

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ

—ਪ੍ਰਭਜੋਤ

(ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਚਾਰ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ)

ਅੱਜ ਦੇ ਸਨਅਤੀ ਦੌਰ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਉ ਤੇ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤੇ ਘਿਓ ਦੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਵਗਦੀਆਂ ਸਨ। ਲੋਕ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਤੇ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸੀਮਿਤ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ-ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੇ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਇੰਨੇ ਵਧ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਡਾ: ਸਟੀਵਰਟ ਵੁਲਫ ਤੇ ਹੋਰਲਡ ਵੁਲਫ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦੋ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਬੰਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਗ਼ਮ, ਫਿਕਰ, ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਬੜਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆਂ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਿੜ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਬੰਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਬੰਦਾ ਸਫਲਤਾ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਵਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ ਤੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਨ ਤਾਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਤਨ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਬੰਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇਕਰ ਬੰਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਬੀ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਮਨ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਤਨ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਸੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਕ ਤੇ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਗ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਦੁਖੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ—ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਖਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮਨ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇ ਨਿਰੋਗ ਹੋਵੇ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਹਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਸਵਾਰਥ ਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਤਨ ਵੀ ਮਨ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਨ ਦੁੱਖ ਸਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਤਾਂ ਭਗਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੰਨੇ ਭਗਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ:-

ਭੁੱਖੇ ਭਗਤ ਨ ਕੀਜੈ ਯਹ ਮਾਲਾ ਆਪਣੀ ਲੀਜੈ॥

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਰੂਪੀ ਦੋਵੇਂ ਪਹੀਏ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਈਏ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸਫਲ ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਜੀਵਨ ਮਾਣੀਏ। ਇਹ ਤਾਂ ਸੀ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ; ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮਜ਼ਾਲ ਜੇ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵੀ ਸਾਡੇ

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾਰੂ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡ ਸਕੇ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਲਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਬੰਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੂਲ ਨਾ ਦੇ ਕੇ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਈਏ। ਈਰਖਾ ਤੇ ਨਫਰਤ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਡਾਢੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖੀਏ, ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਆਪ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ।

ਆਓ, ਸਾਰੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।



ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸ਼ਿਕਾਰੀ : ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6, ਬੀ 12 ਅਤੇ ਫਲੋ-ਰੇਟ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇਮੀਨੋਏਸਿਡ ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿਰਾਓ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਭੀ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 200 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 180 ਮਾਈਕਰੋਗਰਾਮ ਫਲੋਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਦੁਗਣੇ ਫਲੋਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 1-12-93 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)

ਗਾਜਰ ਵਰਦਾਨ

-ਵੀਨਾ ਘੋਸ਼

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਬਧ ਗਾਜਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤਾਂ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਹੀ, ਕਈ ਮਾਰੂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਗਾਜਰ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਦਭੁੱਤ ਤੱਥ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਜਾਣਨ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਇਸਦਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 'ਚ ਗਾਜਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਸਮੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵੀਡਿਸ਼ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਾਜਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਖੁਰਾਕ ਸਰਵੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤੱਥ 'ਤੇ

ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਗਾਜਰ ਘਬਰਾਹਟ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਕਤ ਖਾਣ ਨਾਲ 11 ਫੀ ਸਦੀ ਦੀ ਔਸਤ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।

ਗਾਜਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੇਸ਼ੇ-ਦਾਰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਗਾਜਰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼। ਇਸ ਲਈ ਗਾਜਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਹਲਦੀ ਹੈ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਘਰ-ਘਰ ਇਸ ਦੀ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਦੀ 'ਤੇ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਐਰੀਜੋਨਾ ਕਾਲਜ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਵੀ ਹਲਦੀ 'ਤੇ ਇਕ ਵੱਡੀ ਖੋਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਧ-ਕਰਤਾ ਹੁਣ ਤਕ ਮਿਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਦੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਰਥੋਰਾਈਟਸ, ਦਮਾ, ਐਸਕੇਲੋਰਿਸਸ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਬੜੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਫੁੱਲ, ਪੱਤੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਔਸ਼ਧੀ-ਗੁਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਧ ਮੁਤਾਬਕ ਐਨ.ਐੱਫ.ਕੇ.ਬੀ. ਨਾਮੀ ਤੱਤ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਹਲਦੀ

-ਅੰਜਲੀ ਰੂਪਰੇਲਾ

- * ਹਲਦੀ ਦਾ ਤੇਲ ਐਲਰਜੀ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- * ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਚਮਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਲਦੀ ਦਾ ਰਸ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- * ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰਨਾਸ਼ਕ ਗੁਣ ਵੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕੀੜਾ-ਮਕੋੜਾ ਲੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲਗਾਓ।
- * ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਗੁੜ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- * ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਲਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ

ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਗ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

* ਜੇਕਰ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਚੂਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪੇਸਟ ਦਾ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

* ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਘੋਲ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਛਾਲੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਘੋਲ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।

* ਖੰਘ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਹਲਦੀ ਦੀ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੰਢ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੱਚੀ ਹਲਦੀ ਅਦਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਸ ਕੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

* ਜੇਕਰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕਠ ਅਟਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਓ।

* ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੀਲੇਪਨ ਤੇ ਪਾਣੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਾ ਨਮਕ ਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(ਰੋ: ਅਜੀਤ 8 ਦਸੰਬਰ 2017 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਖੂਬ ਖਾਓ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

-ਡਾ: ਗੋਵਿੰਦ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਸਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪੇਟ ਭਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੇਟ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾ ਸੁੱਖੀ ਉਹੀ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਤਲਿਆ ਜਾਂ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਓਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ। ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਸੜ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਤੜਕਾ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਉਤਪਾਦਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਮੁੱਲ ਗੁਣ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ, ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣ 'ਤੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਪਿਆਜ, ਲਾਲ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਕੜੀ, ਖਰਬੂਜ਼ੇ। ਕੁਝ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਬੰਦ-ਗੋਭੀ, ਧਨੀਆਂ, ਚੁਕੰਦਰ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਲਗਮ, ਮੂਲੀ ਆਦਿ। ਹਰ ਇਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁੱਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ

ਪੂਰਨ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੱਚੀਆਂ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਲੂਣਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅੰਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖੂਬ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਭਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੇਕਾਰ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਲਣ ਤੇ ਭੁੰਨਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਅੱਗ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਬਾਲਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਚੂਨਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਸਲਫਰ ਆਦਿ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੂਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਚੂਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਤਾਂ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਚੂਨਾ ਪੱਤੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਥੂ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਤੇ ਪੁਦੀਨਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਨੇ ਵਾਰੀ-

ਵਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੇਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਖੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾ: ਐਸ. ਲਿਤਨ ਬਰਨਾਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਖੁਦ ਇਸਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ।

ਬਸ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਉ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।

(29 ਮਈ 1994 ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਪਟਿਆਲਾ)



ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਵਾਈ ਰੂਪੀ ਮਹੱਤਵ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਵਰਜਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਪੇਟ ਦੂਜੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦਾ ਸ਼ਮਸ਼ਾਨਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਡਾ, ਮੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਸਾਹਾਰ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਤਰਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਡਾ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ 'ਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ 'ਚ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਦੌਰ 'ਚ, ਪੁਰਾਣੇ ਭਾਰਤੀ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦਵਾਈ ਰੂਪੀ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਬਾਥੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ-ਪਿੰਡਾਂ 'ਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਬਾਥੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਵੀ ਨੱਚਣ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਭਾਵ ਬਾਥੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ 'ਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ

ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਬੂ ਬਵਾਸੀਰ 'ਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ. ਅਤੇ ਨਕਸੀਰ ਰੋਗਾਂ 'ਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਕ- ਪਾਲਕ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ 'ਚ ਲੋਹ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਮਕੀਨ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਪਾਲਕ ਮਰਦਾਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੁਲਾਈ- ਚੁਲਾਈ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ (ਲਿਉਕੋਰੀਆ) ਦੀ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਤਲ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਕਫ਼ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਚ ਹਵਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਚੁਲਾਈ ਸਬਜ਼ੀ ਵਣ-ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ- ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਠੰਡ ਦੀ ਰੁੱਤ 'ਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕੁੰਦਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਖਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਥੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ- ਮੇਥੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਗੁਣਾਂ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਖੂਨ ਰੋਕਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵਧਾਉਂਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਥੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ, ਬੰਜਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰਾ ਭਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਸੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ- ਆਲੂ, ਪਿਆਜ, ਟਮਾਟਰ, ਮਟਰ, ਗਾਜਰਾਂ, ਮੂਲੀ, ਸਲਗਮ, ਚੁਕੰਦਰ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਗੰਢ ਗੋਭੀ, ਕੱਦੂ, ਪਰਵਲ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੌਕੀ 'ਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ 'ਚ ਅਣਚਾਹੇ ਜਮਾਓ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ, ਰੋਗ-ਮੁਕਤ-ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ 'ਚ ਗੰਧਕ ਲੂਣ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਧਕ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਲੂ- ਆਲੂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਚੋਂ ਬਦਬੂ, ਸੋਜ, ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਮਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਟਰ- ਮਟਰ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਵਲ- ਹਰੇਕ ਆਦਮੀ-ਔਰਤ ਸੋਹਣਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਉਤਪਾਦਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੰਜਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਪਰਵਲ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣ ਹਾਂ। ਕੋੜੇ ਪਰਵਲ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ 'ਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਅਤੇ ਗੰਜਾਪਨ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਪਰਵਲ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਸੋਹਣੇ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਘਣੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

-ਪ੍ਰੋ: ਰਜਨੀ ਦੀਕਸ਼ਤ 'ਵਨਯ'



ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ—ਖਜੂਰ

ਖਜੂਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਫਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਖਜੂਰ ਵਿੱਚ ਸੱਠ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੱਤਰ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਖਜੂਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੈ। ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚੀਨੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਗੁੜ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਖਜੂਰ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਚੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦੂਸਰੀ ਚੀਨੀ ਨਾਲੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਜੂਰ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਔਸ਼ਧੀ ਸੁਹਾਵਣਾ

ਸੁਹਾਵਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੁੱਖ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰਾਮਬਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਨਾਂ Moringa-Olifera ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ, ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇੰਨੇ ਗੁਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਮੋਰਿੰਗਾ ਕੈਪਸੂਲ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਚਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਮੋਰਿੰਗਾ ਚਾਹ ਵੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਡਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ

ਮੁਤਾਬਕ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1, ਬੀ-6, ਬੀ-12 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-3, ਵਿਟਾਮਿਨ-5 ਦੀ ਘਾਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਦੁੱਗਣਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਸੁਹਾਵਣਾ ਨਾਲ 300 ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਜ਼ਿੰਕ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਸੋਲੇਨੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ-1,3,5,4 ਅਤੇ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ, ਦਸਤ, ਪੇਚਸ, ਪੀਲੀਆ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 5 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀ ਘਾਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਰਿੰਗਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਗੁਣੀ ਰੁੱਖ ਗਾਇਬ ਹੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਰਦਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਗੰਠੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਮਲ

ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਾਗ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-1 ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਕੈਂਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰੁੱਖ 5000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਸਾਂਬਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁੱਖ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਾਰੀ ਲੋਕ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖਾ ਕੇ ਉੱਪਰੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼ ਦੀ ਬਿਉਰੋ ਆਫ਼ ਪਲਾਂਟ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਸੰਤਰੇ ਨਾਲੋਂ 7 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਕੇਲੇ ਨਾਲੋਂ 3 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਆਇਰਨ ਪਾਲਕ ਨਾਲੋਂ 3 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਗਾਜ਼ਰ ਨਾਲੋਂ 8 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੌਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਲਗਪਗ ਹਰ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਮੋਰਿੰਗਾ ਚਾਹ, ਮੋਰਿੰਗਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਮੋਰਿੰਗਾ ਕੈਪਸੂਲ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਜ ਤੋਂ ਵੀ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਵੀ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਟਾਹਣੀ ਤੋੜ ਕੇ ਲਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਵੀ ਇਹ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਘਣੀ ਛਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ

ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵੀ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਪ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਰ.ਓ. ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪੀ.ਐੱਚ. ਪੱਧਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੀ.ਐੱਚ. ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਤੇ ਐਂਟੀ ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਵਧ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਓ ਤਾਂ ਬੜੀ ਸੁਆਦ ਚਾਹ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਚੇ-ਸਵੇਚੇ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਦੂਜੀ ਚਾਹ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੋਰਿੰਗਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਫੂਲਕਾ

ਸੰਪਰਕ 098110-21916



ਫਲ—ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ

ਦੋ ਕੇਲੇ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ—ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ! ਇਹ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ।

ਡਾ: ਆਰ. ਅਕਸ ਸਿੰਘ, ਜਿਸਨੇ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਅੰਬਾਂ 'ਤੇ ਬੜੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਫਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਤਰਵਾਤ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਅਰਾਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ।

ਸੰਤਰਾ—ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੈ, ਖੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਕੇ ਲਈ, ਪਿਆਸ, ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਨਜ਼ਲੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਨਾਨਾਸ—ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੋਲ੍ਹ ਗੁਰਦਾ, ਮਸਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਪਿਆਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਰਸ ਮੁਫੀਦ ਹੈ।

ਚੀਕੂ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਟਾ—ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਤੂਤ—ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਦੇ, ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਤੇ ਠੰਢੇ, ਖੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਗਰਮੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਹਟਾਉਣ, ਗਲਾ ਠੀਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਚਬਾਣ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਕਾਹੜੇ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਮੂੰਹ ਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਛਾਲੇ ਹਟਣ। ਗਲੇ ਲਈ ਸ਼ਰਬਤ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੇਰ—ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਬਕਾਵਟ ਹਟਾਣ। ਅੱਧੇ ਪੱਕੇ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਤੇ ਜ਼ੀਰਾ ਲੱਗਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧੇ। ਕੱਚੇ ਬੇਰ ਦਸਤ ਹਟਾਣ। ਬੇਰੀ ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ਲਗਾਣ 'ਤੇ ਵਾਲ ਵਧਣ, ਨਾਸੂਰ ਵੀ ਹਟੇ। ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਕਾਹੜਾ ਦਸਤ-ਬੁਖਾਰ ਹਟਾਵੇ।

ਖਰਬੂਜ਼ਾ—ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਾਵਟ ਕਰੇ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਪਚਾਵੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧੀਕ ਲਿਆਵੇ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਵੇ। ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਣੇ ਪੇਟ ਖਾਣ 'ਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣ। ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਸ਼ਾਹੀਆਂ, ਦਾਗ, ਧੱਬੇ, ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋਣ।

ਤਰਬੂਜ਼—ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੌਲ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ। ਖਾਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵੇਲਾ ਲੌਢੇ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਗਮ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ, ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਲ, ਦਿੱਕ ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ, ਯਰਕਾਨ, ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਫੀਦ ਹੈ।

ਅੰਬ—ਖੂਨ ਵਧੀਕ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਤਾਕਤ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਵੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਤੀਸਰੇ ਪਹਿਰ ਖਾਵੇ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਮਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਨਾ ਕਰਨ। ਪਿੱਛੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ 'ਤੇ ਵਧੀਕ ਲਾਭਕਾਰੀ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਮਿੱਠੇ ਅੰਬ ਚੂਪਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁੰਢ, ਛੁਹਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਕਾਹੜਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀਣ 'ਤੇ ਵੀਰਯ ਵਧੇ, ਸਰੀਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ। ਅੰਬ ਪ੍ਰਦਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਲਹੂ ਬੰਦ ਕਰਨ। ਅੰਬ ਦੀ ਗਿਰੀ ੧੦-੧੫ ਰੱਤੀ ਪੀਸੀ ਖਾਣ 'ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋਵੇ। ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਪੂੰਆਂ ਸੁੰਘਣ 'ਤੇ ਹਿਚਕੀ ਹਟੇ।

ਅਲੀਚੀ—ਪਿਆਸ ਮਿਟਾਂਦੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਜਾਮੁਨ—ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਂਦੀ ਘਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਿਲੀ ਤੇ ਪੱਥਰੀ ਹਟਾਵੇ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧੀਕ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਮਧੂ-ਮੇਹ ਵਿੱਚ ਜਾਮੁਨ ਦੀ ਗਿਟਕ ਦੀ ਫੱਕੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ। ਜਾਮੁਨ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਤਿਲੀ ਹਟਾਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਮੰਜਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹਟੇ। ਬਹੁਤੇ ਜਾਮੁਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ—ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ, ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹਟਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇ। ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਪਿਆਸ ਘਟੇ, ਕੈਂਅ ਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹਟੇ।

ਅਮਰੂਦ—ਰੋਟੀ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਪਰ ਪਹਿਲੋਂ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਅੱਧਾ ਕਬਜ਼ ਕਰੇ। ਵਧੀਕ ਖਾਣ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ—ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼, ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ, ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ। ਅਫ਼ੀਮ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਰਤੋ।

ਪਪੀਤਾ—ਸਿਹਤ ਵਧਾਵੇ, ਖੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਬਵਾਸੀਰ, ਤਿਲੀ ਤੇ ਜਿਗਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ। ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ।

ਮਕੱਈ—ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਮਕੱਈ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਨਿਰਬਲਤਾ ਵੀ ਹਟੇ। ਤੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਸਵਾਹ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੱਕੀ 5.5 ਰੱਤੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਖ਼ਾਸੀ ਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀ ਹਟੇ। ਭੁੱਜੇ ਦਾਣੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਕੇਲਾ—ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਤੇ ਦੇਰ ਹਾਜ਼ਮ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਧੀਕ ਆਉਣਾ ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰ ਲਈ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ।

ਗੰਨਾ—ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਿਚਕੀ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਨੇ ਤੇ ਅਨਾਰ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ 'ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਣ। ਰੋਟੀ ਪਿੱਛੋਂ ਚੂਪਣ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰੇ।

ਨਾਰੀਅਲ—ਇਸਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੱਚੀ ਗਰੀ ਠੰਢੀ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਤੇ ਕੁਵਤ ਬਾਹ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਪੀਣ 'ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਉਲਟੀ ਹਟੇ।

ਅਨਾਰ—ਮਿੱਠਾ ਅਨਾਰ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਠੰਢਾ ਸੀਤਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਲਈ ਤੇ ਖੱਟੇ ਦਾ ਅਨਾਰਦਾਣਾ ਵਰਤੀਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਠੰਢਕ ਤੇ ਤਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਯਰਕਾਨ (ਕਾਮਲਾ) ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਹਟਾਵੇ।

ਸ਼ਰੀਫ਼ਾ, ਸੀਤਾ ਫ਼ਲ—ਪੁਸ਼ਟੀਕਾਰਕ, ਬਲ-ਵਧਾਉ, ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹੇ। ਬੇਰੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੇ ਇਸਦੇ ਬੀਜ ਬਰਾਬਰ ਪੀਸ, ਕੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾ ਕੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਧੋਵੋ, ਵਾਲ ਵਧਣਗੇ। ਢੂੰਜਰੀ ਨਿਕਲੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੱਤੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਕਾਲੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ, 25 ਅਗਸਤ, 1994 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)



ਗੁਣਕਾਰੀ - ਤੁਲਸੀ

ਡਾ: ਤੀਰਥ ਸਿੰਘ 'ਗਿੱਲ'

'ਤੁਲਸੀ ਲਗਾਓ, ਰੋਗ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਭਜਾਓ।' ਤੁਲਸੀ ਕੇਵਲ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੀ ਮਾਨਵਜਾਤੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਲਸੀ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪੁੰਨ ਹੈ।

ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ 'ਤੁਲਸੀ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਹੀ ਗੁਣ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰਬ ਰੋਗ-ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਬਰ ਉੱਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਵੀ ਉਸਦੀ ਕਬਰ 'ਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣੀ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਤੁਲਸੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਲਸੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ਿਆਮ ਤੁਲਸੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਪਾਰਕਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ, ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਆਦਿ ਸਭ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣਾ ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡਣਾ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ; ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ

ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

*ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਤੇ ਖਰਖਰੀ ਆਦਿ ਜੋ ਖੱਟੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਲਸੀ 25 ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਦਰਕ ਰਗੜ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੁਕਾਮ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ: ਤੁਲਸੀ ਦੇ 15 ਪੱਤੇ ਤੇ ਚਾਰ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਜੁਕਾਮ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

*3 ਗ੍ਰਾਮ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਰਸ, 6 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਸ਼ਰੀ, 3 ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਜਕੜੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਪੁਰਾਣਾ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ: ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਤੁਲਸੀ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤ: ਤੁਲਸੀ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦਾ ਰਸ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਹਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਅਫਾਰਾ ਆਦਿ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਚਿਸ: ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਚਿਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਲਟੀ: ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਜੀਅ ਮਤਲਾਣਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਰੋਗ: ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 12 ਗ੍ਰਾਮ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਚੌਥਾਈ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਪੁਣ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦਾ ਵਧਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

*ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ-ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੰਜ ਬੂੰਦਾਂ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ: ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤਕ

ਇੱਕ ਕੱਪ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ ਤੇ ਕੋਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

*ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਛਾਲੇ ਤੁਲਸੀ ਅਤੇ ਚਮੇਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਮਾ: ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੁਕਾਮ ਖਾਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਹਿਦ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ, ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਮਾ ਖਾਂਸੀ ਹਟਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਕਰਨਾ: ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਕਤੀ: ਦਸ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪੰਜ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਪੰਜ ਬਦਾਮ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

*ਕਿੱਲ, ਛਾਈਆਂ, ਮੂੰਹਸੇ ਆਦਿ 'ਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਸਫ਼ੈਦ ਦਾਗ, ਖੁਜਲੀ, ਫਿੰਨਸੀਆਂ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਨਿੱਤ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜੜ੍ਹ ਸਮੇਤ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ। ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਕਿੱਲੋ ਪਾਣੀ ਤੇ ਅੱਧਾ ਕਿੱਲੋ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਓ। ਪਾਣੀ ਉੱਡ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੇਲ ਬਚ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ; ਇਹ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਓ।

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ਕ: ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ 25 ਤੋਂ 100 ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਤੋਂ 25 ਪੱਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਪੇਟ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਠੀਆ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਪੱਥਰੀ, ਸਫ਼ੈਦ ਦਾਗ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਵਧਣਾ,

ਮੋਟਾਪਾ, ਕਬਜ਼, ਗੈਸ, ਪੇਚਿਸ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਵਧਣ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰਦੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਮਾਸ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਦਮਾ, ਐਲਰਜੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਦੀ ਘਾਟ, ਖਸਰਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਲਦੀ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅਜੀਤ 22 ਮਾਰਚ 1994)



ਔਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ

ਔਲੇ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਔਲਾ ਦੀ ਸੰਘਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਔਲੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਭਾਵਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਚਰਕ ਸੰਹਿਤਾ, ਸੁਸ਼ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ ਅਤੇ ਨਿਘੰਟੂ ਆਦਿ ਨੇ ਖੂਬ ਸਰਾਹਿਆ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਨੇਤਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਕਰਵੀ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਔਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ੧੭ ਗੁਣਾਂ, ਨਾਰੰਗੀ ਰਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ੨੦ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਅਮਰੂਦ ਨਾਲੋਂ ੩ ਗੁਣਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਲੇ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗਰਮ ਕਰਨ, ਸੁਕਾਉਣ, ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਔਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਧੜਕਣ, ਮਿਹਦਾ, ਤਿੱਲੀ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਾਦ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦੰਦਾਂ-ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤ, ਪਿੱਤ, ਕਫ਼ ਦੇ ਕੁਪਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

* ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਔਲੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਦੋ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਪ੍ਰਸਵ ਨੇਸਰਗਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ 'ਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ

ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਔਲੇ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

* ਔਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿੱਕਾਕਾਈ ਇਕੱਠੇ ਭਿਉਂ ਕੇ ਵਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

* ਤਾਜ਼ੇ ਔਲੇ ਨੂੰ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਪੀਸ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਚਮਕੀਲੇ, ਸੰਘਣੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

* ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ, ਜੇ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

* ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਘਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਔਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਬੂਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਔਲਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮਿਸ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

* ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਔਲੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਲੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਸਮਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਓ।

-ਆਭਾ ਜੈਨ

੪੪ ਬੰਦਾ ਮਾਰਗ, ਭਵਾਨੀਮੰਡੀ (ਰਾਜਸਥਾਨ)।
(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ 8-12-2017 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਅਰੋਗਤਾ ਵਧਾਉ ਪਪੀਤਾ

-ਡਾ: ਸੁਖਮਿੰਦਰ ਚਾਹਲ

ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' 'ਬੀ' ਤੇ 'ਸੀ' ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਪੀਤਾ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਫਲ ਹੈ। ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:-

* ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

* ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਹਰੇ ਫਲ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਵਗਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਚੂਰਨ ਜਿਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤਕ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਘਸਾਉਣ ਨਾਲ ਦਾਗ ਤੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਮਿਟ ਕੇ ਮੂੰਹ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

* ਵਧੇ ਹੋਏ ਜਿਗਰ ਵਾਸਤੇ ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਖੰਡ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਸੇਕ ਕੇ ਪੀੜਤ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

* ਬਿੱਛੂ ਦੇ ਡੰਗ ਉੱਤੇ ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 20 ਦਸੰਬਰ, 1994 ਵਿੱਚੋਂ)



ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸੇਬ

ਡਾ: ਗੁਰਜੀਤਪਾਲ ਕੌਰ ਘੁਮਾਣ

ਸੇਬ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਫਲ ਹੈ। ਸੇਬ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਾਮ ਐਪਲੀਕਸ ਰੋਜ਼ੇਸ਼ੀਆ ਹੈ। ਸੇਬ ਇਕ ਬੇਹੱਦ ਗੁਣਕਾਰੀ ਫਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 7000 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਚੀਨ, ਅਮਰੀਕਾ, ਤੁਰਕੀ, ਪੋਲੈਂਡ ਅਤੇ ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ ਨੂੰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੋਵਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੇਬ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਘੱਟ ਤੇ ਖਟਾਸ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 03 ਪਾਊਂਡ 02 ਆਊਂਸ (ਤਕਰੀਬਨ ਡੇਢ ਕਿੱਲੋ) ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ ਵਿਚਲੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੇਬ ਐਂਟੀ-ਓਕਸੀਡੈਂਟ (ਫਲੇਵੋਨਾਇਡ ਤੇ ਪੌਲੀਫਿਨੌਲ) ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਬੀ੧, ਬੀ੨, ਬੀ੬ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਬੋਰੋਨ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਆਦਿ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀ-ਓਕਸੀਡੈਂਟ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਾਹਰਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਖਿਲਾਫ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ ਵਿਚਲਾ ਬੋਰੋਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਫਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਟ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ,

ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
ਸੇਬ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੁਣ:-

▶ ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ 'ਪੌਲੀਫਿਨੌਲ ਨਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀ ਓਕਸੀਡੈਂਟ ਤੱਤ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖੂਨ-ਤੰਤਰ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

▶ 'ਪੌਲੀਫਿਨੌਲ' ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ' ਪੈਂਕਿਰਿਆਜ਼' ਨਾਮਕ ਪਾਚਕ-ਰਸ ਦੀ ਥੈਲੀ ਨੂੰ 'ਇਨਸੁਲਿਨ' ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

▶ ਸੇਬ ਵਿਚਲਾ 'ਫਲੇਵੋਨਾਇਡ' ਨਾਮਕ ਐਂਟੀ-ਓਕਸੀਡੈਂਟ ਤੱਤ ਬਲੱਡ-ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

▶ ਸੇਬ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ 'ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ' ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੇਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

▶ ਸੇਬ ਵਿਚਲੇ ਐਂਟੀ-ਓਕਸੀਡੈਂਟ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰੈਸਟ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ , ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

▶ ਸੇਬ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਮੋਂ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

▶ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਬ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

▶ ਸੇਬ ਦਾ ਲਾਲ ਰੰਗ 'ਐਥੋਸਾਇਨਿਨ' ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਸੇਬ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਇਹ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇ

ਤਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

▶ ਸੇਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਜੁਸ ਤੇ ਮੁਰੱਬਾ ਵਗੈਰਾ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸੇਬ ਨੂੰ ਇਕ ਫਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਬ ਵਿਚਲੇ ਐਂਟੀ-ਓਕਸੀਡੈਂਟ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਮੋਬਾਈਲ : 78375-87519

1.	ਕੈਲੋਰੀ	50-60
2.	ਚਰਬੀ	0%
3.	ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ	0%
4.	ਸੋਡੀਅਮ	0%
5.	ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ	5%
6.	ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ	2%
7.	ਰੇਸ਼ੇ	17%
8.	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ	8%
9.	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1%
10.	ਲੋਹਾ	1%
11.	ਬੋਰੋਨ	1%
12.	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	1%
13.	ਵਿਟਾਮਿਨ B6	5%
14.	ਵਿਟਾਮਿਨ C	14%
15.	ਵਿਟਾਮਿਨ A	1%
16.	ਵਿਟਾਮਿਨ B1	1%



ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਅਦਰਕ

ਅਦਰਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਉਪਰੋਕਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।—

- ♦ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ♦ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ♦ 6 ਮਾਸੇ ਅਦਰਕ ਬਰੀਕ ਕੁੱਟ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਵਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੁਰਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♦ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਦਰਕ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਖਵਾਉਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਅਦਰਕ ਤੇ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਲਵਲੀਨ ਕੌਰ ਬਰਾੜ



ਮੂਲੀ ਇਕ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ

—ਡਾ: ਐਸ. ਐਸ. 'ਕਿਸ਼ਨਪੁਰੀ'

ਮੂਲੀ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਮੂਲੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਕਿਆਸਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਰਸਮੀ ਤੇ ਗ਼ੈਰ ਰਸਮੀ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੂਲੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਲਾਦ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਸਲਾਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਵੀ ਚੱਕ ਮਾਰ-ਮਾਰ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਸਵਾਦ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਸਾਂ ਤੇ ਪਿੰਡ ਹੁੰਦੇ ਸਾਂ। ਮੂਲੀ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਤਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਤਿਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੂਲੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੀ ਠੰਢੀ ਤਾਸੀਰ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਗੁੜ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂਲੀ ਦਾ ਨਾਂ 'ਰੈਫਨਸ ਸਟਾਈਵਸ' (RAPHANUS SATIVUS) ਹੈ। 'ਕਾਰੂਸਰੀਫੇਰੀ' (CROCRIFRAE) ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਰੈਡਿਸ਼ (RADISH) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੂਲੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਇਕ-ਫਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਜੜ੍ਹ (ਮੂਲੀ) ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਸਿਰਾ 3-4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕੱਟ ਕੇ ਦੋਬਾਰਾ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਗੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧ ਕੇ ਪੂਰਾ ਬੂਟਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟਾਹਣੀਆਂ ਲਗਰਾਂ, ਫੁੱਲ ਤੇ ਫਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ (ਮੂਲੀ) ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬੜੇ ਡੂੰਘੇ ਖੰਨਾ (ਲੋਬਜ਼) ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰਲਾ ਖੰਨਾ ਬੜਾ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਾ, ਡੰਡੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੀ ਮੋਟੀ ਤਾਜ਼ੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੂਲੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ (ਮੂਲੀ) ਜਿਹੜੀ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਲੰਬੀ, ਮੋਟੀ ਤਾਜ਼ੀ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਵਾਲਾਂ ਸਹਿਤ ਖੁਰਦਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ

ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੁਸ਼ਪ: ਸਮੂਹ ਸਿਰੇ ਦੀਆਂ ਪੁਸ਼ਪ ਲਗਰਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਫੁੱਲ ਡਾਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਇਕੋ ਜਿੰਨੀ ਵਿੱਥ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਸ਼ਪ-ਡੰਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਫਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਕਾਸ਼ਣੀ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਬੈਂਗਣੀ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂਲੀ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫੁੱਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਫੁੱਟਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਚਾਰ ਕੁ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਮੀਆਂ ਤੇ ਬੰਮਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਪਤਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਉੱਤੇ ਇਕ ਨੋਕੀਲੀ ਚੁੰਝ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਲੀਆਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਦੱਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੂਲੀ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਦੀ ਭਰਵੀਂ ਫਸਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਿਧੀਗਤ ਸੇਵਨ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦਾ ਹਰ ਅੰਗ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਤੇ: ਮੂਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਮੂਤਰ-ਵਰਧਕ, ਸਕਰਵੀ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਸਤਆਵਰ ਅਤੇ ਪੱਥਰੀ ਗਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁਖਮੂਤਰਾ, ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੜ੍ਹ: ਮੂਲੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ (ਮੂਲੀ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਗਾਂ, ਆਤਸ਼ਿਕ, ਬਵਾਸੀਰ, ਦੁਖ-ਮੂਤਰਾ, ਪੱਥਰੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਕਰਵੀ-ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਜਰਾ ਰਸ ਸਕਰਵੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਕਾਈ ਹੋਈ ਮੂਲੀ ਦੀ ਫੱਕੀ ਵੀ ਇਸੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦਾ ਕਾਹੜਾ ਵੀ

ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ। ਮੂਲੀ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਗਲਾ ਬੈਠ ਜਾਣ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀਜ: ਮੂਲੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਚਕ, ਬਲਗਮ, ਕਫ, ਮੂਤਰ ਵਰਧਕ, ਦਸਤਆਵਰ (ਕਬਜ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ) ਪੱਥਰੀ ਗਾਲਕ, ਵਾਈ-ਹਰ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚਾਲਕ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਤੇ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁੱਛ ਤੇ ਨਿਗੂਣੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਵਿਧੀਗਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਤੀ 18-6-80)



ਪਿਆਜ ਦੇ ਗੁਣ

—ਮਨਜਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਜ ਖਾਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣ ਵੀ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਣ ਘਰੇਲੂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

- * ਜੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- * ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- * ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ ਕੱਟ ਕੇ ਸੁੰਘੇ ਸਿਰਦਰਦ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- * ਪਿਆਜ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ

ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

- * ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਮਲਣ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।
- * ਪਿਆਜ ਬਾਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਦਸਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
- * ਰਾਈ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਠੀਏ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- * ਜੇ ਕਦੀ ਕੋਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- * ਗਲੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ ਦਹੀਂ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।
- * ਪਿਆਜ ਭੁੰਨ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਤੇ ਘਿਉ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੋੜੇ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੋੜਾ ਫਿਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਪਿਆਜ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ

—ਡਾ: ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ

ਪਿਆਜ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਢਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਚੇ ਪਿਆਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧਨੀਆਂ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ । ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਪਾਚਣ-ਕ੍ਰਿਆ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਗਿਲਟੀ ਉੱਪਰ ਪਿਆਜ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਿਆਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦ, ਜਾਲਾ ਜਾਂ ਮੋਤੀਆਬੰਦ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ । ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਉਪਰੋਕਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜਿਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਵਾ-ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ । ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਵਾ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਦਲੀ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੋ ਤੋਲੇ ਪਿਆਜ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹਰ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਉੱਡਣ ਨਾਲ ਗੰਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਆਜ ਦਾ ਰਸ ਗੰਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਗੜਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਗੰਜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਉਹ ਫੋੜੇ ਫਿਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਰਾ ਗੰਦਾ ਮਵਾਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਿਆਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੋ ਜੇਕਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਿਆਜ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਿਆਜ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।



ਲਸਣ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ

-ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ

ਲਸਣ ਇਕ ਕਮਾਲ ਦੀ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਲਸਣ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਤੜਕਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਨੂੰ ਇਸੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚਪਟੇ, ਲੰਮੇ, ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਜੜ੍ਹ 'ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਸਣ ਨੂੰ ਰਸੋਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਠਾ, ਲੂਣਾ, ਕੌੜਾ, ਤੇਜ਼, ਖਟਾਸ ਆਦਿ। ਲਸਣ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਲਸਣ ਸੂਲ, ਕਬਜ਼, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਖਾਂਸੀ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦੇ ਅਫਾਰੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿੱਗਰ, ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆਂ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਮਰੀਕਨ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਲੰਮੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਸਣ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ 432 ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਸਣ ਦਾ ਰਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਸਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ 'ਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆਈ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੱਚਾ ਲਸਣ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਸਗੋਂ ਲਸਣ ਦਾ ਤੜਕਾ ਜਾਂ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਧਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਲਸਣ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਂ, ਲਸਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਲਸਣ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਧਨੀਆਂ ਚਬਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਲਸਣ ਬੇਹੱਦ ਸੁਆਦੀ ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਲਸਣ ਸੈਂਕੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਚੌਂਕੀਦਾਰ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਸਣ ਲਕਵੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲਕਵੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ-ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਓਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਲਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਗੁਣ

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਪਕੌੜੇ, ਗੁਲਗੁਲੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁਆਦੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ, ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ :-

- ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਲਸਣ ਜਲਣ ਲੱਗੇ ਉਦੋਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੋਸੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੇਸਣ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਮਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿੱਥੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਰੰਗ ਵੀ ਨਿਖਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਮਲਣ ਨਾਲ ਸੁੱਜੇ ਮਸੂੜੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਤੱਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਦੰਦਾਂ

ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ♦ ਬੈਂਗਣਾਂ ਦਾ ਭੜਥਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੈਂਗਣਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਿਲਕਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੇ-ਵਾਦੀ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਧ ਸਮੇਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਕੁੱਟਣ ਸਮੇਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਧਾਂਸ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦੀ।
- ♦ ਬਰਸਾਤਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਕੈਰੋਸਿਨ (ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ) ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਦਾਲ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਧਰਨ ਨਾਲ ਦਾਲ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਬਣੇਗੀ।
- ♦ ਠੰਢ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਜਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਲੇਪ ਕਰਕੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਵੋ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸੋਜਸ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 7-6-94 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਗੁਣ

- ♦ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਮਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਕੱਪ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕੱਪ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰਸ, ਇਕ ਕੱਪ ਗਾਜਰ

ਦਾ ਰਸ, ਇੱਕ ਕੱਪ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਸੀ. ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ♦ ਇਕ ਕੱਪ ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੱਪ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਪ ਪਪੀਤੇ ਜਾਂ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਚੁਕੰਦਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ 'ਬ੍ਰਿਟਿਨ' ਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤੱਤ ਟਿਊਮਰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਸਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕੱਪ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰਸ ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਣੇ ਪੇਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਜਾਂ ਖੂਨ ਘੱਟ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਕੱਪ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

-ਸੁਭਾਸ਼ਘੋਸ਼ੀ

ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ—ਕਾਕਾਨਾਸਾ

ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਕਾਕਾ-ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਕਾਕਾ-ਫਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਘਣਾ ਤੇ ਲੰਮਾ ਪੌਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤਣੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਲ ਖਾਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫਲ ਕਾਂ ਦੀ ਚੁੰਝ ਵਾਂਗ ਆਖਰੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਕਾਕਾਨਾਸਾ ਜਾਂ ਕਾਂ ਡੋਡੀ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਪੱਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਲੂਮ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾਦ, ਖੁਜਲੀ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਕੌੜਾ ਤੇ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

-ਕੰਵਲ ਵਾਲੀਆ



ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ—ਨਿੰਮ

ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪੇੜ ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਭ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੂਹ ਹਰਿਆਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਨਿੰਮ ਵਰਗੇ ਅਤਿ ਗੁਣਕਾਰੀ ਦਰੱਖਤ ਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤਕ ਗੁਣ ਹੀ ਗੁਣ ਹਨ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਫਲ, ਪੱਤੇ, ਫੁੱਲ, ਜੜ੍ਹ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿੰਮ ਅੰਦਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ 200 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਮਹਾਂ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਿੰਮ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਬਵਾਸੀਰ, ਧਾਂਤ ਰੋਗ, ਦਮਾ, ਕਫ਼, ਖਾਂਸੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚਲਾ ਦਰਦ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ ਦਾ ਦਰੱਖਤ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਘਰ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਉ! ਨਿੰਮ ਤੋਂ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਈਏ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਆਂ:- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ:- ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ 25 ਗ੍ਰਾਮ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ 25 ਗ੍ਰਾਮ, ਚਾਵਲ 25 ਗ੍ਰਾਮ। ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟ ਕੇ, ਪੀਸ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਬਣਾ ਲਉ। ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਸੂਰਜ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1-1 ਚੁਟਕੀ ਨਸਵਾਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰੀਰਕ ਦਾਗ ਆਦਿ ਲਈ ਇਕ ਕਿੱਲੋ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ

ਰਸ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੱਕ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਲਾਲ ਕਨੇਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ 5-5 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉ। ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੇਲ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦਾਗ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚਮੜੀ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਆਦਿ ਲਈ:- ਗੰਧਕ ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ:- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਹਾਸੇ:- ਨਿੰਮ ਦੇ ਬੀਜ (ਨਿਮੋਲੀ) ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁਹਾਸੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਲਈ:- ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰਸ ਬਿਲਕੁਲ ਜਲ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਤੇਲ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹੇ। ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਉ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ:- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਖਣ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲੈ ਕੇ 1-1 ਬੂੰਦ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਟਪਕਾਉ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ 2-2 ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਕ ਅੱਖ ਦੁਖ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਖ ਰਹੀ ਅੱਖ ਦੇ ਉਲਟੇ (ਦੂਜੇ) ਪਾਸੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਫ਼ਾਇਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ:- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਪੱਤਿਆਂ ਚਬਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ; ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਫਿੰਨਸੀਆਂ, ਫੋੜੇ, ਖਾਰਸ਼, ਖੁਜਲੀ ਆਦਿ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ:- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਆਦਿ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਟਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੱਛਰ ਆਦਿ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ:- ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗੰਧਕ ਚੂਰਨ, ਕਪੂਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ, ਅਗਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੰਦਨ ਚੂਰਨ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਧੁਖਾ ਦੇਣ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵਧੇਗੀ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀ ਆਦਿ ਜੀਵ ਭੱਜ ਜਾਣਗੇ।

ਸੁਸਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਲਈ:- ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਸਰੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਕਣਕ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਚਮਕਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰਾਜ਼

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਤਰਕ ਹੋ ਜਾਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਇਮ ਚਮੜੀ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਰੜੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਚਮਕ ਬਰਕਰਾਰ:

1. ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੱਠ ਤੋਂ ਦਸ ਗਿਲਾਸ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਉ।
2. ਰੋਜ਼ ਮਲਾਈ ਤੇ ਵੇਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਵੋ। ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮਲਾਈ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਦਹੀਂ ਤੇ ਆਟੇ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਧੋ

ਲਉ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਚਮਕ ਜਾਵੇਗੀ।

5. ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ ਮਲਾਈ 'ਚ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਦਸ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।

6. ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਬਣਾਏਗਾ।

7. ਝੁਰੜੀਆਂ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੀਰੇ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

8. ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ, ਪਾਲਕ, ਅੰਜੀਰ, ਟਮਾਟਰ, ਜੌਂ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

9. ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਪ ਤੋਂ ੭ ਮਿੰਟ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਵੇਸਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਉ।

10. ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਪੀਓ, ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

-ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਜੋਸਨ

ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

-ਡਾ. ਯਤੀਸ਼ ਅਗਰਵਾਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘਰ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਬ ਚਾਹੇ ਤੰਗ ਵੀ ਹੋਵੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਲਈ ਕੰਜੂਸੀ ਨਾ ਵਰਤਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰਾਂ ਲਈ ਜੂਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖੂਬ ਜ਼ੋਰ-ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ

ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਕਿ ਫਲ ਖਾਣਾ ਉਸ ਦੇ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੋਸ਼ਾ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਘਟਕ ਘਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਬਨਸਪਤੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲਈ ਰਕਤ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਲ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਤੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਟਕਣਾ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਲਕੁੱਲ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਖਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰਵਜਨਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼- ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਿਆਂ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੂਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ (ਇਸ ਦੇ ਪੀਲੀਏ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਅੰਤੜੀ ਰੋਗ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਆਦਿ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਆਏ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਹੋਰ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਦਿਆਲੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜੋ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ। ਇਹ ਤੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ੩੦ ਫੀ ਸਦੀ ਜਾਂ ਵੱਧ

ਹਿੱਸਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਪਾਣੀ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਕੈਸ਼ ਅਤੇ ਜੂਸ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਭਾਵ ਭੁੱਖ ਦੋਬਾਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ, ਡਾਇਰੀਆ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਲੱਗਾ।

ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਲਿਜਾ ਕੇ, ਸੁਕੈਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਾਡ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਮੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਇਸ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਮੂਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ 'ਆਰਕਾਈਵਸ ਆਫ਼ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਇਨ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ' ਨਾਂ ਦੀ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ ਸੋਧ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਇਕ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ੧੦੫ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ਜੋ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸੁਕੈਸ਼ ਜਾਂ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ 13-11-95 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)

ਮੂੰਗਫਲੀ ਬੜੀ ਹੈ ਗੁਣਕਾਰੀ

ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਖਾਣਾ ਜਣੇ ਖਣੇ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਹੀ ਇਤਨੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਈਆ ਬਦਾਮਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫਲੀ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦਾ ਖਾਸ ਮੇਵਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਬਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟਾਈਮ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਆਦਿ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ ਵਿੱਚ ੫੫੦ ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ੫੫੦ ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਇਕ ਪੌਂਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ (ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ) ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਤਾ ਲਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਗੱਤਾ ਅਤੇ ਪਲਾਈਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਰਿਫਾਇੰਡ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਕਿ ਖੂਨ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਹੋਈ ਖਲ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਆਹੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ ਖਾਸ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸਦੀ ਖੂਬ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

—ਵੈਦ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨਸਾ

(ਦੇਸ਼ ਸੇਵਕ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 6 ਫਰਵਰੀ, 1999 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)

ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮ ਦੇ ਸੇਵਨ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ 'ਆਲਮੰਡ ਬੋਰਡ ਆਫ ਕੈਲੋਫੋਰਨੀਆ' ਵੱਲੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਮਜੂਮਦਾਰ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸ਼ੋਆ ਗੋਇਲ ਨੇ 'ਅਜੀਤ' ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਾਮ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 83 ਫੀ ਸਦੀ ਬਦਾਮ ਕੈਲੋਫੋਰਨੀਆ ਤੋਂ ਦਰਾਮਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਚੌਥਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਇਕ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕ ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੋਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਈ' ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮੇਜ਼ਰੀ ਤੇ ਘਾਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਦਾਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਯੂਰਪੀਅਨ ਜਨਰਲ ਆਫ ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ 'ਚ ਛੁਪੀ ਇਕ ਰਿਸਰਚ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕੀਨ ਅਤੇ ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮੀਆਂ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ, ਫਾਈਬਰ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਬਦਾਮ ਕੁਰਕਰੇ ਸਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੇਆ ਗੋਇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੰਕਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਣ ਤਕ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਰਿਸਰਚ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਦਾਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ।

—ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ

ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੁਦੀਨਾ

—ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਪਾਲ

ਪੁਦੀਨਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਕ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਣ ਛੁਪਾਈ ਬੈਠਾ ਹੈ।

ਪੁਦੀਨਾ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਸਾਧਾਰਣ, ਜੰਗਲੀ ਤੇ ਵਲਾਇਤੀ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੇ ਵਲਾਇਤੀ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਚਟਣੀ ਤੇ ਸੂਪ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਪਰਾਮੈਂਟ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਦੀਨਾ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਕਿਰਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।
- ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪੁਦੀਨੇ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨਸੀਰ ਫੁੱਟਣ 'ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਬੂੰਦਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਦੀਨਾ, ਜ਼ੀਰਾ, ਹਿੰਗ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਚਟਣੀ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਣਕਾਰੀ ਦਹੀਂ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਹੀਂ ਰੁਚੀ ਕਰ, ਅਗਨੀ ਦੀਪਕ, ਵੀਰਯ-ਵਰਧਕ, ਵਾਤ-ਨਾਸ਼ਕ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਹੀਂ ਬੇਹੱਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਲਤਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਾਚਨ-ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਬੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਚੂਨਾ), ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਹੀਂ ਦਾ ੯੦ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਗ ਇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਪਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਇੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ

ਦੁੱਧ ਕੇਵਲ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਅਰਥ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਦਹੀਂ ਦੀ ਇਹ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੜਨ ਜਾਂ ਅਮਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦਹੀਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹਾਲ ਵਿਚ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਚੂਹੇ, ਬਾਂਦਰਾਂ, ਖਰਗੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਕੇ ਲਾਇਆ ਹੈ।

—ਡਾ: ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ 'ਨਾਮਧਾਰੀ',
ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ, (ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਾਣੀਆਂ ਚੁੰਗੀ) ਸਿਰਸਾ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਤਾਇਵਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ ੧੯੯੩ ਤੋਂ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੀਨ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨਾਂ, ਰੇਡੀਓ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਉੱਥੇ ਮਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਕਾਰਨ ਲਾਈ ਗਈ ਹੈ। ੧੯੯੦ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ੯੫% ਅਤੇ ੧੯੮੦ ਵਿੱਚ ਘਟ ਕੇ ਸਿਰਫ ੧੫.੩% ਅਤੇ ੧੯੯੦ ਵਿੱਚ ੫੮% ਰਹਿ ਗਈ ਸੀ। ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਰਾਵਟ ਉੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਦੇ ਮੁਫਤ ਨਮੂਨੇ ਨਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ। ■

ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਕਲੋਤਾ'

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਚਾਰ-ਪੰਜ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੇਸਲਾ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਮਾਡਰਨ ਮਾਵਾਂ। ਉਹ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਸਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਜ਼ਾਈ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਘੱਟ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਣ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅੰਤਰ-ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਚੁੱਕ ਕੇ

ਖਿਡਾਵੇ, ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਨਿੱਘੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਹੁੰ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਥਾਪੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਡਕਾਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਨੱਕ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਤਪਦਿਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀ, ਛਾਤੀਆਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਈਆਂ ਜਾਂ ਫੋੜਾ ਪਾਕ ਵਗੈਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵਾਂਞਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪੰਜ-ਸੱਤ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾ: ਹਰਦੀਪ “ਸ਼ਾਹੀ”

ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਅੱਜ ਇਕ ਅਤਿਅੰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਥਵਾ ਪੈਥੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਰਹੇ ਹਨ; ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਆਖ਼ਿਰ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ਦੂਜੀਆਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦੇ ਜਨਮਦਾਤਾ ਡਾਕਟਰ ਹੈਨੀਮਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਵਿਦਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਐਲੋਪੈਥੀ) ਜੋ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਅਲੋਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਵਿਰਾਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਆਖ਼ਿਰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਆਖ਼ਿਰ ਉਹ ਇਸ ਰਹੱਸ ਦਾ ਭੇਦ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਨੇਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਜੀਵ (ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ) ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਡਾ: ਹੈਨੀਮਨ ਨੇ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾਨ ਪਾਇਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ 'ਚ ਪਲਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਮਾਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਅਸਰ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਰੋਗ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ:-

(ੳ) ਜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ (ਜਿਸ ਤੋਂ ਕਿ ਰੋਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀੜਤ ਹੈ) ਨਵੀਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ (ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਨਵੀਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗੀ 'ਤੇ ਛੂਤ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

(ਅ) ਜੇ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੀ ਬੈਠੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੇ, ਤਦ ਇਹ (ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪੁਰਾਣੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣਾ ਕੋਰਸ (ਸਮਾਂ) ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫਿਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਨੀਮਨ ਨੇ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁਦਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤਪਦਿਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਸੁਦਾਅ ਠੀਕ ਹੋਇਆ ਤਪਦਿਕ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਈ।

(ੲ) ਸਮਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤੀਜਾ ਪੱਖ ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜਟਿਲ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਥਾਨ (ਅੰਗ) ਮੱਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ ਤੇ ਚੇਚਕ ਇਕ ਹੀ ਰੋਗੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਹੋਰ ਅਦਭੁੱਤ ਤਜਰਬਾ ਕੁਦਰਤ 'ਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ (ਸਮਾਨ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਤਗੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮਾੜੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲ ਸੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੋਗੀ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾ: ਡੇਜੋਟੋ, ਡਾ: ਲੋਰੋਏ ਨੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੋਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾ: ਹੈਨੀਮਨ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਕਿ ਰੋਗ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਨ ਹੋਣ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ ਮਹਾਨ ਭੇਦ ਹੀ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਫਲਸਫੇ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

ਡਾ: ਕੁਲਿਨ ਦਾ ਮੈਟੀਰੀਆ ਮੈਡੀਕਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ ਭੇਦ ਡਾ: ਹੈਨੀਮਨ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ-ਉਹ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਰੋਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ

ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕੁਨੀਨ ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੁਨੀਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੋਗ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਹੀ, ਸੋ ਦਵਾਈ ਨੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਰੋਗ ਉਪਜਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਸਮਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਦ ਕੁਦਰਤੀ (ਅਸਲੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੜ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰੇਗਾ ਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਹੁਣ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਆਈ ਹੈ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪਰ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਮੁਤਾਬਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਰੋਗ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਅਸਰ ਵੱਜੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਰੋਗ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਨੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਰੋਗ ਉਪਜਾਊ ਏਜੰਟ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਾਵਟੀ ਤੇ ਬੁੜ-ਚਿਰੇ ਅਸਰ ਵਾਲਾ ਏਜੰਟ ਅਸੀਂ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਾਕਤਵਰ ਕਰਕੇ ਭੇਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ, ਸੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹਿਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਣਾਵਟੀ ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਅਸਰ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਰੋਚਕ ਰਹੇਗਾ। ਸ਼ਬਦ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਹੋਮੀਊਨਜ਼ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸਮਾਨ ਤੇ ਪੈਥੋਜ਼ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਬਿਮਾਰੀ, ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ -ਸਮਾਨ ਬਿਮਾਰੀ।

ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਇਆ, ਦੂਰ-ਰਸ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ, ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ, ਡਾ: ਹੈਨੀਮਨ ਦਾ ਇਹ ਫਲਸਫਾ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 1-7-94 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੀ

ਹਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਚਮੜੀ ਕੱਟ-ਫੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪਾਊਡਰ 'ਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਾਨਕ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੋਸ ਸਿਲੀਕੇਟ ਵਿੱਚ ਆਰਸੈਨਿਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਰੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਰੋਗਜਨਕ ਜੀਵਾਣੂ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਟਨਸ ਸਪੋਰਸ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਚਮੜੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।



ਟੌਨਿਕ: ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ, ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ

-ਡਾ: ਐਸ. ਐਸ. 'ਗਿਰਧਰ'

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਦਾ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਭਾਵੇਂ ਰੋਟੀ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਪਰ ਉਹ ਟੌਨਿਕ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਟੈਲੀਵਿਯਨ, ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਟੌਨਿਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਖਬਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੌਨਿਕ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਟੌਨਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਲਾਭ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਆਓ, ਸਾਰੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ:

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਜ਼, ਤੇ

ਚਿਕਨਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਣਿਜ, ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਧਰਾਤੇ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਅੰਡਾ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂਲੀਆਂ, ਗਾਜਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਣ 'ਤੇ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੱਖਣ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਹੈ 'ਧੁੱਪ'। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹਾ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ (ਆਰ.ਬੀ.ਸੀ.) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਚਲਾਈ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਔਲਾ, ਸੰਤਰਾ, ਅਮਰੂਦ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੌਨਿਕ (ਤਾਕਤ ਦੀ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਟੌਨਿਕ ਟੀਕੇ, ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਆਦਿ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਛੇਤੀ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਹਿੰਗੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਟੌਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੌਨਿਕ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਾਲੇ ਟੌਨਿਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਕੱਚਾ-ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਟੌਨਿਕ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲਾਭ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੌਨਿਕ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੂਪ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੌਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 7-6-94 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)



ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਣ

ਡਾ: ਜਗਸੀਰ ਦੇਵਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਹੇਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਦਮੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਿਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ-ਚਲਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਰਨ ਤਕ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੀਆਂ, ਬੱਸ ਯਾਦਾਂ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬੁਢਾਪਾ। ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ

ਸੰਬੰਧ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

੧) ਸਫੈਦ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ। ੨) ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣਾ।

ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪਾ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹਰ ਇੱਕ 'ਤੇ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਫਰਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਬੁੱਢਾ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੀ ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁੱਢਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਔਰਤ ਜਾਤੀ ਦਾ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਝੁਰੜੀਆਂ ਸਿਰਫ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਮ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਸਮਝ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬੱਧੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਨਿਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖੁਰਦਰੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਮੀ ਨੂੰ ਕਰੀਮ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਣਾਉਣੀ ਤੇਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੱਕਾਪਨ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਪਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ

ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਝੁਲਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਛੂਏ ਦਾ ਤੇਲ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਰਸਾਇਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲੈਸਰੀਨ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਅਰਕ ਤਿੰਨੋਂ ਇਕ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਉ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਧੱਬੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੂਲੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਬਾਵਚੀ, ਸੁਹਾਗਾ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਸਮਾਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਪਾ ਭਰ ਗਾਂ ਦੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੀਸ ਲਉ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੇਹਰੇ ਦੇ ਦਾਗ, ਥਿੰਮ, ਫੁਲਬਹਿਰੀ, ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਬਲ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਗਲੈਸਰੀਨ ਮਲੋ। ੩-੪ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਝੰਗ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਲਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੀਸ ਕੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਲੋ ਤੇ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਦਿਉ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿੱਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਿਹੜਾ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਝੁਰੜੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ਕ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ; ਜਿਵੇਂ ਸੁੰਗੜੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਭਾਫ਼ ਲਉ, ਭਾਫ਼ ਦੇ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਚੇਹਰੇ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਨਾ ਰਗੜੋ। ੩੦ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਸੌਵੋਂ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਕਰੀਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਮਗਰੋਂ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀ ਕ੍ਰੀਮ ਮਲ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਪੀਓ। ਤਲੀਆਂ-ਭੁੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਘਿਉ, ਮੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਧੁੱਪ ਦੀ ਐਨਕ, ਛਤਰੀ ਆਦਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਉ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਝੁਰੜੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

(ਅੱਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 1-12-93 ਵਿੱਚੋਂ)



ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਹਿਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ (ਯੂਨੀਸੈੱਫ) ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਯੂਨੀਸੈੱਫ ਦੀ 1994 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ 110 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 16 ਅਰਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ। 50 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਏ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੇ ਹਨ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਗਲਾ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਗਿਲ੍ਹੜ (ਗਿਲਟੀ) ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਲਾਨਾ ੩੦ ਹਜ਼ਾਰ ਬੱਚੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ੧ ਲੱਖ ੨੦ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਛੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਗੁੰਗੇ, ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਮਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ੫੦ ਮਿਲੀਅਨ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਜਿਸਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਲੂਣ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਨੂੰ ਆਇਓਡੀਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੇ ਸਸਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ

ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮੁਸਕਰਾਹਟ

ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਪਰ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

1. ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਇਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਿਗਰੀ ਹੋਲਡਰ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਤੋਂ ਕਰਵਾਓ।
2. ਹਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੀ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਾਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ—ਚਾਕਲੇਟ, ਟਾਫੀਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ।

5. ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਸੜਕ-ਛਾਪ ਦੰਦ-ਸਾਜ਼ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ ਔਜ਼ਾਰ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡੈਂਟਲ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਉੱਚੇ, ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਆਰਥੋਡੈਨਟਿਸਟ ਡੈਂਟਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਕਤ ਅਣਗਿਣਤ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਮਹੀਨ ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਕ ਤੇ ਕਰੋੜੇ ਵਗੈਰਾ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਸੂੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਸ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਹੱਡੀ ਖੁਰਨ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਹਿਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੀਟਾਣੂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਉਤਲੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਖਾਣਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਭਰੀ ਡੈਂਟਲ ਪਲਾਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੰਦ, ਮਸੂੜੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਬਣਾਵਟ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਅਕਲ ਦਾੜ੍ਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮੋਟਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Colgate plus plauk off (4) Tooth Brush plauk off (3) Tooth Brush, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸੁਪਰ ਸੋਫਟ ਬਰੱਸ਼ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਟੁੱਥਪੋਸਟ

ਸੁਧੀਰ ਕੁਮਾਰ ਸੁਧੀਰ

ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਉਂਗਲ ਦੇਣ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਦੀ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੁਣ ਨਿੰਮ ਅਤੇ ਕਿੱਕਰ ਦੀਆਂ ਦਾਤਣਾਂ ਛੱਡ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ; ਪਰ ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਆਮ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਮਾਡਰਨ' ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 2-3 ਮਿੰਟ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਨੂੰ ਟੁੱਥਬਰੱਸ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਕਰੀਮ (ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ) ਅਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਉੱਤੇ ਮਲਦੇ ਹਾਂ, ਦਰਅਸਲ ਓਹੀਓ ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।

ਆਓ ਵੇਖੀਏ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੁੱਥਪੋਸਟਾਂ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਡਾਈਫਾਸਫੇਟ ਅਤੇ 'ਜਿਲੇਟਿਨ' ਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪਦਾਰਥ ਮੁੱਖ ਰੂਪ 'ਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮੁੱਖ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਸਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਉਕਤ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਅਸੀਂ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਖੋਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੋਦਾ ਹੋਣਾ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ।

ਝੰਗ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਟੁੱਥਪੋਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਟੁੱਥਪੋਸਟ 'ਚ 35-40% ਸਾਧਾਰਣ ਨਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ (ਸਕੂਲ 'ਚ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਕ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਅੰਸ਼ ਬਰੱਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਚਮਕੀਲੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰਗੜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੰਦਾਂ

ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਪਲਿੱਤਣ (Yellow) ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਹਟਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚਾਕ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਚਾਕ ਪਦਾਰਥ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਡੇਰਾ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਜੰਮੀ ਪਲਿੱਤਣ ਦੀ ਮੋਟੀ ਤਹਿ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ 'ਚ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥਪੋਸਟ 'ਚ ਤੀਜਾ ਪਦਾਰਥ ਟੈਟੋਨਿਯਮ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਲਿੱਤਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਕਤ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲਿੱਤਣ ਮੁੱਢੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ੈਦੀ ਲਈ ਬਲੀਚਿੰਗ ਪਾਊਡਰ (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਪਾਊਡਰ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਰੂਪੀ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਟਿਊਬ 'ਚ ਪਦਾਰਥ 'ਗਲੈਸਰੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ' ਵੀ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਟਿਊਬ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਟਿਊਬ 'ਚ 'ਪੈਰਾਫਿਲ ਆਇਲ' (ਲੈਂਪਾਂ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ) ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਟੁੱਥਪੋਸਟ 'ਚ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਪਦਾਰਥ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਦਾ ਝੰਗ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ 'ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਪਾਊਡਰ' (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਦਾ ਪਾਊਡਰ) ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਧ ਝੰਗ ਹੋ ਸਕੇ (ਤਾਹੀਉਂ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਵੱਧ ਵਿਕੇਗਾ)।

ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਫ਼ ਅਤੇ ਚਾਕ ਦੋਵੇਂ ਸਵਾਦ ਵਜੋਂ ਬਕਬਕੇ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਟੁੱਥਪੋਸਟ 'ਚ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਿਪਰਾਮਿੰਟ ਆਇਲ (ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ 'ਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬੋਹੱਦ ਤਿੱਖਾ ਤਰਲ ਤੇਲ) ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਦ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ। ਚਾਕ, ਪਾਣੀ, ਪੇਂਟ, ਪੈਰਾਫਿਲ ਆਇਲ, ਸਰਫ਼, ਪਿੰਪਰਾਮਿੰਟ ਆਦਿ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਜਰਮ ਖਿੱਚਣ ਦੀ 'ਕਾਬਲੀਅਤ' ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਤਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ 'ਫਾਰਮ ਐਲਡੀਹਾਈਡ' ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ 'ਫਲੋਰਾਈਡ' (ਘਾਤਕ ਕੈਮੀਕਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਕਿ ਹੁਣ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਘਾਤਕ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਅਜੋਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਲੇਖਕਾ ਮੇਨਕਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ—'ਖੋਜਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਬਰੁੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।'

ਇੰਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬਿਊਰੋ (SBI) ਦੇ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵੀ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਿਊਰੋ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸਿੱਕੇਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦੇਵੇ। ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੁੱਥ ਬਰੁੱਸ਼ ਵੱਲ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਟੁੱਥਪੋਸਟ ਨੂੰ 40 ਤੋਂ 60 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਦਾਤਣ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਟੁੱਥ ਪੋਸਟ ਨਾਲੋਂ ਦਾਤਣ ਕਰਨੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ— ਨਿੰਮ, ਕਿੱਕਰ, ਟਾਹਲੀਆਂ ਅਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਅੱਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਦੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਨ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ, ਜਲੰਧਰ 10 ਫ਼ਰਵਰੀ, 1996 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਡਾ: ਬੀਰਇੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਸਚਦੇਵ'

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦੰਦੀ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਸ਼ਗਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲ ਦੀ ਇਸ ਨਿੱਕੀ ਪਿਆਰੀ ਜਿਹੀ ਦੰਦੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲੇ ਨਹੀਂ ਸਮਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੰਦੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਲ ਹੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਬੜਾ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਉਮਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੱਤ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਟੁੱਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੰਗਾਰ ਪੱਖੋਂ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਹਾਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਸਿੰਗਾਰ ਪੱਖ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਦੰਦ ਉਗੜ-ਦੁਗੜ ਹੋਣ, ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਬਲਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ। ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਕਸਿਤ ਇਲਾਜ ਨਿਕਲ ਆਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਰੰਗ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਬੱਚਾ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੇ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਉਸ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਨਾ ਲਵੋ ਬਲਕਿ ਝਟਪਟ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਈ ਮਾਪੇ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖੋੜ (ਕੈਵਿਟੀ) ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਭਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੇ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਹਨ; ਪਰ ਇੰਝ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਭੁਗਤਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਦੁਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚਾ ਆਪ ਬਰੁੱਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ

ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਰੱਸ਼ ਨਰਮ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੀ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾਓ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਗਾਜਰਾਂ, ਮੂਲੀਆਂ, ਭੁੱਜੇ ਚਨੇ, ਗੰਨੇ ਆਦਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਾਫੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈ ਆਦਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਮਾਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਕੇ ਦੰਦ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੁਧੀਆ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ, 19-11-95 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਕਲੋਰੀਨ ਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ

ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਭੂਮੀ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ੧੦,੪੦੦ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲੋਰੀਨ ਬਗੈਰ ਪਾਣੀ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸੋਚੋ ਜੇ ਇਨਸਾਨ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਮਰੇ, ਜੇ ਨਾ ਪੀਵੇ ਤਾਂ ਮਰੇ। ਆਖ਼ਿਰ ਉਹ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੇ?



ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਾਈਵਾਨ ਸਥਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੋਗ-ਮਿੰਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸੋਧ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਐਚ.ਓ.ਵਨ. ਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਐਸ਼ਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਦੁਗਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ 147 ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਐਚ.ਓ.ਵਨ. ਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਐਸ਼ਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 7 ਸਭਮਿਊਕਸ ਫਾਈਬੋਰਸਿਸ ਪੀੜਤ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਇਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ 83 ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਰੀਐਸ਼ਸ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੀਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਏਜੰਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰਾਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਐਚ.ਓ.ਵਨ. ਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀਐਸ਼ਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲੋਜਰੀਵਾਕਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ

ਹੈ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 1,53,000 ਨਵੇਂ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 4,300 ਹੈ। ਮੁੱਖ ਅਧਿਐਨ ਕਰਤਾ ਡਾਕਟਰ ਚੁਨ. ਕੇ. ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਨ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, 20-10-2004 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੈਂਸਰ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ 5 ਕਰੋੜ 80 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 13 ਫੀ ਸਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰਹੀ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 2015 ਤਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 9 ਲੱਖ ਅਤੇ ਸਾਲ 2030 ਤਕ 11 ਲੱਖ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 4 ਫ਼ਰਵਰੀ ਨੂੰ 'ਵਿਸ਼ਵ ਕੈਂਸਰ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਬਲਯੂ.ਐੱਚ. ਓ. ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 40 ਫੀਸਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਪ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਝਾਉ

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਨਵੇਂ ਸਰਵੇ 'ਚ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਫੈਟ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣਾ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਲੈਸਲੇ ਬਰਨਸਟੇਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਇਕ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 60 ਫੀ ਸਦੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਵੱਲੋਂ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਇਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਯੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਹਾਰਵੇ ਰਿਚ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ 20 ਫੀ ਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਵੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਾਂ, ਸੂਰ ਤੇ ਮੁਰਗਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 37 ਫੀ ਸਦੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਂਸਰ

ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਭਾਵੇਂ ਟਾਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਹੋਈਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਗੈਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅੰਸ਼ ਇਕੱਠੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ 'ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ' (immune system) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਛੋਲੇ, ਰਵਾਂਹ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਅਣਛਿੱਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਡੱਬੇ-ਬੰਦ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ (Processed foods) ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖਾਣੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਪਲੇਟ ਦੇ ਤਿਹਾਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਰਵਾਂਹ ਆਦਿ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡੇਅਰੀ ਵਸਤਾਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੀਟ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵੈਸ਼ਨੂੰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਿਤਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਭੋਜਨ ਉਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡੱਬੇ-ਬੰਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਣਛਿੱਲਿਆ ਸੇਬ ਸਿੱਧਾ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਗੀ ਵਾਲਾ ਜਵੀ-ਦਲੀਏ ਦਾ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਸੌਗੀ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ

ਕੋਈ ਇਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਤੱਤ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ। ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਿਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਮੁੱਖ ਫ਼ਸਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ —

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਫ਼ਸਲਾਂ (ਰਵਾਂਹ, ਲੋਬੀਆ, ਛੋਲੇ, ਸਪਲਿੱਟ ਮਟਰ, ਮਸਰ) (dry beans): ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਗਠਨ (FAO) ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2016 'ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸਾਲ ਐਲਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਫ਼ਸਲਾਂ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਤੋਂ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਸਲਾਂ ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ (ਫੋਲੇਟ) ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਪਾਚਕ-ਗ੍ਰੰਥੀ (Pancreas) ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵੰਡਾਈ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿੰਗ (serving) ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ 20 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਰੋਸ਼ਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕੰਪਾਊਂਡ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕੀ ਰੋਸ਼ਾ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (colorectal) ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟਮਾਟਰ : ਟਮਾਟਰਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਈਕੋਪੀਨ (lycopene) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਦੂਦਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਿਸ਼ਰਣ ਗਦੂਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਦੂਦਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਟਮਾਟਰ ਜੂਸ, ਟਮਾਟਰ ਪੇਸਟ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਚਟਣੀ ਰਾਹੀਂ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰੀ ਚਾਹ : ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਚਾਹ ਪੀਣੀ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਹਰੀ ਚਾਹ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਆਕਸੀਰੋਪੀਫ (antioxidant) ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕੈਟਕਿਨ (catechins) ਨਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ (colon) ਜਿਗਰ, ਛਾਤੀ, ਗਦੂਦਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੀ ਚਾਹ ਦੇ ਸੰਤੁਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ

ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ।

ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਪਾਲਕ, ਹਰੀ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਕਾਸ਼ਨੀ ਆਦਿ ਰੋਸ਼ੇ, ਫੋਲੇਟ, ਲੂਟੀਨ (lutein) ਆਦਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਮੂੰਹ, ਸੰਘ ਅਤੇ ਕੰਠ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਲੂਟੀਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜਨਰੇਸ਼ਨ' ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ, ਚਮੜੀ, ਫੇਫੜੇ, ਪਾਚਕ-ਗੁੰਥੀ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ।

ਸੋਇਆਬੀਨ: ਟੈਫੂ, ਸੋਇਆ-ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਕਸੀਰੋਧੀਫ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਘਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਿਲਸਲਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਅੰਗੂਰ: ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਜੂਸ ਵਿੱਚ 'ਰੈਸਵੇਰਾਟਰੋਲ (resveratrol)' ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹਰੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਰੈਸਵੇਰਾਟਰੋਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਾਮਣੀ ਰੰਗ ਦੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੈਸਵੇਰਾਟਰੋਲ ਨਾਲ ਜਿਗਰ, ਢਿੱਡ, ਛਾਤੀ, ਚਮੜੀ, ਲਿੰਫ (lymph) ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਲਸਣ : ਇਹ 'ਐਲੀਅਮ (Allium)' ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ । ਲਸਣ ਤੋਂ ਐਲੀਸਨ ਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ (antibiotic) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ । ਲਸਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ, ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ, ਚਮੜੀ, ਛਾਤੀ, ਖੂਨ ਦੇ (ਲੁਕੀਮੀਆ), ਭੋਜਨ-ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ।

ਸਟਰਾਬੇਰੀ, ਰੈਸਪਬੇਰੀ, ਬਲੂਬੇਰੀ ਆਦਿ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ-ਨਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਈਲੈਜਿਕ (ellagic) ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ, ਬਲੈਡਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਲਦੀ : ਸਾਰੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਹਲਦੀ 'ਤੇ ਹੋਈ

ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 1700 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੋਜ ਪੇਪਰ ਹਲਦੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਹਲਦੀ ਵਿੱਚ 'ਕੁਕਰਮਿਨ (curcumin)' ਨਾਂ ਦਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ : ਹਲਦੀ ਵਿਚਲੇ 'ਕੁਕਰਮਿਨ' ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਰਾਹੀਂ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਿੱਚ ਇਕ 'ਪਿਪਰੀਨ' ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੋਜਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ । ਪਿਪਰੀਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ :

ਨਿਮਨਲਿਖਤ 10 ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

1. ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਓ ।
2. ਹਰ ਰੋਜ਼, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।
3. ਚੀਨੀ-ਭਰਪੂਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਘਟਾਓ ।
4. ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ ।
5. ਲਾਲ ਮੀਟ (ਬੀਫ, ਸੂਰ, ਭੇਡ) ਦਾ ਸੀਮਿਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਨਾ ਖਾਓ ।
6. ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਘਟਾਓ ।
7. ਨਮਕੀਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ।
8. ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ।
9. ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
10. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

-ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਪੰਜਾਬ

ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਮੋ : 94177-19993

ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਤੇ ਅਲਸਰ

ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵਧਣ ਨਾਲ ਗੈਸਟ੍ਰਾਇਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਕਰਕੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ 'ਡਿਓਡਿਨਮ' (ਜੋ ਮਿਹਦੇ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਓਡਿਨਲ ਅਲਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਓਡਿਨਲ ਅਲਸਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦ ਕਿ ਮਿਹਦੇ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਤਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਲੱਛਣ, ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਦਹਾਕੇ ਤਕ ਅਲਸਰ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਘਟੀ ਹੈ।

ਅਲਸਰ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ, ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਤੇਜ਼ਾਬ (ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਏਸਿਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਣ-ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਲਸਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜੀਵਾਣੂ 'ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਇਲੋਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿੱਠ-ਭੂਮੀ ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਆਦਿ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਨ ਲੱਗਦਾ

ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਜਾਂ ਡਿਓਡਿਨਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ : ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ : ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧ ਕੇ ਦਰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾੜ, ਉੱਪਰ ਪੇਟ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਚਕਾਰ, ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ (ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੁੰਨੀ ਤਕ ਕਿਤੇ ਵੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਹਜ਼ਮੀ : ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ, ਹਿਚਕੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ-ਕੱਚਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਜਾਂ ਐਂਟੀ ਐਸਿਡ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਪੇਟ ਫੁੱਲਿਆ-ਫੁੱਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

ਜਾਂਚ: ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ 'ਨਸੈਡ', ਜਿਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਨਾਨ ਸਟੀਰਾਇਡਲ ਐਂਟੀ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਰਹਿਤ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਐਸਪ੍ਰੀਨ, ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਆਦਿ।

ਐਕਸ-ਰੇ: ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਪਿਆ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਐਕਸ-ਰੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੇਰੀਅਮ ਮੀਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਲਸਰ (ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਜੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਟੈਸਟ ਬਾਇਓਪਸੀ ਦੀ ਖੁਰਦਬੀਨੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਡੋਸਕੋਪੀ : ਮੂੰਹ ਰਸਤੇ ਦੁਰਬੀਨ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਮਰਾ ਵੀ ਫਿੱਟ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸੇ ਰਾਹੀਂ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ (ਬਾਇਓਪਸੀ) ਟੈਸਟ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ‘ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਇਲੋਰੀ’ ਜੀਵਾਣੂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਵੇਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? : ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਨਾ ਸਹਿ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ‘ਸੂਲ ਉੱਠਣਾ’ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਲਸਰ ਦੇ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਤਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰੰਗ ਮਿਹਦੇ ’ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣ ਤਕ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ’ਤੇ ਜੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੇ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਦੇਸੀ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਸੁਝਾਅ: ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੈਕਸਿਡਜ਼) ਆਮ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਫਿਰ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਉਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਓ । ਦਵਾਈ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਭਾਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਤੇ ਮਲਾਈ ਨੂੰ ਐਂਟੈਕਸਿਡਜ਼ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਘੱਟ ਪੱਤੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਚਾਹ ਪੀ ਵੀ ਲੈਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ । ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਅਲਸਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ :

▶ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਲਓ । ਤਿੰਨੋਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚਲਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

▶ ਨਾ ਹੀ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਰਹੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾ ਕੇ ਮਿਹਦੇ (ਪੇਟ) ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰੋ ।

▶ ਖਾਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਓ ।

▶ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤੇ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਤਣਾਓ ਨਾ ਰੱਖੋ ।

ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਡਾਈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ ’ਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬੈਠੇ ਰਹੋ ।

▶ ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ-ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਨੈਕਸ ਨਾ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣੇਗਾ ।

▶ ਕੱਫੀ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚੱਟਣੀ ਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਗੈਰਾ ਜੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ।

▶ ਹਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਦਿ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਵੇ ।

ਹੈਲੀਕੋਬੈਕਟਰ ਪਾਇਲੋਰੀ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ : ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਹਨ :

▶ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ’ਚੋਂ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ।

▶ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

▶ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੋਮੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਚਿਤਾਵਨੀ :

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ—

ਨਸੈਡ (ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਆਦਿ) ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਜਰਦਾ ਆਦਿ) ਸਟਰੋਂਗ ਕੋਫੀ/ ਚਾਹ ਤੇ ਗੈਸ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ।

ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਵੀ ਅਲਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਐਕਿਊਟ ਪੈਂਕਰੀਏਟਾਇਟਸ ਦੀ ਦਰਦ ਵੀ ਇਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਵੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਕੇ ਚੈਕ-ਅਪ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਡਾ.ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ

ਸੰਪਰਕ :098728-43491



ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ—ਸਹਿਜ ਉਪਚਾਰ

1. ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਕ ਇਕ ਬੂੰਦ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
2. ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਇਕ-ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
3. ਸੁਖਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
4. ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਇਕ-ਇਕ ਬੂੰਦ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
5. ਕਸ਼ਾਹ ਤੇਲ ਇਕ-ਇਕ ਬੂੰਦ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉ।
6. ਸਾਰਿਵਾਦਿਵਟੀ ਇਕ-ਇਕ ਗੋਲੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਉ।



ਖ਼ਾਰਸ਼—ਆਯੁਰਵੇਦ ਰਾਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

1. ਸ਼ੁੱਧ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
2. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
3. 100 ਗ੍ਰਾਮ ਚੰਬੋਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਕਪੂਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਟਿੱਕੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਜਦ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਦੋ-ਦੋ ਚਮਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਰਿਵਾਧਿਆਸਵ ਜਾਂ ਖਾਦਿਰਾਰਿਸ਼ਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
5. ਇਕ ਇਕ ਗੋਲੀ ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰੇ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੰਧਕ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਅਰੋਗਿਆਵਰਧਨੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ।



ਕੁਝ ਰੋਗ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੱਜਿਆ ਭੱਜਿਆ ਉਹ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਟੀ.ਬੀ. ਸਿਫਲਿਸ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਰਥਰਾਈਟਸ (ਗੰਠੀਆਂ) ਅਤੇ ਕੋਹੜ ਰੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ 'ਇਥਮਬਯੂਟਲ' ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸਿਫਲਿਸ ਦੀ ਪੀੜਤ ਮਹਿਲਾ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

-ਡਾ: ਰਵੀਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਐਸ.*

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਪੰਜ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ— ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਛੋਹ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬਾਕੀ ਚਾਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਰਥਹੀਣ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮਾਣਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:-

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਮਹਿੰਗੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਾਜਰਾਂ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

2. ਉਦਯੋਗਿਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ:- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਡਦੇ ਹੋਏ ਕਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੁਰਦਰੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੇਜ਼ਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੈਲਿਡਿੰਗ ਦੇ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਵੱਲ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ' ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ:- ਸੂਈਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ,

* ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਆਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਹਾਂ ਸਿੰਘ ਗੇਟ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਦਿਉ। ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਰ-ਕਮਾਨ ਤੇ ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ ਆਦਿ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਉ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ:- ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਯੋਗ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. ਸੂਰਜ ਗ੍ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਨਾ ਤੱਕੋ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਬੱਸਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕਦੀ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ।

7. ਚਿੱਟਾ ਮੋਤੀਆ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਮੋਤੀਏ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਉਪਰੰਤ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਨਜ਼ (Lens) ਲਗਵਾਉਣੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ ਹੋ ਜਾਵੇ ਸਗੋਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੀਨ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਓਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਕ ਖਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ

ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ।

9. ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੇਜ਼ਰ ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨਫੀ ਨੰਬਰ -2 ਤੋਂ -20 ਤਕ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਮ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰ +2 ਤੋਂ +9 ਤਕ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਲੰਡਰੀਕਲ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਸੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੂਗਰ ਕਾਰਨ ਰੈਟਿਨਾ (Retina) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਲੇਜ਼ਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

11. ਸ਼ਰਾਬ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲਾਹਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੱਢੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ।

12. ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਵਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੰਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਕ ਲਗਵਾਉ। ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਮਗਰੋਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੇੜੇ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹੀ ਐਨਕ ਨੇੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

13. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਵਲ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕਰਾਉ ਅਤੇ ਬਸ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ ਰੇਲਵੇ ਪਲੇਟ ਫ਼ਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬਿਨਾਂ ਲੇਬਲ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਮਾ ਨਾ ਪਾਉ।

14. ਅੰਤਮ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ - ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਮਰਨ ਮਗਰੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉਸਦੇ ਸਸਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ;

ਪਰ ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ (ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ/ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਿਉ ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਰੋਪਣ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਅੱਖਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕੱਢ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਪਰਿਣਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਾਪਰਨ ਉਪਰੰਤ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲੋਂ ਕੋਈ ਧਰਮ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ।



ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਹਰ ਸਾਲ ਢਾਈ ਲੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਿਸ਼ਵ 'ਚ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਢਾਈ ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਬੱਚੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਯੂਨੀਸੈੱਫ ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੰਘਣੀ ਵੱਸੋਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼—ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਰਤ 'ਚ 20 ਤੋਂ 25 ਫੀ ਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਅਜ਼ਾਦਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ 25 ਫੀ

ਸਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਰਾਜ ਸਭਾ 'ਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ 5 ਤੋਂ 8 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਮੌਲਾਨਾ ਆਜ਼ਾਦ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਇਹ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ ਸਿਰਫ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਬਾਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਲੱਗਭੱਗ ਦੋ ਢਾਈ ਫੁੱਟ) ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ 'ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ, ਟਮਾਟਰ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਗਾਜਰ ਵਰਗੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਟਰੈਫਿਕ 'ਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿੱਛੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਪਾਸੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ।

-ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਰਾਹੀ'



ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

* ਡਾ: ਜਗਦੀਪਕ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਐੱਸ.

ਇਨਸਾਨੀ ਕੰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੁਰਜਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਜਿਤਨੀ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੀਏ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲਪੁਰਜੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਸੁੰਨਸਾਨ ਅਤੇ ਉਜਾੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਈਏ, ਭਾਵੇਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਈਏ, ਕੰਨ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:

- (੧) ਬਾਹਰਲਾ ਕੰਨ (PINNA), (੨) ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਕੰਨ (Middle ear), (੩) ਅੰਦਰਲਾ ਕੰਨ (Inner ear)

ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨਲੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਗਮ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਰਾਬਰ ਰਹੇ। ਅਗਰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਡੋਰਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਲੇ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਪਸ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (Inner ear) ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜਰਾਸੀਮ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਫੇੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੋਲਾਪਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੋਰਾਪਨ ਹਲਕੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਵੀ।

*ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਾਰ E.N.T. ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਡੋਰੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਪਾਰਕ ਕੰਮਕਾਜ, ਘਰੋਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੋਰੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਨ:

(ੳ) ਕੰਨ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (Pinna) ਅੰਦਰ (Conductive Deafness) ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣੀ।

(ਅ) ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ (Perceptive Deafness) ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।

(ੲ) ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ।

ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇਪਨ ਦੇ ਕਾਰਨ:

(1) ਜਮਾਂਦਰੂ। (2) ਸਖਤ ਮੈਲ (Wax)। (3) ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣਾ (Foreign Body)। (4) ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਦਾ ਲੱਗਣਾ (Fungus)। (5) ਰਸੋਲੀ (Osteoma)। (6) ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ ਰਸੋਲੀ।

ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ:

(1) ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ।

(2) ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਫੱਟਣ ਕਰਕੇ।

ਇਸਦੇ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ:

(1) ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੂਈ ਜਾਂ ਤੀਲਾ ਮਾਰਨ ਕਰਕੇ। (2) ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਸੀ ਚੀਜ਼ (E.B.) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਕਢਵਾਉਣਾ। (3) ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਕਾਰਨ (4) ਸਖਤ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਰਮ ਕੀਤਿਆਂ ਧੋਣਾ। (5) ਕੰਨ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ।

ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (Middle ear) ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ:

(1) ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਨ ਦੀ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ (Ossicular Chain) ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਜੁੜੇ ਹੋਣਾ। (2) ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਇਸ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਚੇਨ ਦਾ ਹਿੱਲ ਜਾਣਾ। (3) ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਕ ਆਉਣੀ। (4) ਕੰਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਗਣ ਕਰਕੇ ਕੰਨ

ਦੀ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਚੇਨ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ। (5) ਹਵਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਝੱਟ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ (Barotraumatic otitis media) ਦੇ ਉੜਾਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ। (6) ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਝਿੱਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ (Tympano Sclerosis) । (7) ਕੰਨ ਦੀ T.B. (ਤਪਦਿਕ) । (8) ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਰਸੋਲੀ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ।

ਕੰਨ ਦਾ ਅੰਤਰੀਵ ਹਿੱਸਾ (Inner ear) ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ:

(1) ਜਮਾਂਦਰੂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਜਰਾਸੀਮ (Virus) ਕਰਕੇ। (2) ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ-ਆਤਸ਼ਿਕ (Syphilis) ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ (delivery time) ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ। (3) ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਾਈਮ/ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨਾੜੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। (4) ਜਮਾਂਦਰੂ ਬੋਲਾ (Congenital Deafness)। (5) ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ (Streptomycin, Genticyn Quinine)। (6) ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ (Noise pollution)। (7) ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਸੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। (8) ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਅਸਰ। (9) ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ, ਤਪਦਿਕ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਘੱਟ ਪਹੁੰਚਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਡੋਰਾਪਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਮਾਂਦਰੂ ਬੋਲਾ ਬੱਚਾ- ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਤਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਉਹ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਂਵਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਾ ਜਾਂ ਗੂੰਗਾ (Deaf mute) ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੁਣਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਮਸ਼ੀਨ (Hearing Aid) ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

COCHLEAR IMPLANT:

ਭੋਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਢ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ (Cochlear Implant)। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ

ਹਿੱਸਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਹਿੱਸਾ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਲਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵਕਤ ਹੀ ਕਰੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਧਾਰਣ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

* ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ।—ਕੰਨ ਦੀ ਸੈਲ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

* ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਤੀਲੇ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

* ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਜਲਦੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ।

* ਕੰਨ ਉੱਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* ਕਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Genticyn Quinine, Streptomycin ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਕੰਨ ਦੀ ਨਾੜੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਤੈਰਾਕੀ (Swimming) ਦੌਰਾਨ ਕੰਨ ਨੂੰ ear plug ਨਾਲ ਕਵਰ (Cover) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਿੱਥਣਾ (chew) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਉਤਰਨ ਸਮੇਂ।

* ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕੰਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਕਈ ਕਿੱਤੇ (Professions) ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

(Metal welder) ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਕੰਨ ਅੱਗੇ (Protective shield) ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨੱਕ, ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

* ਨੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।

* ਸੋਹਣਾ ਨੱਕ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

* ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਨੱਕ।

* ਨੱਕ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਲ (Air Condition) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਲੰਘ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜਰਾਸੀਮ ਵਗੈਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਹਵਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ।

* ਕਈ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਲਫਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਣ' ਵੀ ਨੱਕ ਥਾਣੀਂ ਬੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

* ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ, ਅੱਥਰੂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

(1) ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਵਧਣਾ।

(2) ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਰਸੋਲੀ ਦਾ ਹੋਣਾ।

(3) ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦਾ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਹੋਣਾ।

(4) ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਸੀਰ ਦਾ ਚਲਣਾ।

(5) ਨੱਕ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣਾ।

(6) ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਹ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਨਿਕਲਣਾ, ਜਿਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਪੰਜ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲੇਟੀ, ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਰਬੜ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(7) ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ junction ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ Aneniods ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਾ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ Infection ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਕਸੀਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(8) ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਨਕਸੀਰ ਆਉਣ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈੱਸ਼ਰ ਵਧਣਾ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਬਲੱਡ-ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਸੋ ਨਕਸੀਰ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਅਲਾਮਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(9) ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨੱਕ ਕੁਝ ਚਿਰ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਪਾਉਣਾ ਇਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜਦੋਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ Rhinitis Medi ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ Tonsils ਦਾ ਹੋਣਾ, ਗਲੇ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ Tonsils ਵਿੱਚ ਪਸ ਦਾ ਪੈਣਾ, ਗਲੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੈਠਣਾ, ਜਿਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ, ਵਕੀਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਿੱਥੋਂ ਨਿਲਕਦੀ ਹੈ (vocal cords) ਉੱਥੇ ਰਸੋਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ vocal nodul ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗਲੇ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ (Tonsillectomy) ਉਸ ਟਾਈਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋਣ:

1. ਜੇਕਰ ਗਲੇ (tonsils) ਦਾ ਘੜੀ-ਘੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ

ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।

2. ਜੇਕਰ ਗਲੇ (Tonsils) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਧੇ ਗਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਘੁਰਾੜੇ ਆਉਣ।

3. ਗਲੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ ਰਸੋਲੀ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਦਾ ਹੋਣਾ।

4. ਗਲੇ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ।

5. ਗਲੇ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗਲੇ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਦੋਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:-

ਗਲੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ।



ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ—

ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ

-ਡਾ: ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਜਿਗਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਔਸਤਨ 1/36 ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 1/8 ਤੋਂ 1/24ਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ਪਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਜਿਸਨੂੰ 'ਪਿੱਤਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (Bile Guices) ਤੇ(Enzy mies) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਵਧਣ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੈਸੇ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਿਗਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ, ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਸੁਕੜਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ (Rickets) ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਪਰ (Hepatic Cyst) ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਦਾ ਗੋਲਾ ਬਣਨ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜਿਗਰ ਵਧਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ:

(Infection) ਲਾਗਾ: ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ, ਸਿਫਲਿਸ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਟਾਈਫਾਇਡ, ਟੀ.ਬੀ., ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਿਲੀ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਸੁਸਤ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀਆਂ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :- ਜਿੱਥੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਸਖ਼ਤ ਦਾਣੇਦਾਰ (Hard & Noduler) ਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Fatty Liver :- ਜੇਕਰ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਤਹਿ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤਲਕੀਫਾਂ ਵਿੱਚ

ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਗਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਗੋਲਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਟਕਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

* ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਗਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

* ਰੋਟੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

* ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

* ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਗਰ ਦੇ cells ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਿਗਰ ਸੁਕੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

* ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

* ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

* ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ. ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਿਗਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਭਾਰਾ-ਭਾਰਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਸਾਨੂੰ 'ਸਾਹ ਦੀ ਸਟੇਜ' ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਸਵੰਤ ਹਸਪਤਾਲ,

ਅੱਡਾ ਬਸਤੀਆਂ, ਜੀ.ਟੀ. ਰੋਡ, ਜਲੰਧਰ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ, 25-11-95 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ—

ਪੇਟ ਅਫ਼ਾਰਾ—ਸਾੜ ਪੈਣਾ

ਡਾ: ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੱਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੌੜ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ (Competition Age) ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਬੇਵਕਤ ਜਾਂ ਕਾਹਲੀ-ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਅਸੀਂ ਪੇਟ ਗੈਸ (Acidity) ਜਾਂ ਪੇਟ ਅਫ਼ਾਰਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਕਾਰਨ- ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਲੀਆਂ ਜਾਂ ਖੱਟੀਆਂ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਚਾਹ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਟ ਦੇ ਗੈਸ ਜਾਂ ਅਫ਼ਾਰੇ (Hyper Acidity) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ—ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਕਲੇਜ਼ਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣਾ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।

ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੇਟਣ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ- ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਕੇ, ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਪਿਲਾ ਕੇ ਐਕਸਰੇ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਭ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ 13-11-1995 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)

ਪੁਰਾਣੇ ਦਮੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ—

ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ

ਡਾ: ਰਾਮ ਲੁਭਾਇਆ ਦਰਾਵੜ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਐਲੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਐਸਥਮਾ ਅਰਥਾਤ ਦਮੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਲੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਦਮੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਮਟੋਮੈਟੀਕਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਮੋਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗ ਕੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਦਿ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਗ ਦੇ ਹਮਲੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਾਹ ਰੋਗ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ:

*ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਤਕ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉ, ਇਹ ਇਲਾਜ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

*ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਖੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਸਾਹ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

*ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸਾਹ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

*ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਇਲਾਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੀਟਬਾਈ ਸਲਫਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਹੈ। ਕਾਰਟੀਕਾਸਟੀਰੋਡ ਦੀ ਅਧਿਕ ਵਰਤੋਂ ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।

*ਸਾਹ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

*ਸਾਹ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਭਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਤਾਂ ਮੁਬਤਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਫੀਦ ਹੈ।

*ਲਸਣ ਸਾਹ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਨਿਹਾਇਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਅਤੇ ਲੌਂਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

*ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਹ ਰੋਗ ਲਈ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁੰਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਰਅਸਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਕੁਝ ਸਾਹ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਐਰੋਸੋਲ ਨਿੰਬੂ ਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਲਗਮ ਦੇ ਡਾਟ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਮੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁਖਤਸਰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਐਲੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ (ਸਾਹ ਰੋਗ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਮਟੋਮੈਟਿਕ (ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਨਾਅ ਉੱਤੇ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਰੋਗ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(13 ਨਵੰਬਰ 1995 'ਅੱਜ ਦੀ ਆਵਾਜ਼' ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਦਮੋਂ ਦਾ ਕਾਰਨ—ਕਾਕਰੋਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ! ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਕਰੋਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੈਰੀਅਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਮੋਂ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮੋਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਕਣ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ। ਗੱਦਿਆਂ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਕਰੋਚ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਲੀਲਾਵਤੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਮੁੰਬਈ 'ਚ ਚੈਸਟ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਡਾ.ਸੰਜੀਵ ਮਹਿਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਦਮੋਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਕਣਾਂ, ਧੂੜ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਕਾਕਰੋਚ ਵੀ ਦਮੋਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਫੈਲਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਮੋਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਿੱਧੇ ਕਾਕਰੋਚ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਏ।

ਕਾਕਰੋਚ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਮੋਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ 28 ਤੋਂ 60 ਫੀ ਸਦੀ ਤਕ ਲੋਕ ਕਾਕਰੋਚ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਸੀਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਕਰੋਚ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ੧੯੪੩ 'ਚ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਾਕਰੋਚ ਦੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਉਭਰ ਆਏ। 1959 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ। 1970 'ਚ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ

ਸਾਫ਼ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਾਕਰੋਚ ਐਲਰਜੀ ਨਾਲ ਦਮੋਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਾਕਰੋਚ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਨੱਕ 'ਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦਮੋਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਡਾ.ਮਹਿਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਕਰੋਚ 33 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, 6 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਜੀਵੀ ਵਰਮਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ 'ਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 7 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ।



ਛਿਲਕੇ ਰਹਿਤ ਅਨਾਜ-ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ

-ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ

ਇਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਗਿਆਨੀ ਹੈ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਛਿਲਕਾ ਰਹਿਤ ਅਨਾਜ (ਦਾਲਾਂ ਕਣਕ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਜੈਸੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਪੱਛਮੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਨਕਲ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸੋਪ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਡੇਨਿਸ ਪੀ. ਭਰਕਿਟ ਨੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਉ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਪੱਥਰੀ, ਦਿਲ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਕਣਕ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਮਿੱਲਾਂ ਆਟੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਦਾ ਕੱਢ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਆਟੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ । ਜੇਕਰ ਬੀਬੀਆਂ ਘਰ ਆਟਾ ਪੀਹਣ ਤਾਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਵੀ ਪਰਚਿਆ ਰਹੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ, ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗਣ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀਆਂ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ।



ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ੩੫ ਹਜ਼ਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ੨੧ ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਪਾਈ ਗਈ। ਮਿਨੀਪੋਲੀਸ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਸਿਨੇਸਵਾ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾ: ਡੇਵਿਡ ਜੈਬਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਓ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਪਾਓ

ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਨਾਲ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਪਾਓ।



ਛੱਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਛੱਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੱਕੀ ਜਾਂ ਜਵਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਛੱਲੀ ਨੂੰ ਮੱਕਾ, ਛੱਲੀ ਅਤੇ ਸਵੀਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਲੀ ਆਪਣੇ ਮਿੱਠੇ ਸਵਾਦ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚਾਹ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਭੁੰਨ ਕੇ, ਪਕਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਲੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੱਲੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੱਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਕੀ ਹਨ—

ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਵਰ ਵਧਾਏ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੂਜਾ ਅਜਿਹਾ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਸਰੀਰਕ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਟੱਟ-ਭੱਜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਮਸਲ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ੫੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ੪੬ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੱਪ ਛੱਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਖਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਕਸਾਂਤਿਨ ਨਾਂਅ ਦੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁੱਕਾਪਨ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਛੱਲੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਸਾਵ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਛੱਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੇਵਕਤ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਕੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਸ਼ਿਸ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ: ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਥੀਆਮਾਈਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੱਲੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੱਲੀ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਜਾਈਮਰ ਵਰਗੀ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ: ਛੱਲੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਕੈਰੋਟੀਨੋਇਡ ਅਤੇ ਬਾਇਓਫਲੇਵੋਨਾਇਡ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰੋ: ਛੱਲੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੂਪ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਏ: ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਬੀਟਾ ਕਰਾਈਪਟੋਕਸਾਨਥਿਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਬੀਟਾ-ਕੈਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਟਾ ਕਰਾਈਪਟੋਕਸਾਨਥਿਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੀਟਾ ਕਰਾਈਪਟੋਕਸਾਨਥਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ: ਛੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਮਸਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ

ਅਤੇ ਏਂਠਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੱਪ ਛੱਲੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ੩੨੫ ਮਿ: ਗ੍ਰਾ: ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਲੂ, ਬੀਨਸ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੱਲੀ ਦੇ ਪੀਲੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਆਇਰਨ, ਕਾਪਰ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਸਹੀ ਰੱਖੋ: ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਪਾਚਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਲੱਡ-ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਾ ਪਾਚਣ ਸਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਦਲਾਈਲਾਮਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ

ਉਲਾਨ ਬੇਟੋਰ-ਤਿੱਬਤੀਆਂ ਦੇ ਜਲਾਵਤਨ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾ ਸ਼੍ਰੀ ਦਲਾਈਲਾਮਾ ਨੇ ਇੱਥੇ 30,000 ਬੋਧੀਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਦਾ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਟ ਘੱਟ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਵੇਦਕਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਏਥੇ ਸਪੋਰਟਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਬਚੋ ! ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਜ਼ਹਿਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ?

-ਲਾਭ ਸਿੰਘ 'ਸੰਧੂ'

ਹਰ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਕੋਨੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰੇ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿੰਗਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਹ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਦਾ ਸੁਹੱਪਣ ਵੇਖ ਕੇ ਹਰ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ, ਜੁਆਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦਿਲ ਲਲਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵੇਲਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਣ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ, ਮੁਨਾਫ਼ਾਖੋਰ ਤੇ ਮਿਲਾਵਟੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਖਾ-ਖਾ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਿਲਾਵਟੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਿਠਿਆਈ ਵਰਗੀ ਨਿਆਮਤ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਿਲਾਵਟਖੋਰਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਕਈ ਸੂਝਵਾਨ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਮਿਠਿਆਈ ਵਿਚਲੇ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਦੇ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ ਕੁਝ ਕੁ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾਰੂ ਹਨ :-
ਅਸਲੀ-ਨਕਲੀ ਵਰਕ : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਨ ਲਈ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ ਜੇਕਰ ਮਿਠਿਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ । ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅੱਖ ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਖੇੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਅਸਲੀ-ਨਕਲੀ ਵਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰਾ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਆਹ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਬਚਦੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸਾੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਆਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਲ ਬਾਕੀ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਸਕਰੀਨ : ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਸਸਤੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸੋਲਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਸਕਰੀਨ ਵਰਤਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ । ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਪਰਖ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਵੇਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦਾ ਆਟਾ : ਛੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਵੇਸਣ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗਾ ਵਿਕਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਵੇਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦਾ ਆਟਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਖੋਏ ਵਿੱਚ ਮੈਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ : ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਖੋਆ ਘਰ ਲਿਆ ਕੇ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਬਣਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੋਆ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਸਸਤੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਮੈਦਾ, ਅਖਰੋਟ, ਆਟਾ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਆਟਾ ਆਦਿ ਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ ਤੇ ਰਸ-ਗੁੱਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਦੇ ਦੀਆਂ ਸਖਤ ਗੋਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ : ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਵਰਜਿਤ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਰੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ; ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਆਮ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰੰਗ ਲੱਡੂ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਬਰਫੀ

ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ । ਇਹ ਰੰਗ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ ।

ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਉ ਤੇ ਤੇਲ : ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਉ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ; ਸਗੋਂ ਪਿਛਲਾ ਤਜਰਬਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇਸ ਸਸਤੇ ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਪਨੀਰ : ਆਉ ਜ਼ਰਾ ਪਨੀਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਨੀਰ ਹੀ ਗੁਲਾਬ-ਜਾਮੁਨ, ਚਮਚਮ ਅਤੇ ਰਸ-ਗੁੱਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਨੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਫਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟਾਟਰੀ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਨਿੰਬੂ-ਸਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਦੁੱਧ ਪਾੜਨ ਦਾ ਸਸਤਾ ਸਾਧਨ ਵੀ ਲੱਭਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ । ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਨੇ? ਦੁੱਧ ਦੀ ਭਰੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਛੇ ਬੂੰਦਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਧ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਨ ਜੋ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹਲਵਾਈਆਂ ਨੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੰਗੀਆਂ ਪਈਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਉੱਪਰ ਜੋ ਮੱਖੀਆਂ ਬਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ, ਹਲਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪ ਭੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੋਸਤੋ! ਆਪਣੀ, ਸਾਡੀ, ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ 31-11-93 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਸ਼ੋਰ

ਸ਼ੋਰ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਰ ਉਹ ਅਣਚਾਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੀ ਘਰ-ਘਰ, ਮੋਟਰ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਵਾਜ਼, ਨਾ ਕੇਵਲ ਬੈਚੇਨੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਰ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬੇਚੈਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰ ਵਾਲੇ ਰਿਕਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੋਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਹਵਾ ਵੀ ਗੰਧਲਦੀ ਹੈ। ਲਾਟਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਇਸਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਰੌਲਾ-ਰੱਪਾ, ਚੋਣ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੇ ਵਿਆਹਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰ ਵੀ ਘੱਟ ਸ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 17 ਫ਼ਰਵਰੀ 1986 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਕੀੜੇ ਵੀ ਯਾਦ-ਦਾਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਲੰਦਨ ਤੇ 'ਵੈਲਕਮ ਟਰੱਸਟ ਸੈਂਟਰ' ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 'ਟਰੀਚੂਰਿਸ ਟਰੀਚੀਊਰਾ' ਭਾਵ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੀੜੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪਿੱਠਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ

ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹ ਇਕ ਸਰਲ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਇਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਵੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੀਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਫਿਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 186 ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਰਕਰਾਂ 'ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੋਣ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਸਮੇਂ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਦ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ

-ਡਾ. ਐਸ.ਐਸ. ਗਿਰਧਰ

ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਨਾਜੁਕ ਫੁੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਅਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣਾ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੈਦ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਐਸੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ :

1. ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਪਾਣੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਚੀਨੀ, 500 ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੰਢ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਧਾ ਤੋਂ ਇਕ ਚਮਚ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਚਸ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਪੇਟ ਦੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਾਰਨ ਯਕਲਖਤ (ਅਚਾਨਕ) ਹੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 200 ਮਿ: ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਸ਼ੱਕਰ, 2 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਅਤੇ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਸੁੰਢ ਮਿਲਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ 2 ਚਮਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5-6 ਵਾਰ ਪਿਲਾਉ।

3. ਜੇ ਨੱਕ ਰੋਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਤੋਪਲਾਹੀ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਪਿਆਓ। ਵਾਸਾ ਅਵਲੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਚਟਾਓ।

4. ਜੇ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਨਾ ਵਧੇ-ਫੁੱਲੇ ਤਾਂ ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ 5 ਗ੍ਰਾਮ, ਸ਼ਤਾਵਰੀ 5 ਗ੍ਰਾਮ, ਘਿਉ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗੀ ਅਤੇ ਉੜਦ ਦੀ ਦਾਲ ਦਾ ਆਟਾ 25-25 ਗ੍ਰਾਮ, ਦੇਸੀ ਘਿਉ 25 ਗ੍ਰਾਮ, ਸ਼ੱਕਰ ਪੀਸੀ ਹੋਈ 60 ਗ੍ਰਾਮ, ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਇਕ ਚਮਚ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਤਾਰ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

5. ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੌਫੀ ਪਾਊਡਰ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ, ਜੈਫਲ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਚਮਚ ਦੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੋ ਚਮਚ, 250 ਮਿ: ਲਿ: ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਓ। ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਚਮਚ ਤਕ ਹਰ ਅੱਧੇ-ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਸਤ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦਾ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

6. ਦੰਦੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਸਤ ਆਦਿ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੇ ਆਮਲ ਕੀ ਚੂਰਨ ਦਾ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਕਟੋਰੀ ਚਮਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਹੱਡੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ

(ਡਾ. ਰਾਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੋਪਾਰਾਏ*)

ਪੰਜਾਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਇਕ ਮੁਹਾਵਰੇ/ ਅਖਾਉਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ-ਪੱਸਲੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਹੱਡ-ਭੰਨਵੀਂ ਮਿਹਨਤ', 'ਹੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ' ਆਦਿ ਕੁਝ ਇਕ ਮੁਹਾਵਰੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ/ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਉ ਵੱਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਆਏ ਸੰਕਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਪਰੋਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਉੱਨਤੀ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੁਝਾਨ ਕਰਕੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਰ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ/ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਹ-ਮਖਾਹ ਉਹੋ ਰੋਗ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੁਤੱਲਕ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਗਿਆਨ ਦੀ। ਲੋੜ ਹੈ ਕੁਝ ਭਰੋਸੇ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਬਲਕਿ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ/ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਵੇ; ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਵੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਕਰੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾ ਹੋਈ ਤਾਂ ਕਈ ਇਕ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਰਾਇ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬਾਲ ਦੇ ਪੈਰ/ਲੱਤਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ

*ਏ-3, ਰਣਜੀਤ ਐਵੀਨਿਊ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 2501626

ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰੋ: ਹੈੱਡ ਆਰਥੋ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਿੰਟੈਂਡੈਂਟ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਡੀਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਢਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਪੋਲੀ-ਪੋਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਹੱਡੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਕ ਚੈਸੀ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਚੈਸੀ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਫੜੇਗਾ ਹਰ ਹੱਡ/ਜੋੜ ਦੀ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਕਸਰਤ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਬਾਕਾਇਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਅਨੁਚਿਤ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਹਰੇਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਅੰਡੇ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ; ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੀਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਐਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਘੱਟ ਸਪੀਡ, ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਇਮ ਫ਼ਰਸ਼ ਕਈ ਚੁਲ੍ਹੇ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਟੋਏ ਟਿੱਬੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੇਨ ਹੋਲ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਨਾ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਪਤੰਗ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੌਜ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਪਤੰਗਾਂ/ ਡੋਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਚੁੱਕੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਥਾਂ ਦਾ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਲਕੜੇ ਜਿਹੇ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਹੋਰ ਰਗੜ ਨਾ ਖਾਏ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਪਵੇ। ਅਗਰ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਵਗ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਟਰੈਚਰ ਜਾਂ ਫੱਟੇ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ

ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿਲਜੁਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਮਾਲਸ਼ੀਏ ਅਤੇ ਓਹੜ ਪੋਹੜ ਵਾਲੇ ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਜਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਕਾਰਨ 80% ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਲਗਦੀ ਵਾਹ ਸਿੱਧੇ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ । ਜੇ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਲੋਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮੀ, ਲੇਟ ਕੇ ਹਰ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੀ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ, ਬਾਹਵਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਇਕ ਛੋਟੀਆਂ ਪਰ ਮੁਫੀਦ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜੋੜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਸਿਰਾਹਣਾ ਅਵਲ ਤਾਂ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਗਰ ਵਰਤਣਾ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਜਿਹਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ।



ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਰਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਡਾ:ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੱਲ

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਲਫਜ਼ੀ ਅਰਥ ਹਨ 'ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘਟ ਜਾਣੀ' । ਜਦੋਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰ-ਖੁਰ ਕੇ ਅੰਦਰੋਂ ਪੋਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ (ਫਰੈਕਚਰ) ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਵਧੇਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਫੀ ਸਦੀ ਮਰਦ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਅਲਾਮਤਾਂ: ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਕੁੱਬ ਨਿਕਲ ਆਉਣਾ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕੱਦ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਮਣਕੇ ਫਿੱਸ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ,

ਚੂਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਧਾਰਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੇ ਛੱਤੇ ਵਾਂਗ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ । ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ, ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਲੀ-ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਠੋਸ ਹੋਣਾ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਖਣਿਜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੁੱਬ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ।

ਭਾਵੇਂ ਅਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਵੀਂ ਬਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਖੁਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੌਮਾਡਲਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਚੱਕਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਨਵੀਂ ਹੱਡੀ ਬਣਨ ਦਾ ਕੰਮ ਪੁਰਾਣੀ ਦੇ ਖੁਰਨ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਘਣਤਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ (ਰੌਮਾਡਲਿੰਗ) ਦਾ ਸਿਖਰ 30-35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੌਮਾਡਲਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇ ਬਣਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ (ਮੈਨੋਪਾਜ਼) ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਈਸਟਰੋਜਨ) ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਵੇਲੇ ਈਸਟਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਘਟਣਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 30-35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ ਉਦੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਮਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਹ ਮਾਲ ਭਾਵ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਰਜਿਸ਼

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਰਿਸਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ : ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ (ਫਰੈਕਚਰ) ਦੀ ਦਰ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੀ ਹੈ । ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰੇ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 45-50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਰਿਸਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਗੋਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨ ਦੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ) ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਣ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟਾਈਪ 1: ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
 - ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟਾਈਪ 2: ਬੁਢੇਪੇ ਵਾਲੀ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜੋ 75 ਸਾਲ ਵਾਲੀ ਉਮਰੇ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ਸੈਕੰਡਰੀ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸੀਟਰਾਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਬੋਨ-ਡੈਨਸਿਟੀ) ਕੀ ਹੈ : ਇਹ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕੇਅਰ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਖਣਿਜ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਰਿਸਕ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਡੈਨਸਿਟੋ ਮੀਟਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੁੱਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬਾਂਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲ ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਏ ?

ਭੋਜਨ : ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਬਾਈ ਫਾਸਫੋਨੇਟ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ।

ਵਰਜਿਸ਼ : ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਐਨਾਬੋਲਿਕ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਸੀ-ਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ।

ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ (ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ) ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸਭ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੋਨ ਡੈਨਸਿਟੀ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ : ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਯਤਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਓਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ । ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖੁਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਓ : ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੋ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਓ । ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਿਮਨ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ :

ਉਮਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ
9 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ	1300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
19 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ	1000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
51 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	1200 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ । ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ :

ਭੋਜਨ	ਮਾਤਰਾ	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਦਹੀਂ (ਮਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	ਇੱਕ ਕੱਪ	450 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ (ਮਲਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	ਇੱਕ ਕੱਪ	306 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਦੁੱਧ (ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ)	ਇੱਕ ਕੱਪ	250 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ

ਪਾਲਕ ਦੇ ਪਰੌਠੇ, ਪੀਜਾ, ਪਕੌੜੇ, ਤੇ ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਨਿਯਮਤ ਲਓ, ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੂਰਜ ਦੀ ਲੋਅ ਨਾਲ ਇਹ ਚਮੜੀ 'ਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸੋ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਹੱਥਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੈਣ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਰਾਵੈਂਗਣੀ ਕਿਰਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੱਛੀ, ਜਿਗਰ, ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਨਸਪਤੀ ਘਿਓ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਕ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ । ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ,

ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਸੰਤਰਾ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਆਦਿ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ।
ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹੋ : ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਖੁਰਨਾ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ; ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ, ਗਿੱਧਾ, ਭੰਗੜਾ, ਜੋਗਿੰਗ, ਪੌੜੀਆਂ, ਚੜ੍ਹਨਾ-ਉਤਰਨਾ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਆਦਿ ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਜੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ) ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ : ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਘਟਿਆ ਹੋਇਆ ਈਸਟਰੋਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਘਟਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਸਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ : ਉਂਵ ਤਾਂ ਵਿਸਕੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਪੀਣੀ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈੱਗ ਨਾ ਲਵੋ । ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੈਥਾਲੋਜੀਕਲ ਫਰੈਕਚਰ : ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੈਥਾਲੋਜੀਕਲ ਫਰੈਕਚਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਹੱਡੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ (ਮਾਇਲੋਮਾ, ਓਸਟੀਓਜੈਨਿਕ ਸਾਰਕੋਮਾ, ਈਵਿੰਗ ਸਾਰਕੋਮਾ, ਕੋਡਰੋਸਾਰਕੋਮਾ) ਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਗੁਰਦੇ, ਥਾਇਰਾਇਡ, ਗਦੂਦਾਂ, ਬ੍ਰੈਸਟ, ਜਿਗਰ ਆਦਿ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

- ਓਸਟੀਓਮਲੇਸੀਆ
- ਪੇਜੈਟਸ ਡਿਸਈਜ਼ ਆਫ ਬੈਨਜ਼
- ਓਸਟੀਓਜੈਨੋਸਿਸ ਇਮਪਰਫੈਕਟਾ
- ਬੋਨ ਸਿਸਟ
- ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਆਦਿ

ਮੋਬਾਈਲ : 083508-00237



ਲੇਜ਼ਰ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕੱਟਣੀਆਂ

ਡਾ: ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਲਾਂਬੜਾ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸੰਦਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਰੀਆਂ ਤੇ ਡਰਿਲਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰਨ ਜਾਂ ਕੱਟਣ ਲਈ ਲੇਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਏਰੀਥੀਆ-ਯਾਰਾ ਲੇਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਝ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ।

ਇਸ ਲੇਜ਼ਰ ਦੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਂਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਲੇਜ਼ਰ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਜਦੋਂ ਠੋਸ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲੇਸਦਾਰ ਤਿੱਲੀਆਂ ਵਾਲੀ ਤਰਲ-ਨੁਮਾ ਸਤਹ 'ਤੇ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਇੰਸ ਜਨਰਲ 'ਸਪੈਕਟਰਮ' ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਤੋੜਨ, ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਤਿਲ-ਮਹੁਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਮਹੁਕੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਲੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਇਨਕਲਾਬੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ 'ਚੋਂ

ਅੱਧੇ ਭਾਰਤ ਤੇ ਚੀਨ 'ਚ

“ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 'ਚੋਂ ਅੱਧੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ 'ਚੋਂ 1.5% (ਲਗਪਗ 14 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ) ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਅਸਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 3.5 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। 3 ਤੋਂ 3.5 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਬਲਗਮ 'ਚੋਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਰੋਗ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 55 ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਮੌਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਹੋਰ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਿੱਟੇ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਬੰਗਲੌਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਚਾਰ ਰੋਜ਼ਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਤਾਜ ਵੈਸਟ ਐਂਡ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਇੰਡੀਅਨ ਚੈਸਟ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੇ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਹ 16ਵੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਸੀ।

ਇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਛਾਤੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਐਚ.ਜੇ. ਸਿੰਘ, ਜੋ 35-ਗੁਜਰਾਲ ਨਗਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣਾ ਚੈਸਟ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਖੋਜ-ਪੱਤਰ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਡਾਕਟਰ ਐਚ.ਜੇ.ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੌ ਫੀ ਸਦੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅੱਜ ਸਿਰਫ਼ ਟੀ. ਬੀ. ਦਾ ਰੋਗ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼

25 ਫੀ ਸਦੀ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲਗਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਟੀ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 75 ਫੀ ਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲਗਮ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਡਾਕਟਰ ਐਚ.ਜੇ.ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੰਗਲੌਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ 70 ਫੀ ਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਭੇ ਹਨ; ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੁੱਕ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਝਟਪਟ ਲੱਭ ਲਏ, ਤਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਝਟਪਟ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਿਆ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸਨ । ਐਕਸ-ਰੇ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਡੋਜ਼ ਆਦਿ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸ਼ੰਕਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਦੁਬਿਧਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਜੰਤਰ-ਮੰਤਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ । ਫੰਗਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਚਲਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੰਮੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਭਰਮ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇ ਵੇਖ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਭੈਅ ਜਾਣ ਕੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਡਾ: ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪਰਤ-ਦਰ-ਪਰਤ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਸ਼ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਓਹਲੇ ਨਹੀਂ ਲੁਕੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ । ਇਹ ਜਾਪਾਨੀ ਯੰਤਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫਰੋਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਇਹ ਯੰਤਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਲਬ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਯੰਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਇਕ ਲੈਨਜ਼ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਡਾਕਟਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵਾਚਦਿਆਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਉਹ ਬਾਇਪਸੀ (ਟੁਕੜਾ) ਲੈ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਅੱਪੜ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਯੰਤਰ ਦੇ ਲੈਨਜ਼ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕੈਮਰੇ ਦਾ ਲੈਨਜ਼ ਫਿੱਟ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਸਵੀਰ ਵੀ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਯੰਤਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਆਸ-ਅਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਬੜੀ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੜ ਕੇ ਪਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਡਾ: ਐਚ.ਜੇ. ਸਿੰਘ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਨਾਲ ਝੱਟ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਰ ਲਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਟੀ.ਬੀ. ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ । 1994-96 ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 150 ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲਗਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਜੇ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਮਿਲਦੇ; ਪਰ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਕਿ 67 ਫੀ ਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ. ਅੰਦਰੋਂ ਬਲਗਮ ਕੱਢ ਕੇ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਅਤੇ 3 ਫੀ ਸਦੀ ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀ.ਬੀ. ਬਾਇਪਸੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ।

ਡਾ: ਐਚ.ਜੇ.ਸਿੰਘ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਡਾ: ਐਚ ਜੇ.ਸਿੰਘ ਪਿਛਲੇ 5-6 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 5000 ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਰੋਂਕੋਸਕੋਪੀ ਰਾਹੀਂ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ

ਰਹੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਨਾ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ 6 ਵਾਰ ਪੇਪਰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ।

ਬੰਗਲੌਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਪੌਲਿਊਸ਼ਨ, ਤੰਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਉੱਤੇ ਗਹਿਰੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਦਮੋਂ ਦਾ ਗਲਤ ਇਲਾਜ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ: ਐਚ ਜੇ.ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 1998 ਵਿੱਚ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਾਰ ਰੋਜ਼ਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਾਨਫਰੰਸ ਜਲੰਧਰ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ । ਇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

(ਜਗਬਾਣੀ ਜਲੰਧਰ 23 ਦਸੰਬਰ, 1996 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ)



ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

-ਹਰਦੀਪ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ, ਸਦਮਾ, ਦੁੱਖ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵੱਧ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਔਰਤ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰੰਤੂ Anxiety Neurosis ਨਾਮੀ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸ ਵਿੱਚ Patient ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ । ਸਾਧਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਸਦਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਕਿ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੇਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ Anxiety Neurosis ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਆਸ਼ਾ ਰਾਣੀ ਵੋਹਰਾ ਦੀ ਡਾ. ਅਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਗੁਪਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ : ਹਰ ਇਕ ਔਰਤ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੁਫ਼ਾਦ ਉਠਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਲੇਖ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਇਹ ਲਿਖਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਇਕ ਚਿੰਤਾ : ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਿਕ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ । ਇਹ ਗੱਲ ਲੜਕੀ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ । ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਸੀ; ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂਰਛਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ । ਉਹ ਅਕਸਰ ਹੀ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਜਚੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪੇਪਰ ਦੇ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੇਪਰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੀ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਏਗੀ; ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 15 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਪੜ੍ਹਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੀ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਨ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਸੀ। ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਲੈ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਈ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸਮਝਦੀ ਸੀ । ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲੱਗੀ । ਉਸ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਅੱਵਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੀ । ਇਹ ਅੱਵਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵੱਢ-ਵੱਢ ਕੇ ਖਾਣ ਲੱਗੀ ਤੇ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਈ । ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ

ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਝਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੀਵੇਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਲੜਕੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ : ਇਕ 29 ਸਾਲਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਛੁੱਟੀ ਬਿਤਾਉਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਫਿਰ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਘਬਰਾਹਟ, ਬੇਚੈਨੀ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਘੜੀ-ਮੁੜੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ, ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਨਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਨਾ ਹੀ ਆਫਿਸ ਵਿੱਚ। ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਕਿਸੇ (Low Blood Pressure) ਦੱਸ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਦੱਸ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਾ ਹੋਇਆ।

ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਕਿਵੇਂ? ਉਸ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦੀ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਹੀ ਅਕਸਰ ਉਹ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹੀ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾਉਂਦੀ ਕਿ ਇੰਝ ਕਿਵੇਂ ਚਲੇਗਾ? ਕਿਵੇਂ ਤੁਰੇਗੀ ਨੌਕਰੀ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਆਖਿਰਕਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਲੋਹੀਆ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਡਾ. ਅਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਗੁਪਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ। ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ) ਸਮੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਰਥਿਕ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹੋਰ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੀ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ

ਉਹ ਘਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ (Adjust) ਹੋ ਸਕੇ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ Dr. Olinver Wendel Homes ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਦਿਲ, ਹੱਸਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੇਵਲ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਏ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ, ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੀਏ।

ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਰਸੀ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ:-

*ਕੁੱਨਟ ਹਮ ਜਿਨਸਬਾ ਹਮ ਜਿਨਸ ਪਰਵਾਜ਼,
ਕਬੂਤਰ ਬਾ ਕਬੂਤਰ ਬਾਜ ਬਾ ਬਾਜ।

ਇਸ ਅਖੌਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰ ਇਕੱਠੇ ਉਡਾਰੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਬੂਤਰ ਕਬੂਤਰਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਜ-ਬਾਜਾਂ ਨਾਲ।

ਗਮ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਫ਼ਾਰਸੀ ਬੁਝਾਰਤ ਹੈ ਕਿ :-

*ਯਕੇ ਮੁਰਗ ਦੀਦਮ ਨਾ ਪਾਓ ਨਾ ਪਰ,
ਨ ਅਜ ਸ਼ਿਕਮੋਂ ਮਾਦਰ ਨ ਪੁਸ਼ਤੇ ਪਿਦਰ।
ਨ ਬਰ ਅਸਮਾਨੋਂ ਨ ਜ਼ੇਰੇ ਜ਼ਮੀਂ,
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਰਦ ਗੋਸ਼ਤੇ ਆਦਮੀ।

ਇਸ ਦਾ ਤਰਜਮਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ ਕਿ-

*ਡਿੱਠਾ ਇਕ ਜਨੌਰ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਰ ਤੇ ਪਰ,
ਮਾਂ ਪਿਉ ਕਿਸੇ ਨਹੀਂ ਜੰਮਿਆ ਨਾ ਕੋਈ ਉਸ ਦਾ ਘਰ।
ਨਾ ਵੱਸੇ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਾ ਉੱਡੇ ਅਸਮਾਨ,
ਖਾਵੇ ਮਾਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹੋ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ।

ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮਨੁੱਖ / ਔਰਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਵੱਸ

ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਦੋ ਹੀ ਰਾਹ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਅੱਗੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੁਖਦਾਇਕ ਬਣਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲਵੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਣ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ

ਮਿਸ.ਏ.ਉਮਰ 17-18 ਸਾਲ Dr. Saroop Singh Marwah ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪਾਸ ਆਈ । ਕਾਰਨ : ੧. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ੨. ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ ੩. ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ।

ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਵੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਠਾਕ ਸਨ । ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਕ ਗੱਲ ਉਸ ਦੀ Face Reading ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਂਪ ਲਈ ਸੀ, ਉਹ ਸੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰ, ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਗਮ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਫਿਰ ਉਸ ਲੜਕੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਨਾਜ਼ਾਇਜ਼ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਉਹ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ । ਸਮਾਜ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਸਿਕੰਜੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਗਰਭ ਨੂੰ ਗਿਰਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ । ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਭਰ ਕੇ ਆਖਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਡੁੱਬ ਮਰਾਂ । ਇਹ ਸੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਲ ਅਵਸਥਾ । ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੁਖੀ ਸੀ ਉਹ।

ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੀ ਲੋਕ ਰੀਤ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਯਾਰੀਆਂ ਸੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਵੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਰਦੂ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸ਼ਾਇਰ ਨਜ਼ੀਰ ਕਬਰ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਸ਼ੇਅਰ ਹੈ :-

“ਰਾਜ਼ੀ ਹੈਂ ਹਮ ਉਸੀ ਮੇਂ ਜਿਸ ਮੇਂ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਹੈ,

ਯਾਂ ਯੂੰ ਭੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਹੈ ਔਰ ਵੰਹ ਭੀ ਵਾਹ ਵਾਹ ਹੈ।”

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਕਾਲੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ 13 ਫ਼ਰਵਰੀ 1995 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)

ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ

-ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ।

-ਪਿਸ਼ਾਬ ਜੇਕਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੀਏ ਦਾ ਰਸ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੀਓ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ ।

-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਜੇਕਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੋੜੇ ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ।

-ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰੋਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

-ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਵੋ, ਆਵਾਜ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।

-ਗੁਲਕੰਦ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 14-2-95 ਵਿੱਚੋਂ)



ਚੱਕਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਡਾ: ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਸਤਰੀ ਹੈ, ਮਰਦ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ੪੦ ਸਾਲ ਦੇ ਲਗਪਗ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਹੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵੱਡੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਖੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਾਂਗੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਜਿਹੜਾ ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅੱਠਵੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਪਿੱਛੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ 'ਚ ਕਿਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਡੰਡੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸਿਰ 'ਤੇ ਧੌਣ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਲ ਮਾੜੀ ਜਿਹੀ ਸੋਜ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਮਕਾਨ, ਕੋਠੇ ਹਿਲਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ (Vertigo) ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕਦਮ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਣ :- 1. ਜੇਕਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘੋਖੀਏ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੀ.ਪੀ. ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

2. ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ

ਆਦਮੀ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਬੰਦੇ ਬੌਣੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਅਜਿਹਾ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

3. ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿੱਥੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ ਵੀ ਮੰਜਾ ਉਲਟਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਡਿਗਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਕੰਨ ਦੇ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਜੰਮਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਗਲਾ ਅਕਸਰ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸੋਜ ਗਲੇ ਤੋਂ ਕੰਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਪਿੱਛੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

5. ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅੱਠਵੀਂ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਫੋੜਾ ਰਸੋਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ 27-11-95 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਕੰਵਲ: ਖੂਨੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ

ਕੰਵਲ ਵਾਲੀਆ

ਕੰਵਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਮਲ ਜਾਂ ਪਦਮ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਕਮਲ ਕੱਕੜੀ ਜਾਂ ਭੀਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਥਾਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਢੰਡਲ ਠੰਡਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਕੈਂਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂਤਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚੇਚਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਮਲ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਪਾਕੀ, ਮੋਤੀਝੱਗ ਆਦਿ ਖੂਨੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਲਹੂ ਅਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ

ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲਹੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ—ਪੱਠੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਸੈੱਲ ਤਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪੁਚਾਉਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਯੁਵਕ ਯੁਵਤੀਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਲਾਲੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗੂੰ ਟਹਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਪਗ ਪੰਜ ਲਿਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈ ਕੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਜਦੋਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ, ਮਸਾਨਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲਹੂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਸ਼ੋ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 40/60 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦਸ ਫੀ ਸਦੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਾਰਥਕ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੱਟੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਦੇ 40 ਫੀ ਸਦੀ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣ, ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣ, ਬਿੰਬਾਣੂ ਕਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਹਿਮ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੌਂਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੋਤਾਹੀ

ਬੇਸ਼ੱਕ ਕਰ ਜਾਵੇ ਪ੍ਰੰਤੂ ਲਹੂ ਕਣ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਲ ਲਹੂ ਕਣ :- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 120 ਦਿਨ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਰੰਗ, ਵਿਚਲੇ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਂਦੀ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਕਰੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਘਾਟਾ ਸਰੀਰ ਖੁਦ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਟੇ ਲਹੂ ਕਣ :- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਵਰਜਿਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ, ਸਾੜਾ, ਗੁੱਸਾ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਕਣ ਡੱਟ ਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੈਰੀ ਕਿਰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਦੇ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿੰਬਾਣੂ ਕਣ :- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਜਮਾਉਣਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਵਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿੰਬਾਣੂ ਕਣ ਉਸ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰਗ ਆਰਟਰੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਹੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਤਕ ਕੈਪਿਲਰੀ ਅਤੇ ਵੀਨਜ਼ ਰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਗਾਂ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਰਗਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਸਿੱਧੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਤਾਰ ਡੇਢ ਲੱਖ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰੱਖਣ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਲਹੂ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਲਹੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ

ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, ਜਿਗਰ, ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਉੱਪਰ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਕਾਰਾ ਹੋਏ ਇਹ ਅੰਗ ਲਹੂ ਵਿੱਚੋਂ ਫੋਕਟ ਪਦਾਰਥ (ਪਸੀਨਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ) ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਗੰਦਾ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਅੰਧਾ-ਪੁੰਦ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਫੇਫੜੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਆਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ 'ਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਕਠਿਨਾਈ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਲਸਰੂਪ ਲਹੂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਧੱਕਣ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਜੁਆਬ ਦੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਲਹੂ ਦੀ ਚਾਲ ਸਾਵੀਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰੀਏ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟੀਏ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰੀਏ, ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਣਾਈਏ। ਡਰ, ਤਣਾਅ ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰੀਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਫਰਾਟੇ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਝਿਲਮਿਲ ਕਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 27-11-95 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਗਰਕ ਹੋ ਰਹੀ ਜਵਾਨੀ

ਐਸ. ਅਸ਼ੋਕ ਭੌਰਾ

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਏ ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇਕ ਹੋਰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ (ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਦਾਰਥ) ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜਵਾਨ-ਜਹਾਨ (Adult) ਸਰੀਰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਧੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੱਭਰੂ, ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਕਰੀਬ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਛੁਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ 10% ਵੱਸੋਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਪਾਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਪੋਸਤ, ਅਫੀਮ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਰਣ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਨੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਜੁੱਟਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਪੋਸਤ ਤੇ ਅਫੀਮ ਖਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਕਾਫੀ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਡਰਾਈਵਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕੰਪੋਜ਼, ਮੈਂਡਰਕਸ ਆਦਿ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਇਸ ਵਕਤ ਹਾਲਾਤ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਕਾਲਜੋਂ ਪਰਤਦਾ ਗੱਭਰੂ ਜਿਸ ਦਾ ਬਾਪੂ ਨੇ ਉੱਜਲ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਬਣ ਵੇਲੇ ਪਊਆ ਡੱਫ ਕੇ ਘਰੇ ਵੜਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਪੜ੍ਹਾਕੂ ਦੇ ਕਾਲਜੀਏਟ ਦੋਸਤ ਕਦੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਹੁੰਦੀ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਬੇੜਾ ਹੀ ਗਰਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਪਾਂ ਮੋਟਾ ਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤ ਦਿਨ

ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਯੁਵਾ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਰੇਜ਼ ਹੈ, ਸਮਝੋ ਬੇੜਾ ਗਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। 'ਫੈਂਸੀ ਡਰਿਲ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੀ 'ਕੋਰੈਕਸ' ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੋਰੈਕਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸੀਸੀ 60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਰੀਦਾਰ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਭਾਵ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਔਕੜ ਨਹੀਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਸੀਸੀ ਵੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਨਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਕੋਈ ਆਦੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਸੀਸੀਆਂ ਭਾਵ ਇਕ ਪਾਈਆ ਸ਼ਰਾਬ ਜਿੰਨੀ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਜਾਂ 'ਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਦੇਵੇਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਹੁਣ ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵੀ ਚਾਲੀਆਂ ਦਾ ਪਉਆ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਦਸਾਂ ਦੀ ਸੀਸੀ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ। ਜੇ ਪੂਰੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਰੀ ਖੰਘ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਾਕਸੀਵਨ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵੀ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਲਈ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਪੰਜ ਛੇ ਕੈਪਸੂਲ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਨਸ਼ੇਈ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟ ਚੋਟ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਲਈ ਆਇਓਡੈਕਸ ਇਕ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਉਪਲੱਭਯ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬਰੈਂਡ ਦੇ ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੋ ਵਾਰ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਹੈ, ਇਸ ਨਵੇਂ ਈਜ਼ਾਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਏ ਦਿਨ ਵਧੇਰੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸੈਂਪੂ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਲੇ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਰ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਪੂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਸੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਭਾਵ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਗੋਲੀਆਂ, ਲੀਕੂਅਡ ਦਵਾਈਆਂ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਜਿਹਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਯੁਵਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਗਰਕ ਕਰ ਦੇਣਗੇ; ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਤਾ ਹੀ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਸਮੂਹਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹੇ ਮਸਤੀ ਦੇ ਆਲਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਾਲ ਦੋਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਯੁਵਾ ਵਰਗ ਦੇ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਛੱਡ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ...)



ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ

ਡਾ : ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ ਚੌਕ

ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਅਜੋਕੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਇੰਨੀ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਔਸਤਨ 72 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

- ♦ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੋਵੇ; ਰਲਦੀ ਮਿਲਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ♦ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤਾਰੀਖ ਪੁੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

- ♦ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਾ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸੇ ਤੋਂ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

- ♦ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ ਲੈਟਿਨਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਲਫ਼ਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲਫ਼ਜ਼ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਇਹ ਹਨ, T.D.S ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, B.D ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੇ O.D ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ।

- ♦ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ । ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣ 'ਤੇ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ।

- ♦ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ ।

- ♦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਖਾਣ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

- ♦ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

- ♦ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ

ਵਰਤੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ।

- ♦ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਖਾਧੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ-ਦਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਦਵਾਈ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜੀਤ ਜਲੰਧਰ, 20 ਨਵੰਬਰ 1995 'ਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ!)



ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ

ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੌਕੀ

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਨਿੱਕੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਅਨੇਕਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਆਮ ਜੀਵਨ 'ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ । ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਇਆ ਹੈ ਜੋ ਦੇਸੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰੋਗ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

- ♦ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਮਗਰੋਂ 125 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗ੍ਰਾਮ ਜਵੈਣ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮਗਰੋਂ ਲਉ ।

- ♦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਮਲਤਾਸ ਦਾ ਗੁੱਦਾ 10-20 ਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
- ♦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਫੱਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਲਣ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ♦ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਸਰਪਗੰਧਾ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਬਰੀਕ ਚੂਰਨ ਬਣਾਉ । ਦੋ ਗ੍ਰਾਮ ਚੂਰਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ।
- ♦ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਯੋਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਈ ਦੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰੂਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।
- ♦ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸੜੇ ਥਾਂ ਤੇ ਫੌਰਨ ਗਲੈਸਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਛਾਲੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।
- ♦ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, 50 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 12 ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਦਮੋਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ♦ ਧਨੀਏਂ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਛਾਣ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ।
- ♦ ਸੌਂਫ਼, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ♦ ਅਸਵਗੰਧ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਇਹ ਚੂਰਨ ਤਿੰਨ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਉ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਵਾਤ, ਕਫ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ

ਡਾ: ਹਰਸਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਘਾਟੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ : ਖਾਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਜਿਵੇਂ ਬਰੈੱਡ, ਪਾਸਤਾ, ਆਲੂ, ਦੁੱਧ ਫਲ ਆਦਿ ਟੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਕੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲਹੂ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੈੱਲਾਂ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜਿਉਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਨੇੜੇ ਪਏ ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਦੇ ਬੀਟਾ-ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਅੰਦਰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਰਾਹ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇੰਝ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਹੂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ । ਜਿਉਂ ਹੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਿਕਲਣੀ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਕਈ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਵਿਚਲਾ 'ਗਲੂਕਾਗੋਨ' ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਇੰਝ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਫਿਰ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ । ਜੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 'ਗਲੂਕੋਨੀਓਜੈਨੋਸਿਸ' ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਵਾ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ, ਵੱਧ ਕਸਰਤ,

ਲੋਟ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਾਸਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ: ਜੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਮ ਬੰਦਾ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕੁਨੀਨ ਵੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ: ਐਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਪਿਚੂਇਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸਦਕਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੈਂਕਰੀਆਜ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਇਨਸੂਲੀਨੋਮਾ) : ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਾਧੂ ਇਲਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਵਰਗੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੀਟਾ-ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ (ਨੈਸੀਡਾਇਓ ਬਲਾਸਟੋਸਿਸ) ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਧੂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਸੋਮੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ : ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਘੱਟ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਜਿਗਰ ਲਹੂ ਵੱਲ ਸ਼ੱਕਰ ਭੇਜਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਅਦ : ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨ-ਸੂਲਿਨ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਰਿਐਕਟਿਵ' ਜਾਂ 'ਪੋਸਟ ਪੈਰੋਡੀਅਲ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਢਿੱਡ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ।

ਲੱਛਣ: ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ : ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਧੜਕਨ ਵਧਣੀ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਕੰਬਣੇ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਜਿਹੇ ਪੈਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਤੌੜ ਲੱਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੌਰ ਵਿੱਚ ਬਿੜਕਣਾ, ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਲੋਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਘਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਾ ਸਕਣਾ, ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਘਟਣੀ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਸੁਫ਼ਨੇ ਆਉਣੇ) ।

ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਐਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਅਣਗੌਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਸਿਰਫ਼ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਾਰ ਉਕਾ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਗ਼ੋਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਇਹ ਵਾਰਨਿੰਗ ਸਾਈਨ ਦਿੱਸਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੀ ਇਕਦਮ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੈਂਟਰ ਫੇਲ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕਦਮ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ

ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ ਸਾਡੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਬਹੁਤਾ ਮਿੱਠਾ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਧ ਇਲਸੂਲਿਨ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਦੋ ਕੁ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੈ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਤੁਰੰਤ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਭ ਹੇਠਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ। ਇਕ ਕੱਪ ਦੁੱਧ, ਇਕ ਚਮਚ ਖੰਡ, ਦੋ ਟਾਫੀਆਂ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰ ਰੋਕ ਕੇ, ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਕੇ ੧੫ ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੁੱਕ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ । ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਗਦੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਰਹਿ ਜਾਣ ਪਰ ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਵਕਫੇ (ਲਗਪਗ 4 ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ) ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਵਾਰ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਕੁਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਜਾਈ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਸੰਪਰਕ : 0175-2216783



ਹਰਬਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ

ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੌਸਮੀ ਪੌਦੇ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਤਣਾ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਹਰਿਆਲੀ, ਮਹਿਕ, ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਗਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਹਰਬਲ ਪੌਦੇ : ਤੁਲਸੀ, ਅਜਵੈਣ, ਕੁਆਰਗੰਧਲ, ਪੁਦੀਨਾ, ਹਲਦੀ, ਮਹਿੰਦੀ, ਨਿੰਮ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਧਨੀਆਂ, ਲੇਮਨਗ੍ਰਾਸ ਬ੍ਰਹਮੀ, ਮੈਥਾ, ਸਿਟਰੋਨੈਲਾ ।

ਹਰਬਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਘਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਵਾਧੂ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰਬਲ ਪੌਦੇ ਲਗਾ ਕੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰਬਲ ਪੌਦੇ ਘਰਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਲਸੀ ਅਤੇ ਨਿੰਮ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਲੰਘਦੀ ਹਵਾ ਜਦੋਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੋਨੇ-ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੀੜੇ ਮਕੋੜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ।

ਕੁਝ ਹਰਬਲ ਪੌਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੜੀ ਪੱਤਾ, ਧਨੀਆਂ, ਪੁਦੀਨਾ, ਤੁਲਸੀ, ਸੌਂਫ, ਅਜਵੈਣ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਾਚਕਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਬੜੀ ਮੰਗ ਹੈ । ਸੋ ਹਰਬਲ ਬਗੀਚੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਖਾਸ ਹਰਬਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਲਾਭ :

ਤੁਲਸੀ : ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨਾਲ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਕਾੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ : ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਫੋੜੇ-ਫਿੰਨਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸੌਲੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਬੀਜ ਉੱਚ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਲੇਪ ਨਾਲ ਜੁੰਮਾਂ ਖਤਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮੀ : ਬਗੀਚੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਬੂਟੀ ਤਣੇ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਦਭੁੱਤ ਟਾਨਿਕ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੜਿਆ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਸਾਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਿਰਗੀ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ: ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅੱਡ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਬਗੀਚੀ ਦੇ ਚਾਰ-ਚੁਫੇਰੇ ਵਾੜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿੜਨ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲ ਤੇ ਫਲ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ

ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਰੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਦੀਨਾ : ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੇਸਟ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਤਰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਵਾਇਣ : ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਨਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਸੁੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਵਾਇਣ ਬਿਨਾਂ ਮਸਾਲੇਦਾਨੀ ਸੁੰਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਵਾਇਣ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਵਾਇਣ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਊਰਜਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜਵਾਇਣ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫਰੇਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਵਾਇਣ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਵਾਇਣ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸੌਂਫ : ਸੌਂਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁੱਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੌਂਫ ਦਾ ਅਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੀ ਸੌਂਫ ਦਾ ਤੇਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

-ਸੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਰੂਪਾ ਬਖਸ਼ੀ, ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਕੌਰ,

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਭਾਗ।



ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ

-ਡਾ: ਦੀਨਾ ਨਾਥ ਝਾਅ 'ਦਿਨਕਰ'

ਜੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਬਰਾਤ 'ਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਸਨ। ਬਰਾਤੀਆਂ ਨੇ ਉੱਥੇ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡੱਟ ਕੇ ਖਾਧਾ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਰਾਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਗਿਆ। ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਕਰਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਮਾਸ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪੇਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਚੂਹਿਆਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮਲ ਆਦਿ ਮਿਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਤਲੇ ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਟਾਫਲੋਕਾਕਲ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਮਾਰਿਮਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਨੱਕ, ਗਲੇ, ਫੋੜਿਆਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਾਂ ਦੇ ਥਣ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਰੋਗ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸਲਾਦ, ਕਸਟਰਡ ਖੀਰ, ਆਈਸਕਰੀਮ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ੬ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਟੀ, ਕੱਚੇ ਤੇ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚੌਲ ਆਦਿ ਦੇ

ਬਚ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਵਿਛਾ ਕੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵੜੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੀਰੀਅਸ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਫਿਨੋਨਸ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਵੀ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨ 'ਚ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ 6 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਉਭਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗੀ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਵਾਟਲਿਨਿਅਮ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਵਾਟਇਜ਼ਮ ਨਾਂ ਦਾ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿੱਟੀ, ਧੂੜ ਆਦਿ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ, ਜੈਮ, ਸੌਸ, ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਇੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਲਗਪਗ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਫੂਡ ਪਾਇਜ਼ਨਿੰਗ ਵਿੱਚ 12 ਤੋਂ 36 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਇਕ ਵਸਤੂ ਦਾ ਦੋ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਲਕ ਦਾ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ, ਬੋਲਣ 'ਚ ਔਖਾ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋਣੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਲਕਵਾ, ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

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



ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ

ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ । 5 ਤੋਂ 7 ਮਿ:ਮੀ: ਪੱਥਰੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ 80 ਫੀਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਆਦਿ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਅਜਿਹੀ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੁਣ ਅਯੋਗ, ਅਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੱਸ ਲੈਟਰੀਨ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਪਾਈਪ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੈਂਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨੁਸਖਾ ਦੇ ਕੇ ਨੀਮ ਹਕੀਮ ਨਿਹੱਕੀ ਸੁਹਰਤ ਖੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿ: ਮੀ: ਪੱਥਰੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਊਰਜਾ ਕਿਰਨਾਂ ਪੱਥਰੀ ਉੱਪਰ ਟਕਰਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭੋਰ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਬਗੈਰ ਚੀਰੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਈ.ਐਸ.ਡਬਲਿਊ. ਐਲ. ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਈਆਂ ਊਰਜਾ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੱਥਰੀ ਤੋੜ ਵਿਧੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਡੀ.ਜੇ.ਸਟੈਂਟ ਗੁਰਦੇ ਤੋਂ ਮਸਾਨੇ ਤੀਕ ਯੂਰੇਟਰ ਨਲਕੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੱਥਰੀ ਰੇਤ ਅਤੇ ਮਹੀਨ ਕੰਕਰਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਾ ਲੈਣ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਥਰੀ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪੀ.ਸੀ. ਐਨ.ਐਲ. ਦੂਰਬੀਨ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਦੇ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਾ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਐਕਸ-ਰੇ ਸੀ. ਆਰਮ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਮੋਟੀ ਸੂਈ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਕੋਲ ਲਿਜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਪਤਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਾਰ (ਗਾਈਡ ਤਾਰ) ਲੰਘਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਾਰ ਉੱਪਰ ਖੋਖਲੀਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਪਰੋ ਕੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪੱਥਰੀ ਤਕ ਇਕ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਸੁਰੰਗ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਇਸ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚ

ਇਕ ਮੋਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਪਾਈਪ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਦੂਰਬੀਨ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾ ਕੇ ਇਕ ਮੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੱਥਰੀ ਤੋੜ ਤਾਰ (ਲਿਥੋਟਰਿਪਟਰ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੱਬੀ ਹਵਾ ਜਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਊਰਜਾ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾ ਕੇ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਲੰਬੀ ਸੂਖਮ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਕੱਢ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਟੀ.ਵੀ. ਪਰਦੇ ਉੱਪਰ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਥਰੀ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਟੀ. ਵੀ. ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਛੋਟੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਚਿਮਟੀ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਐਕਸ-ਰੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੰਕਰ ਰਹਿ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ । ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਵਗਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ (ਨੈਫਰੋਸਟਮੀ ਟਿਊਬ) ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੋਈ ਖਾਸ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । 2-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਹਰ ਯੂਰਾਲੋਜਿਸਟ ਸਰਜਨ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਉਲਝਣ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਤੇ ਨੀਲੇ ਚੰਦਰਮਾ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਦੂਰਬੀਨੀ ਵਿਧੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਚੀਰੇ ਵਾਲਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਲਗਪਗ ਦਮ ਤੋੜ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਯੂਰੇਟਰ ਨਲਕੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠੋਂ ਦੂਰਬੀਨ (ਯੂਰੇਟਰੋਸਕੋਪ) ਰਾਹੀਂ ਉੱਪਰ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੇਠਲੇ ਤੀਜੇ ਭਾਗ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਯੂਰੇਟਰੋਸਕੋਪੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਬਤ ਜਾਂ ਤੋੜ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਯੂਰੇਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਤੋੜਨ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3-4 ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਡੀ.ਜੀ. ਸਟੈਂਟ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਵਹਾਅ ਨਿਰਵਿਘਨ ਜਾਰੀ ਰਹੇ । ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੱਥਰੀ ਰੇਤ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਟੁਕੜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਯੂਰੇਟਰ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

***ਡੀ .ਜੇ . ਸਟੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?**

ਇਹ ਸਿਲੀਕਾਨ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਖੋਖਲੀ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੋਵਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉੱਪਰਲਾ ਸਿਰਾ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲ ਬਣਾ ਕੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮਸਾਨੇ ਤੀਕ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਵਹਿਣ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਰਬੀਨ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰਦਾ ਜਾਂ ਯੂਰੇਟਰ ਨਲਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰੀ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਟੈਂਟ ਰੱਖਣ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਤਾਂਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ 2-3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ।

***ਕੀ ਪੱਥਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਕਿਤੇ ਗੁਰਦਾ ਕੱਢਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਘੋਰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜਰਾਸੀਮੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਚੁੱਪ ਪੱਥਰੀ ਵੀ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰਜਨ ਰੰਗੀਨ ਐਕਸ-ਰੇ (ਆਈ.ਵੀ.ਪੀ.) ਅਤੇ ਆਈਸੋਟੋਪ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਪੱਕੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਗੁਰਦਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਜੇ ਦੂਜਾ ਗੁਰਦਾ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਦਕਿਸਮਤ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਗੁਰਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੱਢਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਰਦਾ ਕੱਢ ਕੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਗੁਰਦਾ ਦਰਦ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਆਈ.ਵੀ.ਪੀ. ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦਾ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪੱਥਰੀ ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ

(ੳ) ਤਬੀਅਤ ਪੂਰੀ ਠੀਕ ਲੱਗੇ, ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾ ਪਵੇ।

(ਅ) ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ।

(ੲ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਰਿਪੋਰਟ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ।

(ਸ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

***ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।**

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

(1) ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਚੁਲਾਈ ਦਾ ਸਾਗ ।

(2) ਟਮਾਟਰ, ਆਮਲਾ, ਖੀਰਾ, ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ।

(3) ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ।

(4) ਹਲਵਾ ਕੱਦੂ, ਖੁੰਬਾਂ, ਬੈਂਗਣ ।

(5) ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ (250 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ)

(6) ਚਾਹ ਕੋਫੀ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ) ।

(7) ਬੀਅਰ, ਚਾਕਲੇਟ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਨਜ਼, ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ, ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਰਸ ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

(1) ਅਨਾਨਸ

(2) ਕਰੇਲਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਰਸ

(3) ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ

(4) ਜੌਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ

(5) ਬਦਾਮ ਦੀ ਗਿਰੀ

(6) ਕੇਲਾ, ਗਾਜਰ , ਨਿੰਬੂ

ਪਾਣੀ 8 ਤੋਂ 10 ਗਿਲਾਸ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਡਾ : ਭੋਲਾ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਰਜੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੀਫ ਸਰਜਨ,

ਪਾਰਵਤੀ ਦੇਵੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਮੋ : 98153-30105

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉ

ਪਾਣੀ 'ਚ ਇਹ ਤਾਕਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੋਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਘਟ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ 'ਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦੀ ਦਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਮੋਰਿਅਮ ਬੋਵੇਸਟਰ ਨੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਅਰਥ ਦਿੱਤਾ ਹੈ 'ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਇੱਥੇ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਚਰਬੀ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲੀਵਰ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੀਵਰ, ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਡਨੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿਡਨੀ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਲੀਵਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਉਸ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲਾਇਜ਼ਡ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ-ਸਿਰਫ਼ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਵੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 12 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਉਸੇ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਫਾਲਤੂ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਅਣ-ਉਪਯੋਗੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ, ਨਿਤੰਬ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਮਾਵ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਾਧਾਰਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਪਸ ਪੁਰਾਣੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ 'ਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਣਗੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਠ ਗਿਲਾਸ ਹਰ ਰੋਜ਼? ਕੀ ਇਹ ਮਜ਼ਾਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਧੂ 25 ਪਾਊਂਡ ਲਈ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ। ਇਸ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਉ। ਦਿਨ 'ਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਡੇ ਗਿਲਾਸ ਪੀਓਗੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋਗੇ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ। ਪਰ 12 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦਰਜੇ ਦੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਜ਼ਲ ਸੁੱਧੀਕਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਨਿਆਮਤ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਂਵ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

-ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲੁਧਿਆਣਵੀ

(ਪੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ! 'ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ')



ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ

ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਜੀਵਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਯੁੱਗ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲਗਪਗ ੪੩ ਫੀ ਸਦੀ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਹਾਂ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਸਵੇਰੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਉੱਠਦੇ ਹਾਂ, ਗੀਜ਼ਰ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਟੋਸਟਰ ਅਤੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਕੂਟਰ, ਕਾਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਰ ਆ ਕੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖੇ, ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਏ.ਸੀ. ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਾਂਗ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਿੰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ-ਘਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲ ਬੀਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ, ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ, ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ ਲਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ (Bed Tea) ਬੈਂਡ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਬਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਜਾਂ ਘੂਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਚਾਕਲੇਟ, ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁਆ ਦਿਓ। ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਹਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥੋਕ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਓ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਮੰਡੀ ਜਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਿਹਲ ਨਹੀਂ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਫਰਿੱਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਈ-ਕਈ ਦਿਨ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਹਨ। ਵਿਆਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤਲੇ ਖਾਣੇ, ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਆਦਿ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਖਾ ਪੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਭੈੜੇ ਨਤੀਜੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਲੋਕ ਰੋਬੋਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਹਨੇਰੇ ਹੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਘਰ ਮੁੜਦੇ ਹਨ। ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਟੀ.ਵੀ. ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੜੀਆਂ ਭੁੱਖੀਆਂ ਰਹਿ ਰਹਿ ਕਿ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਬਣਾਵਟ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਜਿਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਮ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਖਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਹਾਰੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਕ ਵਾਰ ਗਈ ਸਿਹਤ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਫਿਕਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ ਅਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦਿਮਾਗ ਫਿਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਇਰੀਆਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ਼ੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੋਬਾਈਲ 99150-25567

(ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ 2015 ਵਿੱਚੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ !)



ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜ

ਗਾਜਰ ਮੂਲੀ ਪਿਆਜ਼ ਟਮਾਟਰ
ਕੱਕੜੀ ਤੇ ਖਰਬੂਜ਼ੇ,
ਕੱਚੇ ਖਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ
ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਕੋਈ ਦੂਜੇ ।
ਕੱਚੇ ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ
ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਉ,
ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਫਿਰ
ਜਿਤਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਰ ਵਧਾਉ ।
ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਤੜਕਾ ਸੜਕਾ
ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚੰਗੇ,
ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਾਜ਼ ਆਂਵਦੇ
ਛੋਂਕ ਲਗਾਉਣੋਂ ਬੰਦੇ ।
ਅਸਲ 'ਚ ਸੱਚਾ ਸੁਖੀ ਉਹੀ
ਸਿਹਤ ਜਿਹਦੀ ਹੈ ਚੰਗੀ,
ਰੱਖੇ ਸਾਫ਼ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ
ਕੇਸੀਂ ਫੇਰੇ ਕੰਘੀ ।
ਤਲੀਆਂ ਤੁੰਨੀਆਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿਨਾਰਾ,
ਬੀ.ਪੀ. ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ
ਤੋਂ ਮਿਲਜੂ ਛੁਟਕਾਰਾ ।
ਬਾਥੂ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਪਾਲਕ ਤੇ ਮੇਥੀ
ਸ਼ਲਗਮ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ,
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਇਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਵਾਧੂ
ਜੇ ਖਾਵੋਂ ਰੋਜ਼ ਸੁਕੀਨਾ ।
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੰਮੇ ਜਿਊਂਦੇ
ਮਾਸ ਆਹਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ,
ਖਾ ਕੇ ਮਾਸ ਬਿਮਾਰ ਜੀਵਾਂ ਦਾ
ਕਿੱਥੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਭਾਲੋਂ ।
ਸਾਗ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ
ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਵੋਂ,

ਪੀ ਕੇ ਨਾਲ ਗਿਲਾਸ ਲੱਸੀ ਦਾ
ਕੁੰਦਨ ਬਣਦਾ ਜਾਵੇਂ ।
ਬਰਗਰ ਨੂਡਲ ਮੈਗੀ ਟਿੱਕੀ
ਮਿਹਦਾ ਕਰਨ ਖਰਾਬ,
ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਵੋਂ
ਓਨਾ ਬਣੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡਦੇ
ਮੁੱਕ ਜਾਣ ਝਗੜੇ ਝੇੜੇ,
ਸੂਗਰ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਅਵੱਲਾ
ਫੇਰ ਨਾ ਆਵੇ ਨੇੜੇ ।
ਛੱਲੀਆਂ ਖਾਉ ਗੰਨੇ ਚੂਪੇ
ਨਾਲ ਚਬਾਉ ਛੋਲੇ,
ਦੰਦ ਸਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਗੇ
ਨਾ ਹੋਣ ਮਸੂੜੇ ਪੋਲੇ ।
ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ
ਨਰਕ ਸੁਰਗ ਲੈ ਜਾਂਦੀ,
ਜੇਕਰ 'ਬੰਦਿਆ' ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੈ
ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ।
ਪਹੁ ਫੁਟਾਲੇ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ
ਸੈਰ ਕਰਨ ਜੋ ਜਾਵੇ,
ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ
ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਵੇ ;
ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ
'ਜੱਸਿਆ' ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਵੇ,
ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਵੀ ਖਾਣਾ
ਖੂਬ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਵੇ ।

ਜੈ ਸਿੰਘ 'ਜੱਸਾ'

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ : (ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

M: 97814-01142, 98150-38294



ਤਤਕਰਾ

ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ
1. ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ	7
2. ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	10
3. ਗਾਜਰ ਵਰਦਾਨ ਹੈ	10
4. ਹਲਦੀ ਹੈ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ	11
5. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਹਲਦੀ	12
6. ਖੂਬ ਖਾਉ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	13
7. ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਵਾਈ ਰੂਪੀ ਮਹੱਤਵ	16
8. ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖਾਣ ਹੈ ਖਜ਼ੂਰ	19
9. ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਔਸ਼ਧੀ ਸੁਹਾਵਣਾ	19
10. ਫਲ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ	22
11. ਗੁਣਕਾਰੀ ਤੁਲਸੀ	26
12. ਔਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ	29
13. ਅਰੋਗਤਾ ਵਧਾਉ ਪਪੀਤਾ	31
14. ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸੇਬ	32
15. ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਅਦਰਕ	35
16. ਮੂਲੀ ਇਕ ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ	36
17. ਪਿਆਜ ਦੇ ਗੁਣ	38
18. ਪਿਆਜ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫਾ	39
19. ਲਸਣ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ	41
20. ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਗੁਣ	42

(ੳ)

21. ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਗੁਣ	43
22. ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ—ਕਾਕਾਨਾਸਾ	44
23. ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ—ਨਿੰਮ	45
24. ਚਮਕਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰਾਜ	47
25. ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ	48
26. ਮੂੰਗਫਲੀ ਬੜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ	51
27. ਬਦਾਮ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ	52
28. ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੁਦੀਨਾ	53
29. ਗੁਣਕਾਰੀ ਦਹੀਂ	54
30. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ	55
31. ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ	56
32. ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਕੀ ਹੈ?	58
33. ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੀ	61
34. ਟੌਨਿਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੀ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ	61
35. ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਈਆਂ ਜਾਣ	63
36. ਆਇਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਹਿਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ	66
37. ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮੁਸਕਾਹਟ	67
38. ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ?	68
39. ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ—ਟੁੱਥ ਪੋਸਟ	69
40. ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	71
41. ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ	73
42. ਸੁਪਾਰੀ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ	74
43. ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ।	75

(ਅ)

44. ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਝਾਉ	76
45. ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਂਸਰ	76
46. ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਸੋਜ ਤੇ ਅਲਸਰ	81
47. ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ—ਸਹਿਜ ਉਪਚਾਰ	85
48. ਖਾਰਸ਼—ਆਯੁਰਵੇਦ ਰਾਹੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ	86
49. ਕੁਝ ਰੋਗ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਨੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ	86
50. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?	87
51. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਘਾਟ ਹਰ ਸਾਲ-ਢਾਈ ਲੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ	90
52. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ	91
53. ਨੱਕ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ	92
54. ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ	98
55. ਪੇਟ ਅਫ਼ਾਰਾ ਸਾੜ ਪੈਣਾ	101
56. ਪੁਰਾਣੇ ਦਮੋਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ	102
57. ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਦਮੋਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ—ਕਾਕਰੋਚ	104
58. ਛਿਲਕੇ ਰਹਿਤ ਅਨਾਜ—ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ	105
59. ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ	106
60. ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਓ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਪਾਓ	106
61. ਛੱਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇ	107
62. ਦਲਾਈਲਾਮਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ	109
63. ਬਚੋ ! ਕਿਧਰੇ ਇਹ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਜ਼ਹਿਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ	110
64. ਸ਼ੋਰ	113
65. ਕੀੜੇ ਵੀ ਯਾਦਾਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ	113
66. ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ	114

(ੳ)

67. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ—ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ	115
68. ਹੱਡੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ	117
69. ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖੁਰ ਜਾਣ ਦੀ ਮਰਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ	119
70. ਲੇਜਰ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕੱਟਣੀਆਂ	125
71. ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ 'ਚ ਅੱਧੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਿੱਚ	126
72. ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ	129
73. ਚੱਕਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?	135
74. ਕੰਵਲ-ਖੂਨੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ	136
75. ਲਹੂ ਅਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ	137
76. ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਚ ਗਰਕ ਹੋ ਰਹੀ ਜਵਾਨੀ	140
77. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ	142
78. ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ	144
79. ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਕਮੀ	146
80. ਹਰਬਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਬਗੀਚੀ	150
81. ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਫੂਡ ਪਾਈਜ਼ੀਨਿੰਗ ਦੇ?	153
82. ਗੁਰਦਾ ਪੱਥਰੀ	155
83. ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉ	159
84. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ	162
85. ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜ (ਕਵਿਤਾ)	165
86. ਸਾਵਧਾਨ! ਸਾਵਧਾਨ!! ਸਾਵਧਾਨ!!!	167
87. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ	168

(ਸ)

ਨਰੋਈ ਸਿਹਤ

ਸੰਪਾਦਕ : ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ

ਪ੍ਰਧਾਨ,

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾਰਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.)

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਜਨਵਰੀ 2019 ਨੂੰ ਛਪੀ 20,000

ਕੁੱਲ ਛਪੀ 4,20,000

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ

1. ਪਿੰਗਲਵਾਰਾ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਦਾਨ ਉੱਪਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਐਕਟ, 1961 ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 80-ਜੀ ਅਧੀਨ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।
 2. ਕੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਦਾਨ ਉੱਪਰ ਇਹ ਛੋਟ ਸਿਰਫ਼ 2000/- ਰੁਪਏ ਤਕ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ ।
1. The donations made to Pingalwara are exempted from Income Tax U/S 80-G, of I.T. Act 1961.
 2. In the case of donations made in cash, such exemption would be available on Rs. 2000/- only.

ਮੁਫਤ ਭੇਟਾ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਧਾਨ

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾਰਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਰਜਿ.),
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।

ਛਾਪਕ: ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ,

ਪਿੰਗਲਵਾਰਾ ਬਿਲਡਿੰਗਜ਼ (ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ) ਜੀ. ਟੀ. ਰੋਡ,
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਫੋਨ: 0183-2584586, 2584713, ਫੈਕਸ: 0183-2584586

website: www. pingalwara.org

E-mail: pingalwara57@gmail.com

ਸਾਵਧਾਨ ! ਸਾਵਧਾਨ !! ਸਾਵਧਾਨ !!

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਦਸ ਲੱਖ ਪੰਜਾਹ ਹਜ਼ਾਰ ਹੈਕਟੇਅਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਰਕਬਾ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਐਡੇ ਵੱਡੇ ਰਕਬੇ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਨੂੰ ਜੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਰੋਕ ਨਾ ਪਾਈ ਗਈ ਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਰਕਬਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ । ਧਰਤੀ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 21 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 66 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ । ਸੰਨ 1930 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਜੰਗਲਾਂ ਨਾਲ ਕੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ । 1951 ਵਿੱਚ ਉਸ ਰਕਬੇ ਵਿੱਚ 100 ਵਿੱਚੋਂ 23 ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ ; ਪਰ 1989 ਵਿੱਚ ਜੰਗਲਾਂ ਦਾ ਇਹ ਰਕਬਾ ਘਟ ਕੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 10 ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ । ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਕਟਾਈ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਰੁੱਖ ਲਾ ਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਾ ਕੱਜਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸੋਕੇ ਆਉਣਗੇ, ਕਾਲ ਆਉਣਗੇ, ਧਰਤੀ ਖੁਰੇਗੀ ਤੇ ਰੇਤ ਦਾ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ।



ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਦੁਰਕਾਰੇ/ਤ੍ਰਿਸਕਾਰੇ, ਅਪੰਗ, ਲੂਲੇ-ਲੰਗੜੇ ਅਪਾਹਿਜਾਂ, ਅਨਾਥਾਂ ਅਤੇ ਲਾਵਾਰਸਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ । ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਹਾਨ ਕਰਮਯੋਗੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਭਗਤ ਜੀ ਕੋਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹੀ ਇਮਾਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਦਵਾਈ ਬੂਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਹੀ ਸੀ। ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਠਨ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲ ਪਏ, ਲੋਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਂ ਬਣਦਾ ਗਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਟਰਸਟ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਧੀਨ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਕ ਗੌਰਵਪੂਰਣ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ।

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ...

ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :-1807 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ।

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

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

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

ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹੂਲਤਾਂ:

- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀ. ਸੈਕੰ: ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਅਟਾਰੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਕਟੌਰਾ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਸਰਹਾਲੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, (ਪਲਸੋਰਾ) ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
- * ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ, ਪਿੰਡ ਕੱਕੋਂ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ।

ਨਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ :

ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ 7 ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬੁੱਚਾਂ ਵਿਖੇ *1807 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਚੱਜਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਬੁੱਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :

ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ	ਗਿਣਤੀ	ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ	ਗਿਣਤੀ
ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ	-365	ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ	-19
ਅਧਰੰਗ/ ਪੋਲੀਏ ਵਾਲੇ	-159	ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ	-198
ਮੰਦ-ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ	-454	ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ	-85
ਗੁੰਗੇ ਬੋਲੇ	-168	ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ	-01
ਬਜ਼ੁਰਗ	-143	ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ	-88
ਜਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲੇ	-30	ਲਾਵਾਰਸ ਬੱਚੇ	-03
ਟੀ.ਬੀ. ਵਾਲੇ	-20	ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਰੋਗੀ	-31
ਨੇਤਰਹੀਣ	-43		

31 ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਤਕ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 1807

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

ਬੁੱਚਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ :

ਬੁੱਚ	ਮਰੀਜ਼
1. ਮੁੱਖ ਬੁੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬੱਚਾ ਵਾਰਡ, ਮਾਤਾ ਮਹਿਤਾਬ ਕੌਰ ਵਾਰਡ, ਭਾਈ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਵਾਰਡ)	343
2. ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ	881
3. ਪੰਡੋਰੀ ਵੜੈਚ ਸ਼ਾਖਾ	109
4. ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸ਼ਾਖਾ	97
5. ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਾਖਾ	41
6. ਸੰਗਰੂਰ ਸ਼ਾਖਾ	217
7. ਪਲਸੋਰਾ ਸ਼ਾਖਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ	119
ਕੁੱਲ ਮਰੀਜ਼	1807

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ :

(ੳ) ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ:- ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵਿਖੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਖਰਚ 90 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਸਾਲਾਨਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼ :- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਨਰਸਾਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

(ੲ) ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਕੇਂਦਰ:- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੰਨ 2009 ਵਿੱਚ ਅਲਟਰਾ ਸਾਊਂਡ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ।

(ਸ) ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ :- ਦੁਰਘਟਨਾ ਗ੍ਰਸਤ ਜਖ਼ਮੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ 'ਤੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ :- ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਲਈ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਕ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਣਾਵਟੀ ਅੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ) ਮੁਫਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੰਬਰ 2003 ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ 12411 ਲੋੜਵੰਦ ਲਾਭ ਉੱਠਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

(ਕ) ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ :- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਸੜਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਖ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਮੁੱਢਲਾ ਬਹਿਰਾਪਣ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ :- ਨਵ-ਜਨਮੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਬਹਿਰਾਪਣ ਜਾਂਚ ਕਲੀਨਿਕ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ (Bera Test) ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਫੀਸ ਦੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਗ) ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਥਿਏਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਨਰਲ ਸਰਜਰੀ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ Cochlear Implant ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪਏ ਤੇ ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁੰਗਾਪਣ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ।

(ਘ) ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ :- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਙ) ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੇਂਦਰ :- ਸੰਨ 2005 ਤੋਂ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਮੁਫਤ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 80 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫਿਜ਼ਿਓਥਰੈਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਚ) ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦੀ-ਕੇਂਦਰ (Sensory Room) :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਆਧੁਨਿਕ Sensory Room ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਛ) ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਲੋੜਵੰਦ

ਗ਼ਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਜ) ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ :- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ (Rehabilitation) ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

(ਝ) ਯੋਗ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵਿਖੇ ਪਲ ਕੇ ਜੁਆਨ ਹੋਏ ਲਾਵਾਰਸ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਜੋਗੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਜੇ ਉਹ ਆਮ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਤਾਂ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ।

ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ :-

(ੳ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ :- ਇੱਥੇ ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋੜਵੰਦ ਅਤੇ ਝੁੱਗੀ-ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲੇ 768 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਆਦਿ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਇਹ ਸੁਹਿਰਦ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣੇ ਨਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਕ ਅੱਛਾ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 92 ਬੱਚੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਲੇ ਹਨ।

(ਅ) ਕਿੱਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ :- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੁਨਹਿਰੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸਿਲਾਈ ਕੇਂਦਰ, ਕਢਾਈ ਕੇਂਦਰ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਬੁਣਨਾ ਸਿਖਾਉਣਾ, ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਗ਼ਰੀਬ ਬੱਚੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ।

(ੲ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ :- ਇਹ ਸਕੂਲ 2005 ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 185 ਬੱਚੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਸ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਕੂਲ, ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ 225 ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਹ) RCI ਦੇ ਅਧੀਨ

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼:

(i) Diploma Special Education (Hearing Impairment) 25 ਸੀਟਾਂ।

(ii) Diploma Special Education (Mental Retardation) 25 ਸੀਟਾਂ।

(ਕ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਅਟਾਰੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 13 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਖ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਆਦਰਸ਼ ਸਕੂਲ, ਬੁੱਟਰਕਲਾਂ, (ਕਾਦੀਆਂ) ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ :- ਇਹ ਸਕੂਲ ਵੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੀ ਸੁਯੋਗ, ਸਮਰਪਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਛਤਰ-ਛਾਇਆ ਹੇਠ 437 ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਗ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਬੁੱਟਰ ਕਲਾਂ ਕਾਦੀਆਂ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਘ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਕਟੌਰਾ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ :- ਇਹ ਸਕੂਲ ਸਾਲ 2016 ਤੋਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 17 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਙ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਸਰਹਾਲੀ, ਤਰਨ ਤਾਰਨ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਚ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਕੂਲ ਆਫ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਪਲਸੋਰਾ, (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ) :- ਇੱਥੇ 35 ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਛ) ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਗੁੰਗੇ ਬਹਿਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਪਿੰਡ ਕੱਕੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ:- ਇਸ ਵਿੱਚ 9 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

(ਜ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ :- ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਭਾਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਝ) ਹੋਸਟਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 176 ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੋਸਟਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ :-

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਖੁਰਨ (Soil Erosion) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਬਰਸੀ (5 ਅਗਸਤ) ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਰੁੱਖ ਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੁੱਖ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਘਾਟਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਨਰਸਰੀ :- ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਨਰਸਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਪਗ 60,000 ਪੌਦੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵੰਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ :- ਜ਼ਹਿਰ ਮੁਕਤ ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵੱਲੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਫਾਰਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਣਕ, ਛੋਲੇ, ਗੰਨੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ :- ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਅਧੀਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਪਾਣੀ ਸੁੱਧੀਕਰਣ ਪਲਾਂਟ:- ਇਸ ਉਪਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਾਂਟ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿੱਚ ਹੈ।

(ਹ) ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣਾ (Water Harvesting)

(ਕ) ਸੋਲਰ ਪਾਵਰ ਊਰਜਾ

ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ :- ਇਹ ਛਾਪਾਖਾਨਾ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹਿਤ ਛਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਹਿਤ ਛਾਪ ਕੇ ਜਨਸਾਧਾਰਣ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ ਦਾ ਤੇ ਪਬਲੀਸਿਟੀ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਖਰਚਾ 1 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ। ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬੜੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ:-

(ੳ) **ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ :-** ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੜ੍ਹ, ਭੂਚਾਲ, ਜਵਾਰ ਭਾਟਾ, ਸੁਨਾਮੀ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਨ 2008 ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਕਪੂਰਥਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਹੜ੍ਹ-ਪੀੜਤ 800 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਨ, ਘਰੇਲੂ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੰਬਲ ਵੰਡੇ। ਅਗਸਤ 2010 ਵਿੱਚ ਬੱਦਲ ਫੱਟਣ ਨਾਲ ਲੇਹ-ਲਦਾਖ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟਰੱਕ ਰਾਹਤ ਸਮੱਗਰੀ-ਰਾਸ਼ਨ, ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਉਨੀ ਕੱਪੜੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਲੇਹ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ।

(ਅ) **ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਸਕਾਰ:-** ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਵਾਰਸ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸਸਕਾਰ ਪੂਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) **ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:-** ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੀ ਸੰਗਰੂਰ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਿਰਧ ਘਰ 2002 ਤੋਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਬਿਰਧ ਘਰ ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਬੁੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 92 ਬਿਰਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤੇ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(ਸ) **ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮਾਂ:-** ਕਠਿਨ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੁੱਖ-ਬੁੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ:

(i) ਇਕ ਮਿਸਾਲ (Pingalwara Presentation)

(ii) Pingalwara-Home for Homeless

(iii) Pingalwara-A selfless Home (Documentry by Gurmeet Sodhi a famous American Media personality)

(iv) ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ 'ਸੁਭ ਕਰਮਨ' ।

(v) Pingalwara Educational Endeavours

(vi) ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ (Natural Farming)

(vii) ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

(viii) ਦਰਖਤ

(ix) **ਏਹੁ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ (ਫਿਲਮ):-** ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਮਈ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਫੀਚਰ ਫਿਲਮ “ਏਹੁ ਜਨਮ ਤੁਮ੍ਹਾਰੇ ਲੇਖੇ” ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜੋ 30 ਜਨਵਰੀ, 2015 ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਫਿਲਮ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਖੀ ਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਭਗਤ ਜੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾਸਰੋਤ ਬਣ ਸਕੇ।

(x) **ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ:-** ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਰਤਨ ਦੀ DVD-Video ਡਾ. ਓਮ ਗੌਰੀ ਦੱਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਲੰਧਰ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮਿਤੀ 09-07-2016 ਨੂੰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ।

(xi) **ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ:-** ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਪਿੰਡ ਰਾਜੇਵਾਲ ਰੋਹਣੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ “ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਮਾਰਕ”

ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭਗਤ ਜੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਨਮ ਸ਼ਤਾਬਦੀ 4 ਜੂਨ 2004 ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

(xii) ਗਊਸ਼ਾਲਾ :- ਮਾਨਾਂਵਾਲਾ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਇਕ ਗਊਸ਼ਾਲਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲਗਪਗ 165 ਦੁਧਾਰੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਊਆਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ

1. ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਆਫ ਕੰਪਨੀਜ਼ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: 130 ਆਫ 1956-57 ਅਤੇ ਸੋਧ ਨੰ. A 28/4540 ਮਿਤੀ 07-07-1998 ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ।
2. ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਧਾਰਾ 80 ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ II ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੱਤਰ ਨੰ. CIT-II/ASR/ITO (Tech.) 2011-12/4730 ਮਿਤੀ 11/12 ਜਨਵਰੀ, 2012 ਅਧੀਨ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।
3. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ PAN ਨੰਬਰ AAATA 2237R ਹੈ। ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਦਾ FCRA (Foreign contribution Regulation Act) ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੰ. 115210002 ਹੈ।
4. ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚ ਸਾਢੇ ਛੇ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਜੋ ਦਾਨੀ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਭਗਤ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਫਤਹਿ ॥

ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ
ਪ੍ਰਧਾਨ

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

Details of Banks for sending Donation through Online/ Cheque/Draft may be sent in favour of: All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar' (PAN No.: AAATA 2237R) (The donations made to Pingalwara are exempt from Income Tax under Section 80G of I.T. Act. 1961)			
S.No.	Name of Account	Name of the Bank	Account No. Swift/IFS Code
(FOR FOREIGN CONTRIBUTORS)			
	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Oriental Bank of Commerce, Sharifpura, Amritsar.	01562010002890 ORBCINBBASR
(FOR INLAND CONTRIBUTORS)			
1.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Oriental Bank of Commerce, Sharifpura, Amritsar.	01562010003720 ORBC 0100156
2.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	State Bank of India, Town Hall, Amritsar.	10978255668 SBIN0000609
3.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Bank of India, City Centre, Amritsar.	630510100026147 BKID0006305
4.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Axis Bank Ltd., City Centre Amritsar.	685010100009799 UTIB0000685
5.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Punjab National Bank, Hall Bazar, Amritsar.	0018002100097336 PUNB0001800
6.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	ICICI Bank Ltd., Lawrence Road, Amritsar.	006601012522 ICIC0000066
7.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	HDFC Bank Ltd., Mall Road, Amritsar.	01151000246510 HDFC0000115
8.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	HDFC Bank Ltd., Ghanta Ghar, Golden Temple, Amritsar.	13131000082013 HDFC0001313

9.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Punjab & Sind Bank, Hall Bazar, Amritsar.	00011000096048	PSIB000A001
10.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Bank of Baroda, Town Hall, Amritsar.	01010100015572	BARBOAMRITS
11.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Oriental Bank of Commerce, Sec-47 C, Chandigarh.	123320110000560	ORBC0101233
12.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Punjab & Sind Bank, Sangrur.	00671000012150	PSIB0000067
13.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	State Bank of India, Patiala Gate, Sangrur.	33530846863	SBIN0001759
14.	All India Pingalwara Charitable Society (Regd.), Amritsar.	Punjab & Sind Bank, Gole Market, New Delhi.	07621000007388	PSIB0000762
	Pingalwara Charitable Society UK (UK Charity No. 1178004) 756 Bath Road, Cranford, Hounslow, Middlesex TW5 9TY UK Ph. (+44) 203 439 4440 Email: info@pingalwara.org.uk S. GURBAKHSI SINGH 63 PEACOCK STREET, GRAVESEND, KENT, DA12 1EG U.K. (PH. 01474-568574)	(IN CANADA) BIBI ABNASH KAUR KANG (Pingalwara Society of Ontario (Regd.)) 124 Blackmere Cir, Brampton, ONT., L6W 4C1, Canada Ph: 905-450-9664, 416-674-3341 Email-abnash6@yahoo.com	(IN USA) JASWANT SAWHNEY CHARITABLE TRUST In Association with All India Pingawara Charitable Society (Regd.) 7713 Toburk CT, HANOVER, MD 21076-1643 U.S.A. BIBI JATINDER KAUR DUSAJ Ph. 410-551-8010 E-mail-kaurg 2004@yahoo.com	

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 ਬਖਸ਼ੋ। 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