦੇ ਫ਼ਲ ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਰਸਾਇਣ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬਾਈਡ ਅਤੇ ਏਥਰੇਲ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ੈਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਰਕਿਊਰਿਕ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਘੋਲਾਂ 'ਚ ਡੁਬੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੈਂਗਣ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਮੋਟੇ ਤਾਜ਼ੇ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿਊਰਾਡਾਨ ਛਿੜਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਸੂਤਰਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਥਾਈਲ ਮਰਕਿਊਰਿਕ ਕਲੋਰਾਈਡ, ਏਥਰੇਲ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬਾਈਡ ਜਿਹੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਕ ਛਿੜਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਹਿਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਇਹ ਘੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ 40 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ । ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਮੁਤਾਬਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੇ ਤੇ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਅਮਲਾਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾਅ 'ਤੇ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਲ ਦਾ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਸਫ਼ੈਦ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਜਾ ਕੇ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਡੀ.ਐਨ.ਏ. 'ਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੀਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ਅਤੇ ਹਰਮਾਈਪ੍ਰੋਡਾਈਟ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ ਅਤੇ ਆਟਾਸੈਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮੱਸਿਆ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ 'ਚ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਮਰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ) ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਟਾ-ਦਾਲ ਖਾ ਕੇ ਆਦਮੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਭਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਵਾਲਾ ਹਰਾ ਚਾਰਾ ਖਾ ਕੇ ਪਸ਼ੂ ਡੰਗਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਸਲ 'ਚ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੇ ਚਾਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਦੇਸ਼ ਸੇਵਕ 12 ਮਈ 2010 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ

-ਸੋਹਨ ਗੁਪਤਾ

ਮੈਂ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੋਸਤ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਨੂੰ ਹਾਸੇ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਕਾਨ ਇਤਨੀ ਵਧੀਆ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸੋ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਿਉ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਇਕ ਗੁਰ ਦੱਸ ਕੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅਜੇ ਤਕ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਉਹ ਗੁਰ ਹੈ '**ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਮ ਖਾਓ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਗ਼ਮ ਖਾਓ।**' ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਉਸਦੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਪਾਰੀ ਇਕ ਦਮ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਗ਼ਮ ਵੀ ਸਹਿ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਵਪਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ ਤਕਰੀਬਨ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੱਜਵੀਂ ਰੋਟੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ; ਪਰੰਤੂ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਨਸਿਕ ਮਿਹਨਤ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜ਼ੋਖਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛਿੱਕੇ ਟੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਬਰਾਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕਿਤਨਾ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਾਲ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚਾਹ ਨਾਲ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ, ਪਕੌੜੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਧਰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਰਸਮ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਧਰੋਂ ਟਿੱਕੀ, ਦਹੀਂ-ਭੱਲੇ, ਚਾਟ-ਭੱਲੇ ਖੁਆਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੌਫ਼ੀ, ਜੂਸ, ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ

ਹਾਜ਼ਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਬਰਾਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਪੇਟ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਹੌਰੀ ਗੇਟ । ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਵੇਲੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ; ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਅਟੱਲ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵੇਲੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਲੱਬਾਂ, ਜਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਲੋਕ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਫ਼ੌਜੀ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਉੱਪਰ । ਮਿੰਟਾਂ-ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਕੱਢ ਕੇ ਪਲੇਟਾਂ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਜ਼ਮ ਤੰਗ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਹੋਣ । ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਸ-ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਤੂੜੀ ਦੇ ਕੁੱਪ ਵਾਂਙ ਡੱਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਤਨੇ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਹੋਏ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਹੱਕ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਾ ਰੋਜ਼-ਰੋਜ਼ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ । ਜੇ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਕੇ ਔਖੇ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੋਇਆ ਫੇਰ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧੇ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ? ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਾਲ ਬਿਗਾਨਾ ਹੈ ਪਰ ਪੇਟ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸੰਜਮ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੋਟਾਪਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਘੇਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਜੋ ਆਇਆ ਉਹੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ । ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ੮੫ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹਨ । ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੇਟ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਡਾਕਟਰ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । 'ਬਹੁਤਾ ਖਾਂਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਂਦਾ' ਵਾਲਾ ਹਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦਮ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਸਾਲ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਕੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਚੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੀ ਲੰਮੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ 'ਅਕਸੈਸ ਆਫ਼ ਐਵਰੀਥਿੰਗ ਇਜ਼ ਬੈਡ' ਭਾਵ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ

ਵਰਤੋਂ ਮਾੜੀ ਹੀ ਮਾੜੀ ਹੈ । ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਵਾਂਗ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ । ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਿਆ ਉੱਥੇ ਹੀ ਚਾਹ ਪੀ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ । ਘਰ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਜੇ ਚਾਹ ਨਾ ਪਿਲਾਈਏ ਤਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ । ਥਾਂ-ਥਾਂ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਖੋਖੇ, ਰੇਹੜੀਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ । ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਕ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ **100** ਮਰੀਜ਼ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **10** ਮਰੀਜ਼ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਕਲੇ ਜਿਹੜੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ **10** ਤੋਂ **15** ਵਾਰੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਸਨ । ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਲਈ ਚਾਹ ਮੰਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਆਪ ਵੀ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਿਯਮ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਮਹਿਮਾਨ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਕੇ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੈ । ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਂਙ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਚਾਹ ਪੀਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ । ਮਸ਼ੀਨੀ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਘਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਕੂਟਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ । ਹਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸਾਨ ਹੁਣ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਘੱਟ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਿਲ-ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਵੀਡਿਓ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਆਦਿ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਠੀਕ ਹਨ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਜਿਤਨੀ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦਾ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ । ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਜੀਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਹੈ ?

(19-1-93 'ਅੱਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ')

ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ ਮਿਲਾਵਟੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ

-ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਵੀ

ਉਂਞ ਤਾਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਕ ਰਹੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਸਤੂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਨਕਲੀ ਬਜ਼ਾਰ ਅਸਲੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਸ ਨਕਲੀ ਬਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਿਹਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁਪਲੀਕੇਸੀ ਦਾ ਬਜ਼ਾਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੈ ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਰੁਕਣ ਦਾ ਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀ । ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਪਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ । ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਸਾਲੇ, ਤੇਲ, ਘਿਓ, ਲੂਣ, ਹਲਦੀ, ਮੈਦੇ, ਆਟਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਖੋਆ, ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਗਰਾਸਰੀ ਸਟੋਰ (ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ) ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਐਨੇ ਅਸਲੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਏਜੰਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜਿੰਨੇ ਨਕਲੀ ਮਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਕਲੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਏਜੰਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਰ ਮਾਲ ਦਾ ਹੂ-ਬ-ਹੂ

ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੁਪਲੀਕੇਟ ਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਝਾਂਸੇ ਦਿਖਾ ਕੇ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਲ ਵੇਚਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੋਰਖਧੰਦੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋੜਾਂ-ਅਰਬਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਟੈਕਸਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੱਖਾਂ-ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਰਾ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਐਨੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਸ ਗੋਰਖਧੰਦੇ ਨੂੰ ਆਖ਼ਰ ਚਲਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰਾਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਖ਼ਰ ਗੱਡੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਏਗਾ । ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮੁਸਤੈਦੀ ਸਦਕਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਗੁਦਾਮ, ਮਾਲ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਦਿਨ ਹੀ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਐਨੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਇਹ ਨਕਲੀ ਮਾਲ ਬਣਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਏਗਾ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅੱਗੇ ਡਿਸਟਰੀਬਿਊਟਰ ਹੋਣਗੇ, ਫਿਰ ਡੀਲਰ ਹੋਣਗੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਹੋਣਗੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਏਜੰਟ, ਸਪਲਾਇਰ, ਗੁਦਾਮ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲਿਆ ਮੱਕੜ ਜਾਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਦੁਆਰਾ ਫੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲ ਅੱਗੇ ਆਟੇ 'ਚ ਲੂਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਸੋ ਲੋੜ ਹੈ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੀ । ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਲੋਕ ਯੂਰੀਆ ਖਾਦ ਤਕ ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਵੀ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਈਏ ਕਿ ਕਦੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਪਾਏਗਾ ।

ਪੱਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਕ ਸੰਘੋਲ (ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ) ਮੋ: **98723-62601**

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ **09-08-2014** 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

-ਡਾ: ਪਰਮਜੀਤ ਚਾਵਲਾ, ਡਾ: ਰੀਟਾ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਨਿਕੰਮਾ ਅਤੇ ਅਧੂਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਸਾਗ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਮਟਰ ਆਦਿ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ ਤੇ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਪਾਚਣ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:

ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

ਇਹ ਗਾਜਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਗ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਕਈ ਬੱਚੇ ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਗ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਗਾਜਰ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਗਾਜਰਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਤੇ ਬੰਦਗੋਭੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਸੂੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਔਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਔਲਿਆਂ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ, ਚਟਨੀ ਤੇ ਸੁਕੈਸ਼ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬੀ ਸਮੂਹ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀ-ਸਮੂਹ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਰਾਇਬੋਫਲੇਵਿਨ ਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਚਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹਾ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਲੋਹਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੀਮੀਆਂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (ਲਾਲ ਕਣਾਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਲਦੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ

ਹਰੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਾਜ਼ਰ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ੇ (ਫਾਇਬਰ)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਥੀ, ਸਾਗ, ਪਾਲਕ, ਗਾਜਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਤੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗਾਜਰਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

* ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੋਮਾ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਖੀਰਾ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸਲਾਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ।
* ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਮਟਰ ਤੇ ਫਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
* ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀ, ਹਲਵਾ, ਗਜਰੇਲਾ ਤੇ ਖੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

—ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

—ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਤਲੇ ਉਤਾਰੋ ।

—ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਪਰੌਂਠਾ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ।

—ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਗ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ ।

—ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਕਾਓ ।

—ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ-ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਪਕਾਓ ।

—ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਅਚਾਰ, ਚਟਨੀ, ਮੁਰੱਬੇ ਬਣਾ ਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੀ ਪਾਲਕ ਤੇ ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਮੱਠੀਆਂ, ਟਿੱਕੀਆਂ, ਪਰੌਂਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਵਾਂ ਜ਼ਮਾਨਾ, ਜਲੰਧਰ **11-11-2009** ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਤੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੇ ਕੀ ਨੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ?

-ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਡੀ.

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਸਬਜ਼ੀ, ਚੌਲ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮੀਟ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਟਾਲਾ ਵੱਟਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਜੰਕ ਫੂਡ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਗੀ, ਕੁਰਕਰੇ, ਚਿਪਸ, ਭੁਜੀਆ, ਪਾਉ ਭਾਜੀ, ਬਰਗਰ, ਪੀਜ਼ਾ, ਹੌਟ ਡੌਗ, ਚਾਉਮਿਨ ਵਰਗੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਟੋਕਦੇ । ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦਾ ਲੁਤਫ਼ ਉਠਾਉਂਦੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦਫ਼ਤਰਾਂ 'ਚ ਤਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਮੈਗੀ ਖਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਰਿਵਾਜ ਹੈ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਨੇ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਆਮ ਹੀ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ' ਤੇ 'ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ' ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਪਰ ਕਰੀਏ ਕੀ, ਬੱਚੇ ਮੰਨਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਘਾਤਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੈ । ਲੋਕ ਪੱਖੀ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ **'ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ' (ਸੀ.ਐਸ.ਈ.)** ਨੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਭਾਰਤੀ ਬਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਰਸਾਇਣਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਕੈਮੀਕਲ ਕੰਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫੂਡ (ਪਲਾਸਟਿਕ, ਪੋਲੀਥੀਨ ਆਦਿ 'ਚ ਬੰਦ) ਭੋਜਨ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ, ਨਮਕ, ਚੀਨੀ, ਚਰਬੀਆਂ ਆਦਿ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੈਮਾਨੇ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਮੋਟਾਪਾ, ਸੁਸਤੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਖੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੁਨੀਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਪੜਤਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਚਿਪਸ ਤੇ ਮੈਗੀ ਦੇ ਪੈਕਟ 'ਤੇ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਦੀ ਖੋਜ ਰਿਪੋਰਟ ਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਟਰਾਂਸਫੈਟ, ਵਸਾ, ਲਵਣ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਆਦਿ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਪਦੰਡ ਕੀ ਹਨ ? ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਮਿਥਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਬੰਦਾ ਇਕ ਦਿਨ 'ਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਲੂਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ 'ਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ **80** ਗ੍ਰਾਮ ਮੈਗੀ 'ਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **3.5** ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਖੋਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਚੰਦਰ ਭੂਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਗੀ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਡੇਢ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ । ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਖਾਣੇ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਪਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੱਤ ਹੈ—ਟਰਾਂਸਫੈਟ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਾਉਟੀ ਚਰਬੀ ਹੈ । ਇਹ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਤ੍ਰਿਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਡੱਬਾਬੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ-ਬ-ਖੁਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਸਪਲਾਈ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਐਚ. ਡਬਲਿਊ.ਓ. ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ **2.1** ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ **2.6** ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੈ; ਪਰ ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ 'ਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੰਪਨੀਆਂ ਪੈਕਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ । ਮਸਲਨ 'ਟਾਪ ਰੈਮਨ ਸੁਪਰ ਨੂਡਲਜ਼' ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਜ਼ੀਰੋ ਹੈ; ਪਰ ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ 'ਚ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹਰ **100** ਗ੍ਰਾਮ ਵਿੱਚ **0.7** ਗ੍ਰਾਮ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਹੈ । ਪੈਪਸੀਕੋ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ 'ਲੇਜ਼' ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੀ.ਐਸ.ਈ. ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ **100** ਗ੍ਰਾਮ 'ਚ ਟਰਾਂਸਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **3.7** ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੰਕਲ ਚਿਪਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ **0.8** ਗ੍ਰਾਮ, ਚਰਬੀ **34.32** ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਪਸੰਦੀ ਦਾ ਕੁਰਕਰੇ ਮੰਚ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ **100** ਗ੍ਰਾਮ 'ਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ **0.7** ਗ੍ਰਾਮ,

ਫ਼ੈਟ **3.4** ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਲੂਣ **1.6** ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਏ ਗਏ।

ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਬਰਗਰ 'ਮੈਕ ਆਲੂ ਟਿੱਕੀ' ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ **0.3** ਗ੍ਰਾਮ, ਚਰਬੀ **8.3** ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਲੂਣ **2** ਗ੍ਰਾਮ ਸੀ। ਸੀ.ਐਸ.ਈ.ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਣ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤੀ ਬਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ, ਨੇ **16** ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕੀਤਾ । ਖੋਜੀ ਵਰਕਰ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤਹਿ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ । ਕੰਪੋਜੀਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੂਚਨਾ ਹੀ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀਆਂ ਚੋਰ-ਮੋਰੀਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਸੰਨ **2006** 'ਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ 'ਫੂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਂਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਐਕਟ' ਬਣਿਆ ਸੀ । ਇਸ ਵਿਚ ਬਰਗਰ, ਪੀਜ਼ਾ, ਚਿਪਸ ਆਦਿ ਦੀ ਕੰਪੋਜੀਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ, ਵਸਾ, ਲੂਣ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ? ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਮੋਟਾਪੇ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਬੇਹੱਦ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਸੰਨ **2005-06** ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੈਂਪਲ ਸਰਵੇ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਅੱਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬੰਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ । ਦਿਲ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਸੰਨ **2030** ਤਕ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਮੌਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣਗੀਆਂ । ਲੋਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ । ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਜਵਾਨੀ 'ਚ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ।

-ਸਾਬਕਾ ਡਿਪਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ।
ਮੋਬਾਈਲ :98156-29301

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ 18-6-2015 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ ਗੁੜ

-ਰਜਨੀ ਸ਼ਰਮਾ

Granular sugar has no food value, it is only a stimulant.

ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਦੀ ਗੱਚਕ, ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਰਿਓੜੀਆਂ, ਗੁੜ ਦੇ ਗੁਲਗੁਲੇ, ਗੁੜ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰਪਾਰੇ, ਗੁੜ ਦੇ ਲੱਡੂ ਤੇ ਚਾਹ ਵੀ ਗੁੜ ਦੀ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘਿਓ ਰਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰੋਸਣਾ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਫ਼ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬੰਦੇ ਖੰਡ ਖਾਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਖੰਡ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਸਤੂ ਗੁੜ ਦਾ ਜੇਕਰ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਿਖੇੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ੨੧.੨੦, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ੩.੨੬, ਪਾਣੀ ੮.੬੬ ਹਿੱਸੇ, ਸਕਰੋਜ ੨੯.੭੦ ਹਿੱਸੇ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਹਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਓਡੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਅਤੇ ਬੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗੁੜ ਲਹੂ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸੁਡੌਲਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਸਦਾ ਗੁੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁੜ ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਸੁੰਢ ਨਾਲ ਗੁੜ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਤ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਗੁੜ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਫ਼ ਬਲਗ਼ਮ ਦਾ ਰੋਗ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁੜ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ, ਸਾਹ ਰੋਗ, ਖਾਰਸ਼ ਰੋਗ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਤਰਦੋਸ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਗੁੜ ਦੂਰ ਕਰਦਾ

ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਗੁੜ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਗੁੜ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾੜ ਦੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖਜੂਰ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਗੁੜ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਗੁੜ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

(30-1-1987 ਦੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

"ਉੱਪਰ ਜਿਹੜੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਲਦੇ ਹਨ । ਖੰਡ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਨੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਦਾਣੇਦਾਰ ਖੰਡ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੋਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਦਾਣੇਦਾਰ ਖੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਇਕ ਸਨਾਤਨ ਧਰਮੀ ਹਿੰਦੂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਜੰਮਿਆ ਪਲਿਆ ਹਾਂ । ਦਸਹਿਰਾ ਅਤੇ ਦੀਵਾਲੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਤਿਉਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੀਵਾਲੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਗੁੜ ਦੇ ਗੁਲਗੁਲਿਆਂ, ਮੱਠੀਆਂ ਤੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦਾ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਿਆ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਪਕਵਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਵਾਦਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਵੀ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਗੁੜ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਗੁੜ ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਝਲਕ ਗੁੜ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਸਾਡੇ ਘਰ ਮਿੱਠੇ ਚੌਲ ਬਣਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਗੁੜ ਦੇ ਬਣਦੇ ਸਨ, ਖੰਡ ਦੇ ਨਹੀਂ । ਖੰਡ ਉਂਵ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ । ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਖੰਡ ਦੇ ਬਣੇ ਮਿੱਠੇ ਚੌਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਰੇਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਡ ਵੀ ਵਾਈ ਹੈ ਤੇ ਚੌਲ ਵੀ ਵਾਈ ਹਨ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁੜ ਗਰਮ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁੜ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਵਾਈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਤਿੰਨ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਹੋਏ, ਯੂ.ਪੀ. ਰਿਆਸਤ ਦੇ ਦਰਿਆ ਗੋਮਤੀ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਉਸ ਦਰਿਆ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੇ ਗੰਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖੰਡ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਤੇ

ਇਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਗੰਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਾਣੀ ਸੀ । ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਤਿੰਨ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨੀ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੂਟਾਂ ਨਾਲ ਕੁਚਲ ਰਹੀ ਹੈ । ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ’ਤੇ ਪੂਰੇ ਉੱਤਰੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਭਾਰਤ ਉੱਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਹਾਕਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ । ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਕਈ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਨੂੰ ਪੂਜਾ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅੰਗਰੇਜ਼ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਿਹਾ । ਉਸ ਨੇ ਗੁੜ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਾ ਕੀਤਾ । ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਵਸਤ ਸਮਝਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਚੀਨੀ ਖਾਂਦਾ ਰਿਹਾ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਮੀਰ ਬੰਦਿਆਂ ਤੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰਾਜ ਵੇਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਮੇਲ ਜੋਲ ਰਿਹਾ ਉਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਗਏ । ਭਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਤਾਂ ਚਲੇ ਗਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ । ਉਹ ਅੰਗੇਰਜ਼ਾਂ ਵਾਂਙ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ ਸਾਰਾ ਦੇਸ਼ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਤੋਂ ਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਗ਼ਲਤ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਵੇ ਹੇਠ ਆਏ ਹੋਏ ਸਹੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ । ਉਹ ਬੰਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜੰਮਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਸੰਸਕਾਰ ਪਾਏ ਹੋਣ, ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ।”

-ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ

ਸੰਖੀਆ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ ਖਾ ਕੇ ਲੋਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ

ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਾਲ ਆਏ ਗੰਭੀਰ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ

ਡਾ: ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਆਜ਼ਾਦ

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਮੁਰਲੀ ਮਨੋਹਰ ਜੋਸ਼ੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਖੇਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਕ ਲੰਮੀ ਖੋਜ-ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਤੱਥ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ ਹਨ ਉਹ ਹਿਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਤਹਿਤ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ(ਸੰਖੀਆ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਚੌਲ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਤਣਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਸੈਨਿਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਆਰਸੈਨਿਕ ਯੁਕਤ ਚੌਲ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ, ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਚੌਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਯਾਤ ਵੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਰਸੈਨਿਕ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਤਣਾਂ ਵਿੱਚ। ਰਸਾਇਣਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਾਣੀ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਤਣਾਂ ਦਾ) ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਆਰਸੈਨਿਕ ਸਮੇਤ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਫ਼ਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧ ਜਾਣਗੇ। ਪਾਣੀ-ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਵਧਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ—ਫਾਸਫੇਟ ਖਾਦਾਂ, ਥਰਮਲ ਪਲਾਂਟਾਂ ਦੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਸੁਆਹ, ਕੁਝ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ, ਕੁਝ ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸਨਅਤੀ ਕਚਰਾ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਰਸੈਨਿਕ ਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਚੌਲਾਂ

ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਵਿਚ ੩-੪ ਮਹੀਨੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਉੱਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਕੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਚਮਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਪਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਹਨ—ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਪੂਰਬੀ ਉੱਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਬਿਹਾਰ, ਝਾਰਖੰਡ, ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਆਸਾਮ। ਬਾਕੀ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਏਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਕਲ ਅਖਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਆਰਸੈਨਿਕ-ਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਰਸੈਨਿਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਰਸੈਨਿਕ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਦਿਮਾਗ, ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ, ਦਿਲ, ਖ਼ੂਨ-ਨਾੜਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਕਾਲੇ ਪੀਲੀਏ (ਸੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਰਸੈਨਕਿ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ ਲਿਵਰ ਕਾਲੇ ਪੀਲੀਏ (ਸ) ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਕੜਦਾ ਹੋਵੇ। ਪੰਜਾਬ ਵਾਂਗ ਹੀ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ-ਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਉੱਪਰ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ-ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ-ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਵੀ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਅਨੇਕਾਂ

ਖੋਜਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸ-ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ, ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ। ਆਰਸੈਨਿਕ ਫੇਫੜੇ, ਲਿਵਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਬਦਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਗਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਅਣਗਿਹਲੀ ਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ ਪੇਂਡੂ ਗ਼ਰੀਬ ਭੁਗਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਆਰਸੈਨਿਕ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਅਪੰਗ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਅਦਾਰਾ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਨਹੀਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਫ਼ਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੇ। ਹੁਣ ਤਕ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹੂਲਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ, ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪੌਦੇ, ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਮਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅੰਕੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹਨ ਉੱਥੇ ੪੦ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਜਾਨਵਰ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹਨ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਘਾਟ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੁਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਨ ੨੦੧੧ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ।

ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਘਾਟ ਵੱਲ ਵੀ ਉਂਗਲੀ ਉਠਾਈ ਹੈ ਕਿ ਏਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੌਮੀ ਜਲ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਤਕ ਨਹੀਂ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ

ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ੦.੦੧ ਮਿ:ਗ੍ਰਾ:/ ਲਿਟਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਤੋਂ ਵਧਾ ੦.੦੫ ਮਿ:ਗ੍ਰਾ:/ਲਿਟਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ੦.੦੧ ਮਿ:ਗ੍ਰਾ:/ਲਿਟਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਹੀ ਅਪਣਾਵੇ। ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਰਸੈਨਿਕ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮੰਡੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੂਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੋਰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਣ; ਪਰ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਸੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਆਰਸੈਨਿਕ ਪੂਰੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼-ਫ਼ਸਲ ਲੈਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੀ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਚੌਲ ਕੋਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਣਕ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜਣਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਡੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੈਵਿਕ ਕਿਸਾਨ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤੇ, ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਮਲਚਿੰਗ (ਢਕਣਾ) ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਵੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਤਣਾਂ ਦੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਰਸੈਨਿਕ ਦੀ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਨਾ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜੁਰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੈੱਡ (ਸਿੱਕਾ), ਮਰਕਰੀ (ਪਾਰਾ), ਕੈਡਮੀਅਮ, ਯੂਰੇਨੀਅਮ, ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ, ਨਿੱਕਲ, ਹੋਰ ਸ਼ੱਕੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਧਾਤਾਂ, ਫਲੋਰਾਈਡ ਅਤੇ

ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹਨ। ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਕਾਕਟੇਲ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਸਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ, ਫੌਰੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਗੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡਾ ਹੱਕ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰ-ਮੁਕਤ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਮਿਲੇ। ਅੱਜ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ-ਪਾਣੀ-ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਸ ਮੁੱਢਲੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (ਜੈਵ-ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਘਟਣਾ) ਠੀਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੁਦਰਤ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਪੱਤਣਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਹੋਈ ਜ਼ਮੀਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੋਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫਟਾ-ਫਟ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਤਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਸਾਤ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਾਲੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਦਾਤਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ। ਹਵਾ, ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗੂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਦੁਰ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਕੁਦਰਤ ਵਿਰੁੱਧ ਪਾਪ ਹੈ। ਆਰਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਾਪ ਵਿਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਪ ਖ਼ੁਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਪਾਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਚਾਣਕਿਆ ਦਾ ਕਹਿਣਾ **'ਮੈਨੂੰ ਦੁਰਜਣਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗਿਲਾ ਨਹੀਂ-ਮੈਨੂੰ ਸੱਜਣਾਂ 'ਤੇ ਗਿਲਾ ਹੈ।' ਸਾਡੇ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ- 'ਪਾਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਉਸ ਪਾਪ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੈ ।'**

(ਅਜੀਤ 12 ਜੁਲਾਈ, 2015 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

M: 98761-61321

"ਧਰਤੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 16 ਲੱਖ ਟਿਊਬਵੈੱਲ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਪਰਲਾ ਪਾਣੀ ਮਾੜਾ ਹੈ । ਸਾਡੇ ਸਬਮਰਸੀਬਲ 300, 400, ਤੇ 600 ਫੁੱਟ ਤਕ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ । ਆਮ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬਮਰਸੀਬਲ ਮੋਟਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ । ਸਬਮਰਸੀਬਲ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚਾ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਨਹਿਰੀ ਪਾਣੀ ਫ਼ਸਲ ਲਈ ਲਾਭਯੋਗ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕਿਸਾਨ ਕਰਜਾਈ ਹੈ, ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਜ਼ਮੀਨ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।"

-ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ 25-8-17 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ-ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ?

-ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਡੀ.*

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੇਂਡੂ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ 35 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਕਰੀਬ 6853 ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 2616 ਪੇਂਡੂ, 2008 ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ 2229 ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਜੈਵ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਬਾਡੀ-ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ, ਲੱਕ, ਵੇਸਟ, ਹਿੱਪ ਅਨੁਪਾਤ, ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਮਾਪੇ ਗਏ । ਜੋ ਅੰਕੜੇ ਮਿਲੇ, ਉਹ ਹੈਰਾਨਕੁੰਨ ਸਨ । ਇਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪ, ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ । ਉਮਰ ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਘਾਤਕ ਕਾਰਕ, ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ।

ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ, ਗ਼ਰੀਬ ਸ਼ਹਿਰੀ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧਵਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 2.2, 9.3 ਤੇ 17.7 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸੀ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਡੀ-ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਅੰਕੜਾ 22.5 ਦੇ ਮਾਪ 'ਚ 28.3, 63.4, 61.9 ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਿਹਾ । ਵੇਸਟ-ਹਿੱਪ ਅਨੁਪਾਤ (ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪੈਮਾਨਾ) ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਕੜਾ 60.4, 90.7, 88.5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਿਹਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅੰਕੜਾ 13.5, 27.7, 37.4 ਫ਼ੀਸਦੀ ਰਿਹਾ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧਵਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ । ਫੋਰਟਿਸ ਸੀ-ਡਾਕ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਫਾਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਡਿਸੀਜ਼ ਐਂਡ ਐਂਡੋਕਰੋਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਡਾ.ਅਨੂਪ ਮਿਸ਼ਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੇਂਡੂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਗ਼ਰੀਬ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮੱਧਵਰਗੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਦਲਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ । ਤਣਾਅ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਭੱਜ ਦੌੜ, ਅਨਿਯਮਤ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਾ 'ਤਮਗਾ' ਉਂਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ । ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਾਲ **2030** ਤਕ ਸੱਤਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਗੁਰਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ । ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਲ **2000** ਤਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ **3** ਕਰੋੜ **20** ਲੱਖ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਸਨ ਜੋ ਕਿ **2013** ਤਕ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਗਏ । ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਕਰੀਬ ੩ ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗੰਗੋਤਰੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹਰੇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਣਾ ਮਹਿਜ਼ ਵਕਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । **2028** ਤਕ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਦਸ ਕਰੋੜ ਤਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ।

ਦੁੱਖ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ । ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਕੂਲੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ, ਵਾਰਸਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ । ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਪੇਸ਼ਾਬ, ਵੱਧ ਪਿਆਸ, ਭੁੱਖ, ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿੱਸਣ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਡਾ. ਮਿਸ਼ਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫੋੜੇ-ਫਿੰਸੀਆਂ ਹੋਣਾ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਭਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਨਝੁਨਾਹਟ ਹੋਣੀ, ਲਕਵਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪੀੜਿਤ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ । ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਦਮਾ, ਆਦਿ) ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਚਾਨਕ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਘਾਤਕ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਹੁਣ ਤਕ ਹੋਈਆਂ ਜੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਰੇ ਹਨ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਲੱਡ ਸਪਲਾਈ 'ਚ ਅੜਿੱਕਾ, ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਤੇ ਗੁਰਦੇ 'ਚ ਨੁਕਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਗ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ 'ਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਜੀਵ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਲੱਡ ਸਪਲਾਈ 'ਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਨਰਵਸ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚਮੜੀ 'ਚ ਛੂਹਣ ਦਾ ਗੁਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਕੇਸਾਂ 'ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਜਮਾਂਦਰੂ (ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਵੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਸੌਣਾ, ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਫਿਰ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਲੈਣਾ, ਖਾਣੇ 'ਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਫਿਰ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ

ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉੱਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਮਨੋਬਲ, ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼, ਕਸਰਤ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਿਠਾਈ, ਚੀਨੀ, ਗੁੜ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅੰਗੂਰ, ਅੰਬ, ਕਾਜੂ, ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਹਰੇ ਫਲ, ਜਾਮਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਗੇ ।

ਸੰਪਰਕ : 98156-29301

"ਜੋ ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਜਦੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੰਕਟ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਆਹਾਂ ਆਦਿ ਸਮੂਹਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਘਰੇਲੂ ਭੋਜਨ 'ਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਪਾਲਕ ਪਾਲਣਹਾਰ !

ਪਾਲਕ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਾਲਣਹਾਰ ਹੈ । ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਭੀ ਗਈ । ਸੱਤਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਨੇਪਾਲ ਦੇ ਰਾਜੇ ਨੇ ਸੌਗਾਤ ਵਜੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੀਨ ਭੇਜਿਆ । ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਪੇਨ ਪਹੁੰਚੀ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਇਹ ਯੂਰਪ ਵੱਲ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰ ਗਈ । ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਓਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ 'ਸਪੇਨ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਸੋਲ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਟਲੀ ਦੇ ਫਲੋਰੈਂਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰਾਣੀ ਜਦੋਂ ਫ਼ਰਾਂਸ ਦੇ ਰਾਜੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹੀ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੋ ਰਸੋਈਏ ਲੈ ਕੇ ਗਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਪਾਲਕ ਬਣਾਉਣੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ । ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਫ਼ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਪਾਈ ਜਾਏ, ਉਸ ਨੂੰ 'ਆ ਲਾ ਫਲੋਰੈਂਟੀਨ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਨੀਦਰਲੈਂਡ ਪਾਲਕ ਉਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਜਾ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ ।

ਪਾਲਕ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ

180 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ 41 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਕੇ	987.2	ਫ਼ੀਸਦ	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	23.9	ਫ਼ੀਸਦ
ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ	104.8	ਫ਼ੀਸਦ	ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ	23.5	ਫ਼ੀਸਦ
ਮੈਗਨੀਜ਼	84	ਫ਼ੀਸਦ	ਫਾਈਬਰ	17.2	ਫ਼ੀਸਦ
ਫੋਲੇਟ	65.7	ਫ਼ੀਸਦ	ਫਾਸਫੋਰਸ	14.4	ਫ਼ੀਸਦ
ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ	39.1	ਫ਼ੀਸਦ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1	14.1	ਫ਼ੀਸਦ
ਲੋਹ ਕਣ	35.7	ਫ਼ੀਸਦ	ਜ਼ਿੰਕ	12.4	ਫ਼ੀਸਦ
ਤਾਂਬਾ	34.4	ਫ਼ੀਸਦ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	10.1	ਫ਼ੀਸਦ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-2	32.3	ਫ਼ੀਸਦ	ਓਮੇਗਾ ਥ੍ਰੀ ਫੈਟ	7	ਫ਼ੀਸਦ
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-6	25.8	ਫ਼ੀਸਦ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-3	5.5	ਫ਼ੀਸਦ
ਵਿਟਾਮਿਨ-ਈ	24.9	ਫ਼ੀਸਦ	ਸੀਲੀਨੀਅਮ	4.9	ਫ਼ੀਸਦ
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	24.4	ਫ਼ੀਸਦ			

ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਸਹਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ । ਪਾਲਕ ਵਿਚਲੇ ਗਲਾਈਕੋ ਗਲਿਸਰੋ ਲਿਪਿਡ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਾਨਵਰਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ

ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਲਕ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ । ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਫਾਈਟੋਨਿਊਟਰੀਐਂਟਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਪਾਲਕ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਈ, ਏ, ਮੈਗਨੀਜ਼, ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਸੀਲੀਨੀਅਮ ਚੰਗੇ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਇਹ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ, ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥਿੰਦਾ ਜੰਮਣ ਅਤੇ ਪਾਸਾ ਮਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਪਾਲਕ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਨਾਲ ਘਟ ਰਹੀ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ, ਪਰ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਦਰਸਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

ਪਾਲਕ ਵਿਚਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਕੇ' ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ; ਪਰ ਓਗਜ਼ੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

ਕੱਚੀ ਪਾਲਕ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ ਨਾਲ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਹਵਾਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਅੰਦਰ **5** ਦਿਨ ਤਕ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਕਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਅੰਦਰ ਰੱਖੀ ਪਾਲਕ ਝਟਪਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਪੱਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਧੋ ਲਵੋ, ਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਞ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਲਕ ਵਿਚਲਾ ਐਸਿਡ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਲਕ ਮਿੱਠੀ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਬਚਿਆ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਓਗਜ਼ੈਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਕ ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਾਲਕ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਫੇਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ ਜਾਂ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਗੈਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

2. ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਕੀਟਾਣੂ ਜੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਧੋਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ, ਪਰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

3. ਪਾਲਕ ਵਿਚਲੇ ਓਗਜ਼ਾਲੇਟ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ । ਓਗਜ਼ਾਲੇਟ ਵੀ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

4. ਪਾਲਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਨ ਹੈ ਜੋ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਸੇ ਲਈ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਪਾਲਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਮਾਣੀ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ/ਤ੍ਰਿਸਕਾਰੇ, ਅਪੰਗ, ਲੂਲ੍ਹੇ-ਲੰਗੜੇ, ਅਪਾਹਿਜਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਵਾਰਸਾਂ 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 ਵਿੱਚ 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 ਲੈਬਾਰਟਰੀ, *ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ, *ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੇਂਦਰ, *ਐਂਬੂਲੈਂਸ, *ਮਸਨੂਈ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ, *ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ 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 ।

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:

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

* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, (ਪਲਸੋਰਾ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ, ਕਟੋਰਾ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ, ਬੁੱਟਰਕਲਾਂ, ਕਾਦੀਆਂ ।
* ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਫਾਰ ਡੈੱਫ, ਪੱਟੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ ।

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।

ਅਗਸਤ 2017 ਤਕ ਸਮੂਹ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ 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
ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ	-34	ਛੱਡੇ ਗਏ ਬੱਚੇ	-07
ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ	-17	ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੋਗੀ	-22
ਨੇਤਰਹੀਣ	-41	ਕੁੱਲ ਜੋੜ	***1764**

*** ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਉਪਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ 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
ਕੁੱਲ ਮਰੀਜ਼	**1764**

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 ਖ਼ਰਚ 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) ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ : ਦੁਰਘਟਨਾ-ਗ੍ਰਸਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸੰਨ 2017 ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਖ਼ੂਨ-ਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ 275 ਯੂਨਿਟ ਖ਼ੂਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ।

(ਸ) ਐਂਬੂਲੈਂਸ:- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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) ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ: ਸੰਨ 2005 ਤੋਂ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਸੈਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋੜਵੰਦ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

(ਗ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ :- ਇਸ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ Bera Test (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ) ਮੁਫ਼ਤ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ :

(ੳ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ: ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ: ਇਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਝੁੱਗੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲੇ 728 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਦਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਾਸ 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 ਮੁਫ਼ਤ 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) ਗੂੰਗੇ-ਬੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ : ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੂੰਗੇ-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 ਗ਼ਰੀਬ 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 ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲਗਪਗ 176 ਲੜਕੇ-ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋਸਟਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੀ ਸੰਗਰੂਰ ਬ੍ਰਾਂਚ ਦੇ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ 7 ਲੜਕੀਆਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ।

ਵਿਆਹ: ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿੱਚ ਪਲੀਆਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ 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 ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

(ੳ) ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ: ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਖ਼ਾਸ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡਾਈ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ । ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਪ੍ਰੈਸ ਅਤੇ ਪਬਲੀਸਿਟੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸਾਲਾਨਾ ਖ਼ਰਚ 1 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ ।

(ਅ) ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ:- ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੜ੍ਹ, ਭੁਚਾਲ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪੀੜਿਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇਣ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੰਨ 2008 ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਜਲੰਧਰ ਤੇ ਕਪੂਰਥਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ 800 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਨ, ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡੇ ਗਏ। ਸੰਨ 2010 ਵਿੱਚ, ਲਦਾਖ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ 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 ਫ਼ਿਲਮਾਂ: ਬਿਖ਼ਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਘਾਲਣਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਜਾਇਬ-ਘਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੁਝ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫ਼ਿਲਮਾਂ 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 ਫ਼ਿਲਮ— 'Pingalwara — A selfless Home'

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

(ਕ) Pingalwara — Educational Endeavours

(ਖ) Natural Farming

(ਗ) ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

(ਘ) ਰੁੱਖ

(ਙ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਫੀਚਰ ਫ਼ਿਲਮ **'ਇਹ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ'** 30 ਜਨਵਰੀ, 2015 ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ । ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ ਰਾਹੀਂ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਿਲਮ 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 ਰਿਲੀਜ 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 ਵਿੱਚ ਇਕ ਗਊਸ਼ਾਲਾ ਭੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ (ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ) ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ਰਚ **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 ਸੋਧ 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 ਖ਼ਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥

ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਮੁੱਖ ਸੇਵਕਾ,

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

ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਕਰਨਲ ਸ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਬਾਵਾ, (ਰਿਟਾ.)

ਮੁੱਖ-ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ 98145-35937

S. No.	Name of Account	A/C No.	Name of the Bank	IFS Code for Inland Remittance	Swift Code for Foreign Inland Remittance
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**					
1.	**FOR FOREIGN CONTRIBUTORS** All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	01562010002890	Oriental Bank of Commerce Sharifpura Amritsar	ORBC 0100156	ORBCINBBASR
2.	**INLAND ACCOUNT No.** 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.	006601012522	ICICI Bank Ltd., Lawrence Road, Amritsar.	ICIC0000066	ICICINBBFEX
7.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	01151000246510	HDFC Bank Ltd., Mall 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.	01010100015572	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