

# ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਮ. ਡੀ.



ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਰਨਾਲਾ

## ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਸ. ਡੀ.

ਦਿਲ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ

ਗਲੀ ਨੰ : 6 ਬੀਬੀ ਵਾਲਾ ਰੋਡ,

ਬਠਿੰਡਾ। ਫੋਨ : 213535 (0164)

ਤੀਜੀ ਵਾਰ : 2011

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ,

ਕੱਚਾ ਕਾਲਜ ਰੋਡ, ਗਲੀ ਨੰ. 8, ਬਰਨਾਲਾ।

ਫੋਨ : 01679-241744, 233244 ਫੈਕਸ : 241744

E-mail : anu\_bnl@yahoo.com

www.thepunjabi.com

ਛਾਪਕ : ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ।

ਕੀਮਤ : 50/-

---

© 2011 All rights reserved

*This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without publisher's prior written consent on any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.*

# ਲੇਖਕ ਵਲੋਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ

ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਮੁਢਲੇ ਫਰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਫਰਜ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ। ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਧਨ ਦੀ ਹੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਅਣਚਾਹੀ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਣ-ਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਬਣਦਾ ਧਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ ਵਧ ਚਾਹੇ ਨਾ ਸਹੀ। ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦਰ ਉਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਜਿੰਦਗੀ ਉਹ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਦੇ 63 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਏਨੀਆਂ ਹੀ ਔਰਤਾਂ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਭੁੱਖਮਰੀ ਪਣਪਦੀ ਹੈ, ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਗਿੱਲੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਕਰਵੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਪਣ ਅਤੇ ਬੌਣਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਮੋਨੀਆਂ ਤੇ ਤਪਦਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ 15 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸਾਫ ਸੁਥਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗਾਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ 15 ਲੱਖ ਮੌਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਨਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਕੁਲ ਮਰੀਜਾਂ ਵਿਚੋਂ 5 ਲੱਖ ਹਰ ਸਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਲੇਗ ਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਾਪਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਠੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ, ਸਫਾਈ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਫ ਜਗਾਹ, ਪੀਣ ਲਈ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਦੋਂ ਦੀਆਂ ਖਤਮ ਕੀਤੀਆਂ

ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ 70-80 ਫੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਲਕੋਰੀਆ, ਅਨੀਮੀਆ, ਕਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਅਮੀਰ ਜਮਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਟੇਟ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮੁਨਾਫ਼ਾਖੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗੁਨਾਹ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਮੰਤਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਰਜਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਅਫੀਮ, ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ, ਅਸ਼ੀਸ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖੋਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਬੀਅਰ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਪਾਨ, ਤੰਬਾਕੂ, ਮਸਾਲੇ, ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕਦੀ ਵੀ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਪੂੰਏ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ (ਤੰਤ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਵੈਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਆਦਤ ਹੈ ਇਹ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਫਿਕਰ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਇਕ ਮੀਲ ਵਿਚ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਫਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹਕੀਮ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਉੱਪਰ ਵਰਨਣ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਵਾ ਸਾਰੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਕਿਰਨ ਤੇ ਸੁਰਜੀਤ ਭੱਟੀ ਦਾ ਵੀ ਮੈਂ ਅਤੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਰ ਪਲ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਪਾਠਕ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਗੇ ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਭੇਜਣਗੇ।

**ਡਾ: ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਐਮ.ਡੀ.**

# ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਿਨਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ, ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਨੇਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੇ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਲਝਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਧੋਗਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰ ਵਰ੍ਹੇ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਸਾਡੀ ਜਾਤੀ-ਵੰਡ ਤੇ ਕੱਟੜ ਬ੍ਰਾਹਮਣਵਾਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੇ ਹੀ ਰੋਕੀ ਰੱਖਿਆ। ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਤ-ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਦੇਸੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ, 'ਅਪਭ੍ਰੰਸ਼ਾਂ' (ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ) 'ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਾਂ' (ਸੰਸਾਰਕ) ਨੂੰ ਗੰਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੱਸ ਕੇ ਨਿੰਦਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸਦੇ ਟਾਕਰੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਨੂੰ 'ਦੇਵ-ਭਾਸ਼ਾ' ਕਹਿਕੇ ਇਹਨੂੰ ਕੁਨੀਲ ਵਰਗਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਤਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹੱਡਾਂ ਅੰਦਰ ਧਸ ਗਏ ਕਿ ਮੁਗਲਾਂ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਅੰਦਰ ਫ਼ਾਰਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਰਗਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਆਏ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 'ਰਾਣੀ' ਬਣ ਗਈ। (ਦੇਸੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਦਾ 'ਗੁਲਾਮ' ਰਹੀਆਂ ਜਿਸਦੇ ਅਰਥ ਇਹੋ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਅਵਿਕਸਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ) ਇਸ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਸਾਡੀਆਂ ਦੇਸੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਤੇ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟਿਤ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਤਿੰਨ ਫ਼ੀਸਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ 97 ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਗਵਲ ਪਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇ ਰਹੇ।

ਅਤੇ ਇਹੋ ਕੁਝ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਜ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਭੀ ਰਾਜ ਭਾਸ਼ਾ ਫ਼ਾਰਸੀ ਰਹੀ। ਹੁਣ 30 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ, ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਕੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਭਾਸ਼ਾ ਵਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਅੱਜ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੌ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਉੱਤੇ ਵੀ ਸ਼ਰੇਆਮ, ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਫ਼ਸਰਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਵਰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਚੰਬੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵਰਗ, ਪੁਰਾਣੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਪਣੀ 'ਕੁਲੀਨ' ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀਣ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਸਰਕਾਰੀ-ਤੰਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਰਾਜਿਆਂ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਡਰਦੇ ਰਹਿਣ। ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਉੱਚ ਵਰਗਾਂ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਲੋਕ-ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਕੁਲੀਨ-ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ 'ਰਾਜ ਮਹਿਲ' ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਥਿਆਰ ਉਹ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਉਪਰਲਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਸ਼ਾਇਦ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬੇਲੋੜਾ ਜਾਪੇ। ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ-ਵਿਦਵਾਨ, ਚਿੰਤਕ ਵੀ ਸਦਾ ਹੀ, ਹਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਖਬਾਰ ਪੰਜ ਲੱਖ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਛਪਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਇੰਜ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਬਹੁਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ, ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਲੇਖਕ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ। ਪਿਛਲੇ ਵੀਹ ਪੰਝੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੰਤ ਗਿੱਲ (ਜਿਸਦਾ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਤੇ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਰਗੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ।

ਡਾ: ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ (ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ) ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਨ ਰੋਗਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਉਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਮ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ ਹੀ ; ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਰਾਜ-ਤੰਤਰ ਦੀਆਂ ਅਣਗਹਿਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਆਮ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨਾਲ ਰਾਜ-ਤੰਤਰ ਦੀਆਂ ਅਣਗਹਿਲੀਆਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚਣ ਦੀ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਮ ਆਦਮੀ, ਸਾਧਾਰਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ 90 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਗਿਣਤੀ ਜੋਗੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ-ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੋ ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਥੇ ਡਾਕਟਰ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ। ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਨਾ ਪੂਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਔਜ਼ਾਰ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਦਵਾਈਆਂ। ਸਰਕਾਰ ਫੜ੍ਹਾਂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਵਰਗੇ, ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਕਟਵਾਉਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਸਗੋਂ ਵੱਡੇ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ 'ਐਸਕਾਰਟਸ' ਵਰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਅਮੀਰਾਂ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨੂੰ, ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਘਿਨਾਉਣਾ ਪਾਪ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ 99 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਤਾਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੱਤਾਧਾਰੀ-ਵਰਗ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ-ਕਿਰਸਾਨਾਂ ਦੀ ਖੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ (ਜਿਸਨੂੰ-ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੰਗੇ ਚਿੱਟੇ ਧਰੋਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ) ਆਮ ਬੰਦੇ ਕੋਲ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾੜਾ-ਮੋਟਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਿੱਡ ਪਾਲਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ?

ਉਹ ਰਾਹ ਇੱਕੋ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਰ ਲਵੇ। ਉਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ, ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਖੱਜਲ-ਖੁਆਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ,

ਜਿਥੇ ਉਹਦੀ ਕੋਈ ਪੁੱਛ-ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗੇਰਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਕਹਿਣੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਅਜੀਤਪਾਲ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸਬਦ ਵਰਤਣੇ ਪਏ ਹਨ ਉਥੇ ਉਸਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਸਮਝ ਕੇ, ਖੋਚਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਪਾਠਕ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ-ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੀ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗੀ।

ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਨਿਰੀ 'ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ' ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ, ਪਾਠਕ ਇਹਨੂੰ ਲੋਕ-ਚੇਤਨਾ ਲਈ ਇਕ ਉੱਦਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਗੇ।

ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਦੇ ਇਸ ਉੱਦਮ ਦੀ ਬਣਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਆਂਗਾ ਕਿ ਇਸ ਲੋਕ-ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਕਾਰਜ ਵੱਲ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਉਹ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕੇ।

**ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ**

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਤੇ ਨਾਵਲਿਸਟ



# ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਡਾਕਟਰ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੇਖ ਲਿਖਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਛਪਣ ਕਾਰਨ ਆਪ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਚੇਤੰਨ ਪਾਠਕ-ਵਰਗ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਲੇਖਕ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲੇਖਕ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਲੇਖਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਂ 'ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੇਖਕ' ਸਮਝੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਲਵਾਨ ਲਿਖਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਹੁੰ ਮਾਸ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਦੀ ਕਲਮ ਨੇ 'ਸਿਹਤ-ਸਾਹਿਤ' ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੰਗਮ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਿਆਂ, ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਇਕਾਈ 'ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ' ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਦਾ ਵਸਤੂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਸਿਰਜਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 'ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ' ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਵੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਸਪੂਤਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਝੋਲੀ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਾਹਿਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨਾਂ, ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤ ਵਿਗਿਆਨਾਂ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਣਜ, ਕਾਨੂੰਨ, ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਰ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਰੁਬਰੂ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਕੁਛ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਮ-ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ ਉਪਰ ਜਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ, ਸਰੀਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਰਗੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਜੁਟ ਜਾਈਏ।

ਭਾਰਤ ਇਕ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਛੜੇਵਾਂ ਤੀਸਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਾਂਝਾ ਪਛਾਣ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ

ਸਿੱਕਾ ਚਲਦਾ ਉਸ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅੱਜ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ‘ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਣ’ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਮੁਲਕ ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਚ ਆਏ ਇਨਕਲਾਬ ਕਾਰਣ - ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆਨ, ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਵਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਆਯਾਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਏਕੀਕਰਣ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਮਲੀਆਮੇਟ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਕ ਨਾਲ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮਕ ਜਾਂ ਜਿਹਨੀ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਸੰਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਸਯੋਗ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਚਿੰਤਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਲੱਭਤਾਂ, ਖੋਜਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਦਾ ਪੇਤਲਾ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਕੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਰਗ ਗਿੱਦੜਾਂ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਹਵਾਕਣ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਕੁਛ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਪੀੜੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਹਿਰਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲਮੀ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੱਲ੍ਹਮ ਦੀ ਸਿਫਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪਸਰੀ ਭੁੱਖਮਰੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਈ ਆਰਥਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਕਾਰਣ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਪੁੱਟ ਸਕੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਹਿਰਦ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਯਤਨ - ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੱਖਰ ਅੱਖਰ ਵਿਚ ਝਲਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਅਜੀਤਪਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਰਿਆਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਇਸ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲਤਾ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮਸ਼ੀਲ ਸ਼ੈਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਜੀਤਪਾਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਪਹਿਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪੜਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤੀ ਜਨਤਾ ਅਨਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਥੇ ਕਾਬਜ਼ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਮਾਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਲੜ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ

ਇੰਨਾ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ/ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਮਰਵੇਲ ਵਿਚ ਜਕੜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਹਨੇਰੇ ਕੋਠੜੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣਾ ਇਕ ਬੜਾ ਬਿਖਮ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਵਧਾਈ ਦੇਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਰੀਬਨ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਹਿਮਾਂ, ਭਰਮਾਂ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਜਕੜ-ਜਾਲ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਰਕਪੂਰਣ ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਭਰਪੂਰ ਸੈਲੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮੁੱਲਵਾਨ ਕਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਦਗੀ 'ਤੇ ਸਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਪਾਠਕ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਬਸ ਐਵੇਂ ਪੇਤਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਭੁੱਲ ਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਸਾਦਗੀ, ਸਰਲਤਾ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਤਰਕਪੂਰਣਤਾ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਪਿਛੇ ਅਜੀਤਪਾਲ ਦੀ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗਿਆਨ, ਨਿਰੰਤਰ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ, ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਪੁਚਾ ਕੇ ਇਕ ਅਖੰਡ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਚ ਢਾਲਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਨੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਂਦਾਂ ਵਜੋਂ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਨਾਉਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਦੋਹਾਂ ਪੱਧਰਾਂ ਉਪਰ ਮਨੁੱਖ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਅਟੁੱਟ ਅਤੇ ਦਵੰਦਾਤਮਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਰਕਸੰਗਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਵਿਖਾਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਕ ਨਿੱਗਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਸਮਾਜਕ-ਰਾਜਨੀਤਕ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ-ਸ਼ਾਸਤਰ, ਅਰਥ-ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਗ ਲਈ ਇਕੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਜ਼ ਲਿਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਮਾਜਕ, ਆਰਥਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਮੌਲਿਕ ਸਮਝ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਪਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਲੱਛਣ, ਪ੍ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਵਿਚਾਰ ਬੜੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਸੁਹਿਰਦਤਾ, ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕੁਝ ਤੱਥ ਇੰਨੇ ਰੌਚਿਕ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਪਾਠਕ ਲਈ ਵੀ ਇੰਨੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਸਲਨ ਲੇਖਕ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 'ਕਰੂਪ' ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਦੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਘਰੇਲੂ' ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕੌਮਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ 'ਘਰੇਲੂ' ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲੇਖਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 'ਕਰੂਪ' ਸ਼ਬਦ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਈ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਧਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਕਾਰਨ ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਪਰ ਪਾਠਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਸਮਾਜਕ ਵਿਚ ਫੈਲ ਰਹੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਏਡਜ਼, ਅਗਿਆਨਤਾ ਆਦਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੁਲਵਾਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੂਬੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਰਚਨਾ ਦੇ ਬੂਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ 'ਪੈਸੇ ਦੇ ਪੁੱਤ' ਬਣੇ ਆਪਣੇ ਹਮ-ਪੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਸਵਾਰਥੀ ਰੋਲ ਉਰਪ ਵੀ ਉਂਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਐਲੋਪੈਥੀ ਅਤੇ ਯੋਗ-ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਸੰਗਮ ਕਰਦਿਆਂ ਨਵੇਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਪੱਛਮ ਨੂੰ ਪੂਰਬ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕਤਾ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਹਰਦਿਆਲ ਜਿਹੜਾ ਗਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਸੂਝਵਾਨ ਜਰਨੈਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸੀ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ "ਸਰੀਰਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਗਿਆਨ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੁਝ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੰਮ ਲਵੋ। ਸਿਹਤ ਇਕ ਉੱਚੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।” ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲਾ ਹਰਦਿਆਲ ਦਾ ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਸੁਪਨਾ - ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਾਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਹੁਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸ਼ੈਦਾਈਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਰੱਬ ਦੇ ਮੰਦਰ ‘ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ’ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸੁਹਣਾ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਪਾਠਕ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬੀ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਂਟ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਲੰਮੀ ਸਾਹਿਤ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਹ ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੱਚੇ ਪੱਕੇ ਅੱਖਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ।

*ਮਾਨਾ ਕਿ ਇਸ ਜਗਤ ਕੋ ਗੁਲਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ*

*ਕਾਂਟੇ ਕੁਛ ਕਮ ਹੀ ਕਰ ਗਏ ਗੁਜ਼ਰੇ ਜਿਧਰ ਸੇ ਹਮ।*

ਡਾ. ਅਜੀਤਪਾਲ ਨੂੰ ਕੰਡੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ।

ਆਪ ਸਭ ਦਾ

**ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਭੱਟੀ**

ਰੀਡਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ,

ਪੰ.ਯੂ. ਰਿਸ. ਬਠਿੰਡਾ।

## ਤਤਕਰਾ

1. ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	15
2. ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	26
3. ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	44
4. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ	67
5. ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	80
6. ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚ ਕੀ ਕਰੀਏ ?	104
7. ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	115
8. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ	132
9. ਆਮ ਵਾਕਫ਼ੀ ਦੇ ਲੇਖ	148

# ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

## ਟੈਟਨਸ (ਧੁਨਖ ਵਾਅ)

ਧੁਨਖ ਵਾਅ (ਟੈਟਨਸ) ਦਾ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਰਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਗੰਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਟੈਟਨਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਸੂਰ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਛੁਰੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਗੰਦੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਵਿੰਨਿਆ ਕੰਨ ਆਦਿ
- ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੇ ਗਊ ਦਾ ਗੋਹਾ ਆਦਿ ਲਾਉਣ ਨਾਲ
- ਕੰਡਿਆਂ, ਕਬਾੜ ਦੇ ਕਚਰਿਆਂ, ਕਿੱਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ

ਹੋਈ ਚੋਭ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ।

ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁਨਖ ਵਾਅ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਚਾਅ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖ਼ਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਭਾਵ ਅਧੂਰੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ (ਸ਼ਿਸ਼ੂ) ਨੂੰ ਧੁਨਖ ਵਾਅ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ :- ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਇਹ ਜ਼ਰਮ ਉਸਦੇ ਨਾੜੂਏ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ :

- ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦਾ ਨੜੂਆ ਲੰਬਾ ਰੱਖਕੇ ਦੂਰੋਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਨਾੜੂਆ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਨਾ ਕੀਤਾ

ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

. ਜਦੋਂ ਨਾੜੂਆ ਖਾਹਮਖਾ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੂਰਖ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾੜੂਏ ਵਾਲੀ ਜਗਾਂਹ 'ਤੇ ਗਊ ਦਾ ਗੋਹਾ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਮਲ ਦੇਵੇ।

**ਟੈਟਨਸ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ :**

. ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜ਼ਖਮ (ਪਰ ਕੋਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ)

. ਖਾਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ

. ਮੂੰਹ ਦਾ ਜਬਾੜਾ ਜੁੜ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਆਕੜ ਜਾਣ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ।

. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਦੌਰੇ ਪੈਣ, ਪੁੜ ਪੁੜੀਆਂ ਆਉਣ, ਇਹ ਦੌਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇੜਨ ਨਾਲ ਆਉਣ।

ਅਚਾਨਕ ਪੈਂਦੇ ਸ਼ੋਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਵੀ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੌਰਿਆਂ ਮੌਕੇ ਰੋਗੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੌਰੇ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

. ਨਵਜਾਤ ਵਿੱਚ ਟੈਟਨਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਲਾਮਤ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਫੜਦਾ।

ਅਕਸਰ ਹੀ ਨਾੜੂਏ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗੰਦਗੀ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ (infected) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਟੈਟਨਸ ਦੀਆਂ ਬਾਕੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਲਾਮਤ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜਦੋਂ ਟੈਟਨਸ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?**

ਟੈਟਨਸ ਘਾਤਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ :-

1. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਉ।
2. ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ (infected) ਜਖਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਜਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਕ ਪਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਖਮ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿਉ ਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਉ। ਸਾਰੇ ਕੰਡੇ, ਪਾਕ ਜਾਂ ਗਰਦਾ ਉੱਥੋਂ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਉ। ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ ਔਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਜਖਮ ਧੋ ਦਿਉ।
3. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਛੇੜੋ। ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।
4. ਤੁਰੰਤ ਦਸ ਲੱਖ ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰੋਕੈਨ ਪੈਨਸੀਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਲਾਓ। ਪੈਨਸੀਲ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਦਿਉ।



5. ਜੇ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 5000 ਯੂਨਿਟ ਹੁਮਨ ਇਮੂਨ ਗਲੋਬਿਨ (H.I.G.) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਤਾਕਤਵਰ ਤਰਲ ਦਿਉ।

6. ਦੌਰੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਡਾਇਜੇਪਾਮ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਉ। ਗਲੇ ਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁੱਕ ਆਦਿ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਉ। ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚਦੀ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਨਾਲੀ ਪਾ ਕੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ :** ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਧੇ ਰੋਗੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਮੂਨੀਆ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਮੌਤ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ।

**ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ :** ਇਹ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ -

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ।  
- ਜੇ ਆਖ਼ਰੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੀਆਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ।  
- ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਤੇ ਵੱਡੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਟੀਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਨਾਲ ਤੇ ਤੀਜਾ ਟੀਕਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ। ਬੂਸਟਰ ਹਰੇਕ 5 ਜਾਂ 6 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ। ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਉ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਗੰਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਵੱਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।
- ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ।

## ਹਲਕਾਅ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਹਲਕਾਅ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ (ਪਾਗਲ) ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਹਲਕਿਆ ਹੋਇਆ ਕੁੱਤਾ, ਬਿੱਲੀ, ਲੁੰਬੜ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੈ। ਚਾਮਚੜਕਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਹਲਕਾਅ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਹਲਕਾਅ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ :** ਡੰਗਰਾਂ ਵਿੱਚ : ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਰੋਗੀ ਡੰਗਰ

ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

\* ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

\* ਰੋਗੀ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

\* ਕਦੇ ਕਦੇ ਰੋਗੀ ਪਸ਼ੂ ਜਾਂ ਡੰਗਰ ਪਾਗਲ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਵੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\* ਰੋਗੀ ਜਾਨਵਰ ਉੱਘਦਾ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

\* ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਾਨਵਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਹਲਕਾਅ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ :**

\* ਜਿਥੇ ਹਲਕੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ।

\* ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਸਾਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

\* ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

\* ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਗਾੜਾ ਤੇ ਲੇਸਦਾਰ ਖੁੱਕ ਲਾਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

\* ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਕੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਬਰਾਇਆ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

\* ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

\* ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਰੋਗੀ ਦੇ ਖੁੱਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਉਂ ਕਰੋ :

\* ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਫੜਕੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾਅ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

\* ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਖੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ। ਸਾਬਣ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ ਔਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਪੂਥ ਧੋ ਦਿਉ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ ਔਕਸਾਈਡ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੀ ਧੋ ਸੁੱਟੋ। ਇਹ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਢਕੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਉ।

\* ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਧੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕਾਰਬੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਉੱਪਰ ਪਾ ਦਿਉ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੇ ਸਪਰਿਟ ਲਾ ਦਿਉ। ਸਪਰਿਟ ਦੀ ਜਗਾਹ ਟਿਕਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਵੀ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

\* ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਟਨਸ (ਧੁਨਖ ਵਾਅ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਟੈਟਨਸ ਐਂਟੀ ਟੋਕਸਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾ ਦਿਉ।

\* ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

\* ਜੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਹਲਕਾਅ ਵਿਰੋਧੀ ਕਈ ਟੀਕੇ ਲੜੀਵਾਰ ਉਸਦੇ ਲਾਏ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

\* ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਭਾਵ 15 ਦਿਨ ਉਡੀਕਣਾ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤੁਰੰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਐਂਟੀਰੋਬੀਓਟਿਕ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾਅ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਲਾਮਤ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਲਾਮਤ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੱਤ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਅਲਾਮਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ।

ਹਲਕਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ :- ਹਲਕਾਅ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਰ ਕੇ ਦਬਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਫਿਰ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੈਦ ਕਰ ਲਵੋ।

\* ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤੇ ਮਾਰ ਦਿਉ।

\* ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਵਾਉ ਤੇ ਇੱਠੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਉ।

\* ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਅਜੀਬ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਥੀਮਾਰ ਲੱਗੇ ਉਸਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਉ।

ਅਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਪਾਗਲ ਜਾਨਵਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਂ ਵੀ ਕੱਟੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਸਦਾ ਖੁੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹਲਕਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਗਰਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

## ਹੈਜ਼ਾ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਚਿੰਬੜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਣਢਕਿਆ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਿੱਥੇ ਮੱਖੀਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਮੇਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਹੋਰ ਲੈ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

✱ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋਵੇ।

✱ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਹੀ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

✱ ਗੰਧਲੇ ਹੋਏ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ।

✱ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਤਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

✱ ਟੱਟੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਝਰੜੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡ ਪੈਰ ਤੇ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਬਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨਬਜ਼ ਗਾਇਬ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

✱ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਲਾਜ ਫੌਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

✱ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ

ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਲਾਜ ਖੁਣੋਂ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ :

\* ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲੀਨ ਦੇ ਦੋ ਕੈਪਸੂਲ ਹਰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦਿਉ।

\* ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਘੋਲ ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀਆਂ ਆਈ ਜਾਣ। ਜੇ ਚਾਰ ਗਲਾਸ ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚਾਰ ਗਲਾਸ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਘੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇ ਦਿਉ। ਲੂਣ-ਚੀਨੀ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਲੂਣ ਤੇ ਅੱਠ ਚੱਮਚ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਹਜ਼ਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

\* ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੇਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੈੱਡ ਦਿਉ। ਇਹ ਬੈੱਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰਪਾਈ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀ ਕਰ ਕੇ ਪਾਈਪ ਪਾ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਈਪ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਿਰਾ ਨੀਚੇ ਬਾਲਟੀ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਬਾਲਟੀ ਭਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਆ ਪੁੱਟ ਕੇ ਟੱਟੀ ਉੱਥੇ ਨੱਪ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਉੱਪਰ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾ ਬੈਠ ਸਕਣ।

ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਚੀਨੀ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਨਾ ਲੈ ਸਕੇ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੀ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਜ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਲੀ ਲਵਾਉ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਖਾਨਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਣਢਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਆਦਿ) ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਰੇਹੜੀ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਹੈਜ਼ੇ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਰਾਉ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ।

\* ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਜਿੱਥੇ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।

\* ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਟੈਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

\* ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਹ ਭਾਂਡਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।

\* ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਕੇਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਵੋ।

\* ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

## ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦਮ ਭੈਅ ਨਾਲ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸ ਨੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿੱਚ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸਮਤ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਨਿਆਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। **ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਬਲਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ?**

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋੜਾਂ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਤੇ ਮਰਦੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਕਫ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ-ਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਨਿਯਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲ ਰਸੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸੋਲੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਰਸੋਲੀਆਂ ਤਾਂ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਗਾਹ ਤੇ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਰਸੋਲੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਸਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰਸੋਲੀ ਨੂੰ, ਕੈਂਸਰ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕਢਵਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਜਲਦੀ ਲੱਗੇ ਤੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੋਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰਸੋਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਸਾਲ ਦੋ-ਢਾਈ ਲੱਖ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਿਫਲਸ ਤੇ ਚੇਚਕ ਦਾ ਜੋੜ ਸਮਝ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲਾਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ; ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 80 ਫੀਸਦੀ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਰਕੋਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੀਨਾਈਲ ਕਲੋਰਾਈਡ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਤਿੰਨ ਪੌਂਡ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਗੇਨਿਕ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮੀਥਾਈਲ ਕੋਲਿਨ ਥਰੀਨ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ। ਤੰਬਾਕੂ (ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ ਲਗਭਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਵਾ ਫੀਨੋਲਜ਼, ਐਲੀਡੀਹਾਈਡ, ਸਾਇਨਾਈਡ ਤੇ ਬੈਜਪਾਈਰੀਨ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅੰਕੜੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਧਾਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੀੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ 30 ਗੁਣਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸੈਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕੈਂਸਰ :** ਚੂਹਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਰੀਨ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ, ਸਵੀਡਨ ਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਕਰੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਿੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ।

**ਐਕਸਰੇ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਤੇ ਕੈਂਸਰ :** ਬੇਲੋੜ ਐਕਸਰੇ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਪੁੱਪ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਨ ਚਬਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਲਿਆ ਸੜਿਆ ਦੰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਜੀਭ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਜਾਂ ਰਗੜਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੀਭ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਹਿਮੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਲਦੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੇ ਧਮਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਰੇਡਿਓ ਐਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤਾਂ ਕਈ-ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਪਾਵਰ ਖੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੋਨਟੀਅਮ - 90 ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਜਿਉਂ ਦਾ ਤਿਉਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਤਾਂ ਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਲਾਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? :**

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਕਸਰ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਚੁਪ ਚਾਪ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਛੇਤੀ ਟਾਇਮ ਸਿਰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਦਿਆਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵੀਹ ਵੀਹ ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਥਾਈਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?**

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਦੋਂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਲਕਿ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਤੇ ਛੇਤੀ ਲੱਭੋ, ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦਸ ਲੱਖ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਕੇ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਿਆਹ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :**

\* ਆਵਾਜ਼ ਦਾ (Hoarseness) ਘੱਗੀ ਹੋਣਾ ਤੇ ਖੰਘ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਾ ਹਟਣਾ।

\* ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰਕੀ ਫਸਣੀ ਤੇ ਮਿਹਦਾ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ।



- \* ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣੀਆਂ।
- \* ਪੇਸ਼ਾਬ ਠੀਕ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਆਉਣਾ।
- \* ਜ਼ਖ਼ਮ ਜੋ ਰਾਜ਼ੀ ਹੀ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।
- \* ਕਿਸੇ ਮਹੁਕੇ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਧਣਾ ਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ।
- \* ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਿਲਟੀ ਹੋਣੀ।
- \* ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋਣੀ।

**ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹਕੀਕਤਾਂ :** ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਗਦੂਦਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਫਲੋਰੋਸਕੋਪੀ ਜ਼ਰੀਏ ਛੇਤੀ ਬੁੱਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ :** ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ, ਰੇਡੀਅਮ ਥਰੈਪੀ, ਕੋਬਾਲਟ ਥਰੈਪੀ ਤੇ ਰਾਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ/ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

**ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ? :** ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜੇ, ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮੂੰਹ, ਗਦੂਦ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੇ ਲੈਰੋਕਸ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਮਿਹਦਾ, ਫੂਡ ਪਾਈਪ ਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਖੋਜ :** ਬਹੁਤੀ ਖੋਜ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਜਦੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੈੱਲ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰਨ ਭਾਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

# ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

## ਲਕਵੇ (ਸੇਰੀਬ੍ਰਲ ਸਟਰੋਕ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕਣ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਕਵੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਅੰਕੜੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੇ 20 ਫੀਸਦੀ ਮਾਮਲੇ ਚਾਲੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਵਰ੍ਹੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਿਜ਼ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੇਰੀਬ੍ਰਲ ਸਟਰੋਕ (ਲਕਵਾ) ?*

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮਤ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਛੋਟੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦਸ ਅਰਬ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਜੂਦ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰਾਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਕੈਰੋਟਿਡ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੋਂ ਆਈ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰਕਤ ਨਸਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਜਿਹਾ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਲ ਤੋਂ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਰਕਤ ਦਾ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਹਰਜਾ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਬੋਲਣ ਸੁਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੌਮਾਂ

ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਸੈਰੀਬਲ ਸਟਰੋਕ (ਲਕਵਾ)। ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਆਖਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੜਿਕਾ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਸ ਦਾ ਫਟਣਾ, ਦੂਸਰਾ, ਉਸ ਨਸ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਦਾ ਜੰਮਣਾ (ਕਲੋਟ ਬਨਣਾ) ਅਤੇ ਤੀਜਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਕਲੋਟ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਨਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ। ਦਰਅਸਲ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਠੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਪਰਤ ਦਾ ਜੰਮ ਜਾਣਾ, ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਉਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?** - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਊਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਦਹੀਂ, ਪਿਆਜ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹਰਜਾ ਗ੍ਰਸਤ ਨਸਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਜੰਮਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ। ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸੈਰੀਬਲ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ :** ਇਹ ਸਟਰੋਕ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਲਕਵੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਈ ਬੜੀਆਂ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਹੂ ਨਸ ਵਿੱਚ ਰਕਤ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਰੁਕਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਟਰੋਕ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਲਕਵੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸ 'ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਲਗਭਗ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕਦਮ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ

ਨਸ ਦੇ ਫਟਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋਏ ਲਕਵੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਅਕਸਰ ਪੂਰੇ ਹੋਸ਼ ਹਵਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਰੋਗੀ ਕੌਮਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਿਕੰਮਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕੈਟ ਸਕੈਨਿੰਗ, ਰੰਗੀਨ ਐਕਸਰੇ, ਕੈਰੋਟਿਡ ਐਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਲਸ ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਏਂਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਨਾਜੁਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਆ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੋਜ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲਕਵੇ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੁਰੰਤ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਕਵੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਣਾਉਣਾ ਲਗਭਗ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹਾਂ ਸੋਜ ਆਦਿ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਭਾਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉਣ ਜੁਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਕਵੇ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲੈ ਕੇ ਯਤਨ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਖੋਈ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਾਫੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸੇਹਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਕਵੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕੈਲਾਸਾਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਰੜੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਕੇਵਲ ਲਕਵਾ ਬਲਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ

ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੇਰੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਉਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਦਬਾਅ) ਜੋ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਲਹੂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਦਿਲ ਦੀ ਹਰ ਧੜਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਮੌਜੂਦ ਲਹੂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਰ ਦਾ ਜਾਂ ਸਿਸਟੋਲਿਕ “ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੁੰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਲਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਦਬਾਅ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਅਤੇ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਬਾਅ ਇਕ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। 20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਇਹ ਹੱਦ 140/80 ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 170/105 ਤੱਕ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਨਾਰਮਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਸਿਰਫ 10-15 ਫੀਸਦੀ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਖ ਹਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਰੋਗ, ਐਡੀਨਿਡ, ਯਾਇਰਾਇਡ, ਐਡਨੀਨਲ ਗਲੈਂਡ, ਥਾਈਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਟਿਊਮਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੋਈ ਪੱਕੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਖੱਬਾ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੱਥੇ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟ ਜਾਣ ਤੇ ਹੋਇਆ ਲਕਵਾ ਰੋਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਉਣਾ ਦੁੱਭਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਵੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੇਟੀਨਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਪਟੋਪ੍ਰਿਲ ਅਤੇ ਨਿਫੋਡੀਪਿਨ ਮੁੱਖ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਕਦਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਆਣਪ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲ (ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਕਰ) ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਹੇਜ਼ : ਤਲੀ ਹੋਈ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਲੂਣ ਦੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਐਂਟੀ-ਐਸਿਡ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਕੇ ਸੋਡੀਅਮ ਤੱਤ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਵੋ।

## ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਕਾਊ ਤੇ

ਬੇਸੁਆਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ, ਨਮਕ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ (ਜਾਂ ਆਦਤ) ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਜੋ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਘਟਦਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲ ਕੇ ਖੂਨ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਵਾਪਿਸ ਮੁੜਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਕਾਰਨ :** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਆਦਿ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਤਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੰਸ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਮੋਟਾਪਾ :** ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਜੀਵਨ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਭੀੜੀਆਂ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਘਾਟ :** ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਸਟਰੋਲ ਵਧ ਕੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਭੀੜਾਪਣ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ :** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਗੰਥੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗੰਥੀਆਂ ਦੀ ਉੱਤੇਜਨਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ

ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਨਮਕ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ :** ਜੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ :** ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵੀ ਇਹੋ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ :** ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਂਗੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਨਾਮੀ ਤੱਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਨਾਰਾਡਰਿਨਾਲੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਕਤ ਸੁੱਧੀਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੁੱਟਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ :**

**ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਅਸਰ :** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਇਸ ਬੋਝ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਈ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਨਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਦਿਲ ਵੱਡੀ ਨਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਲਹੂ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਲਹੂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਨਸ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਅੱਗੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬਰਾਂਚਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਵੱਡੀ ਨਸ ਵਿਚ ਦਿਲ ਘੱਟ ਖੂਨ ਧੱਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਵਲੋਂ ਵੱਡੀ ਨਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਧੱਕ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਤੇ ਭੀੜਾ ਹੋਣਾ :** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਤੇ ਭੀੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ



ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਾਲਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਖੂਨ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਲਹੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਨਸਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚੌੜੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਮੌਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਵਧਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸ ਭੀੜੀ ਹੁੰਦੇ-ਹੁੰਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਨਿਰਜੀਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਭੀੜੇਪਣ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਕਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ :** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਲਹੂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਮਕ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਵਧਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਨਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਫੁਲ ਕੇ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਲੱਛਣ :** ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਕਰੋਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਾਪਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਚਾਰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਇਸ ਨਾਲ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪ੍ਰੋਜ਼ : ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅੰਕਿਤ ਅਨਾਜ, ਮਟਰ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਪਾਲਕ, ਸ਼ਲਗਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਿੱਠਾ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ। ਨਮਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਆਚਾਰ, ਚਟਨੀ, ਪਾਪੜ ਆਦਿ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਨਿਸਚਿਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦੈ। ਕਸਰਤ ਤੇ ਯੋਗ ਆਸਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਹਿਲਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਚਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਆਦਿ ਕਸਰਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ - ਕਾਰਨ ਤੇ ਇਲਾਜ

ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-ਦਾਤਾ ਲਹੂ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਇਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਊਰਜਾ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਦਿਲ ਫੇਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲਤ ਉਸ ਲਈ ਅਸਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ (ਐਨਜਾਈਨਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਹੈ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ? : ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦਾ ਵੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਕੁੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਨੌਕਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਫਰਕ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਸ ਉਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ? : ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਅਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਰੋਗ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਆਦਮੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ ? : ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਹੀ ਉਭਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਤਣਾਓ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀਪਣ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦਰਦ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ, ਗਰਦਨ, ਬਾਂਹ ਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ : ਤੁੰਰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜ ਦੇਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਢੂਹੀ ਪਰਨੇ ਪਾ ਦਿਓ। ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਲੋ ਕਰ ਦਿਓ ਤੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਿਓ। ਉਸ ਦੀ ਜੀਭ ਹੇਠ ਸੋਰਬੀਟਰੇਟ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵੀ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲਿਟਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾ ਕੇ ਸਾਹ ਦਿਓ, ਤੁੰਰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾ ਲਵੋ। ਉਸ ਵਕਤ ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਕੀਮਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਰਨਾ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ? : ਹਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਸਟੋਕੋਂਡਰਾਈਟਸ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਆਮ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਵਾਈਕਲ ਸਪੌਂਡੇ ਲਾਈਟਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੰਤੂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਗਰਦਨ, ਮੋਢੇ ਤੇ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕਿਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? : : ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਈ. ਸੀ. ਜੀ. ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਐਮ.ਟੀ. ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ 'ਹਾਲਟਰ' ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਰੋਗੀ ਦੀ 24 ਜਾਂ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਈ. ਸੀ. ਜੀ. ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਨਾੜ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਡਾਇਆਗਨੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਈ.ਸੀ.ਜੀ. ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਨੂਕਲੀਅਰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਦੌਰੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੂੰਗਾ ਟੈਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ ? : ਹਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਓ ਲਿਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ 'ਬੈਲੂਨ ਏਂਜਿਓਪਲਾਸਟੀ' ਜਾਂ ਬਾਈਪਾਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸਮੇਕਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ। ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸਵੇਰ-ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੈਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਥਕਾਣ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਚਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ। ਪਰੀਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ।

## ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਲਕਿ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਅਟੈਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਕਲੈਸਟਰੋਲ (ਚਰਬੀ) ਦਾ ਜਮਾਓ ਵੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਮਾਓ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੀੜਾਪਣ ਆ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹਿਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੀੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਹੂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮਾਓ ਏਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲਹੂ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ। ਸੁੰਗੜੀ ਹੋਈ ਨਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਅਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤਾਈ ਭਾਵ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 45 ਤੋਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਨਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਣ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਇਸ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 72 ਵਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਲਹੂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ

ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਪੋਸ਼ਣ (ਖੁਰਾਕ) ਲਈ ਦੋ ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਸਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਇਹ ਨਸਾਂ ਤੰਗ ਤੇ ਸਖਤ ਹੋ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਸਾਂ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਸੁੰਗੜਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਲਹੂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਸਾਂ ਦਾ ਭੀੜਾਪਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਮੌਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਸੂਲ) ਉਠਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰਨਿੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਵੱਡੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਨਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬੇਹੱਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੀਚੇ ਕਿਸੇ ਬਰਾਂਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ :**

**ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ :** ਇਹ ਦਿਲ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਲ ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਕਾਰਨ ਨਸਾਂ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ :** ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਦਾ ਨਾ

ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇੰਸੂਲੀਨ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਚਰਬੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੋਟਾਪਾ :** ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਬੋਝ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਆਲਸ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਜੰਮਦੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ - ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ।

**ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ :** ਬੀੜੀ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ-ਯੁਕਤ ਲਹੂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਪੂੰਏਂ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੇ ਪਲੇਟਲੈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਾ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਘਾਟ :** ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਦਿਲ ਨੂੰ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ :** ਇਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਣਾਓ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਸੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਜੰਮ ਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੈ।

**ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ :** ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ, ਬੀੜੀ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ, ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਮੋਟਾਪਾ

ਘੱਟ ਕਰੋ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਓ ਤੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਭੋਜਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤਾਂ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਲੈਸਟਰੋਲ-ਯੁਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਿੰਤਾ, ਈਰਖਾ, ਕਰੋਧ, ਘਿਣਾ, ਭੈਅ ਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਦਲੋ। ਪਿਆਰ, ਪ੍ਰੇਮ, ਦਇਆ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਦੌੜਨਾ, ਘੁੰਮਣਾ, ਤੈਰਾਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਾਰੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੀ ਰੂਪ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਟਹਿਲਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

## ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ

ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਫੰਗਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਦਾ ਸਦਕਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ, ਕੰਨਪੇੜੇ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਕੰਠ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ (ਟੂਬਰਕਲਰ ਮੈਨੇਂਜਾਈਟਿਸ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ :**

ਬੁਖਾਰ, ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸਿਰਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਦਾ ਅਕੜਾ, ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਅਕੜਾ ਕੇ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਢੂਹੀ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਲੂਆ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਮ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੁਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਣ ਕਰਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੱਕ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੈਨੇਂਜਾਈਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਇਲਾਜ

ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਲਵੋ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਕ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੋ।

ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੇ ਬੁਖਾਰ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਖਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਦਿਓ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਸਿਰਪ ਇਹ ਕੰਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 62 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਅੱਧਾ ਚਮਚ) ਛੇ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਚਮਚ, 3 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ ਤੱਕ ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ, 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਗੋਲੀ ਦਿਓ।

ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਐਮਪੀਸੀਲੀਨ 500 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ (ਜਾਂ ਕਿਰਸਟੇਲਾਈਨ ਪੈਨਸਲੀਨ 10 ਲੱਖ ਯੂਨਿਟ) ਦਿਓ।

ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੈਪਟੋਮਾਈਸੀਨ ਵੀਹ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦਿਓ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਐਮਪੀਸੀਲੀਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਮੈਨੋਜਾਈਟਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਹਰ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ (ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉ। ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 15 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਈਸੋਨਾਇਡ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਦਿਓ।

## ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਪਦਿਕ ਕੀ ਹੈ ?

**ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?**

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੂਖਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੂਬਰਕਲ ਬੇਸੀਲਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀ.ਬੀ. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਇਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਇਹ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ?**

ਜੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਰੋਗੀ ਬੁੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ, ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਜਲਦੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

**ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?**

ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ, ਭੁੱਖ ਮਰਨੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸਿਰਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਤਾਲੂਆ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਆਮ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਵਿਗੜਦਾ-ਵਿਗੜਦਾ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕੀਏ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਗਈ?**

ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਈ.ਐਸ.ਆਰ. ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਕੇ ਮੈਂਟਾਕਸ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬਲਗਮ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਕੇ ਖੁਰਦਬੀਨ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਅੰਦਰ ਆਈ ਕੈਮੀਕਲ ਤੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਪੱਕਾ ਟੈਸਟ ਹੈ।

**ਕੀ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ ?**

ਜੀ ਹਾਂ, ਟੀ.ਬੀ. ਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬਰੇਨ ਨੂੰ ਆਈ ਸੋਜ ਘਟਾਈ ਜਾਵੇ। ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕ ਸਾਲ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟਰੈਪਟੋਮਾਈਸਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਕੀ ਇਲਾਜ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ?**

ਨਹੀਂ, ਇਲਾਜ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਰੀਜ਼

ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ ਘਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਾਗਾ ਨਾ ਪਾਏ।

**ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ?**

ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਗਾ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦੇ**

1. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਨ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੇ।

2. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਹਰ ਕੋਈ ਖਾਵੇ।

3. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵਾਓ।

4. ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤੇ ਫੌਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।

**ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ ?**

ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਿਆਨਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਤੇ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਆਮ ਟੀ.ਬੀ. ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ. ਲਾਉਣਾ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਿਸ ਰੋਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਕੀ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ ?**

ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਇਨਸੈਨਿਟਿਵ ਕੋਅਰ ਯੂਨਿਟ ਹੈ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਹੈ, ਐਕਸਰੇ ਵਿਭਾਗ ਹੈ, ਟੀ.ਬੀ. ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬਰੇਨ ਦੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦੇ ਦਰਜਨਾਂ ਕੇਸ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਟੀ.ਬੀ. ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਹਨ।

# ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

## ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ)

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨਤੋਜੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਤੋਜੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਉਸ ਦੀ ਘਾਟ ਉਨੀ ਤੋਜੀ ਨਾਲ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮੀਟ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਦੂਜੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਨੀਮੀਆ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿੱਛੋਂ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

ਉੱਕ ਵਾਰਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਪੇਟ ਦੇ ਲਹੂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ)

ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਚਸ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਡਾਈਹੀਰੀਆ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ

ਖੂਨ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਵਗ ਜਾਣਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਟੀ.ਬੀ. ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਜਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਫੋੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਰਿਸਣਾ।

ਵੱਡੇ ਖੁੱਲੇ ਜਖ਼ਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਘਰਾਲ ਵਗਣੇ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਨੀਮੀਏ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ

ਵਾਰ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਗਿਰਨਾ ਤੇ ਸਫਾਈ

ਉਪਰੋ ਥਲੀ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣੇ।

ਅਨੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ?

ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਜੀਭ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਪੱਧਰੀ ਚਮਕਦਾਰ ਲਗਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਸਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਸਫੈਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਟੋਏ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਰੇੜਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਸੂੜੇ ਵੀ ਪੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਛੇਤੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਨੀਮੀਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਵੱਟ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੋਏ ਪੈਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਂਗਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਉਪਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੁਬਕਾ ਡੇਗ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੁਬਕਾ ਨਹੁੰ ਦੇ ਉਪਰ ਹੀ ਖੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਗਾਚਨੀ ਆਦਿ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੱਕੇ ਹੀ ਅਨੀਮੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੀਮੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ:**

ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਉ। ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਰੌਂਗੀ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਰਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਾਲਕ, ਰਾਜਮਾਂਗ, ਮਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ) ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਆਂਡਿਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਰੂਟ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਖਾਏ ਜਾਣ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਚਾਹ ਤੇ ਕੋਫੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਜੁੱਤੇ ਚਪਲਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਹੁਕ ਵਰਮ (ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਤੇ ਪੇਚਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੋ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਮਹਿੰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੀਮੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਓ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੀਮੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲਿਵਰ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਬੇਹਤਰ ਹਨ। ਅਸੂਲਨ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਰਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ

ਕਿਉਂਕਿ ਆਇਰਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਸਿਰਧ ਨਾਲ ਕਾਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਆਇਰਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ ਕੋਈ ਚਿਤਾਵਣੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਅਨੀਮੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਟੱਟੀਆਂ ਲਗਣਾ, ਪੇਚਸ ਹੋਣ, ਹੁੱਕ ਵਰਮ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਅਨੀਮੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?**

ਔਰਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਨੀਮੀਏ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਗਿਰ ਜਾਣ ਭਾਵ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਜਨਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਖੂਨ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਮਾਂਹ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਆਂਡੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਔਰਤ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਪਹਿਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਸੰਭਲ ਸਕੇ।

## **ਤਪਦਿਕ ਕਾਰਨ ਤੇ ਇਲਾਜ**

**ਤਪਦਿਕ :** ਤੀਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤਪਦਿਕ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਖਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਈਕੋਬੈਕਟੀਰੀਅਮ ਟੂਬਰ ਕੁਲੋਸਿਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਂ ਟੂਬਰਕੁਲੋਸਿਸ ਜਾਂ ਟੀ. ਬੀ. ਹੈ।

**ਟੀ. ਬੀ. ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ :** ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਟੀ. ਬੀ. ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਦੇ ਖੁੱਕਣ, ਖੰਘਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੋਗੀ ਦਵਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ

ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਦਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਉਸ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦੋਂ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀ. ਬੀ. ਦਾ ਘਟਨਾ ਚੱਕਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਕੇਵਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ : ਬਲਕਿ ਟੀ. ਬੀ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ., ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ., ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼) ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਝਿੱਲੀ, ਪੇਟ ਦੀ ਝਿੱਲੀ (ਪੈਰੀਟੋਨੀਅਮ), ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਗਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ ? : ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀ. ਬੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੰਗ ਜਗ੍ਹਾ, ਭੁੱਖਮਰੀ ਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀ. ਬੀ. ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਲਿੰਫ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਪਦਿਕ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ : ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਨਾ ਵਜ੍ਹਾ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਪਸੀਨਾ ਛੁਟਨਾ, ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਵਜਨ ਘਟਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਤੇ ਬਲਗਮ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ, ਇਹ ਅਲਾਮਤਾਂ ਤਪਦਿਕ ਦੀਆਂ ਸੂਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਗੰਢਾਂ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣੀਆਂ, ਲਿੰਫਨੋਡਜ਼ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ : ਬਲਗਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਟੀ. ਬੀ. ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਰੋਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਨਹੀਂ ਕਿ ਖੁੱਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂੰ ਮਿਲਣ ਹੀ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿੰਨਾ ਚੀਰਾ ਲਾ ਕੇ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵੀ ਲੈਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਇਓਪਸੀ ਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਤ ਪਹਿਚਾਣ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਰਕਤ ਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਈ. ਐਸ. ਆਰ. ਦੀ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੋਂਟੂਜ਼ ਟੈਸਟ ਤੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਟੀ. ਬੀ. ਲੱਭਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਟੀ. ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ : ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਟੀ. ਬੀ. ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਨਾ ਨਾਗਾ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ। ਦਵਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਛੱਡ-ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੂਰੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੋ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਮਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਕਿ ਇਲਾਜ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਟੀ. ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਗ ਰੋਗੀ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਕਰੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰੋਗ ਫੈਲੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤਪਦਿਕ ਦਾ ਹੀ ਸੂਚਕ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਣੇ ਦਾਗਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕੀ ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ. ਦਾ ਟੀਕਾ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ : ਖੋਜਕਾਰਜਾ ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉੱਮਰ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਰੋਗ ਦੇ ਭਿਅੰਕਰ ਰੂਪ ਮਿਲਰੀ ਟੀ ਬੀ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਟੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੈ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫੇਫੜਿਆ ਦੀ ਟੀ ਬੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਬੇਹਤਰ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰ ਟੀਕਾ ਲਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ : ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਤਪਾਦਿਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ



ਕੱਪੜਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਨਹੀਂ ਬੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਲਾਜ ਲਗ ਕੇ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲੈ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਂਡਾ ਅੱਡ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

## ਮਲੇਰੀਆ

ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਖੂਨ ਚੂਸਣ ਵੇਲੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਅਲਾਮਤਾਂ

ਹਰ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਕਾਂਥੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕੰਬਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਂਥੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਤੇ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਣ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੂਜੇ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਹੀ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬੁਖਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੀ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬੁਖਾਰ, ਬਰਸਾਤਾਂ ਦੇ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਮਲੇਰੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵਧ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿੱਲੀ ਵੀ ਵਧ ਕੇ ਦੁਖਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਘਾਤਕ ਕਿਸਮ ਦਿਮਾਗੀ ਮਲੇਰੀਆ ਹੈ। ਮਲੇਰੀਆ

ਬੁਖਾਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਂਬੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁਸਤੀ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਮਲੇਰੀਏ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪਹਿਚਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ**

ਜੇ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਫੈਸਲੀਫਾਰਮ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਬੁਖਾਰ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਕਲੋਰੋਕਈਨ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ, ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਲੱਗਣੇ, ਗਰਦਨ ਆਕੜ ਜਾਵੇ, ਮਰੀਜ਼ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਠੀਕੇ ਲਵਾਉ। ਘਰੇ ਬੈਠ ਕੇ ਓਹੜ ਪਹੁੜ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

### **ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ**

ਮਲੇਰੀਆ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਤੇ ਨੀਮ ਗਰਮ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਆ ਤੇ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੱਛਰ ਨਾ ਕੱਟੇ, ਇਸ ਲਈ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਜਾ ਚਾਦਰ ਤਾਣ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਝੂਲਾ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਮੱਛਰ ਨਾ ਕੱਟੇ ਇਸ ਲਈ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲ ਕੇ ਸੌਵੋਂ।

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਛਿੜਕਾ ਕਰਾਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮਲੇਰੀਆ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ।

ਮੱਛਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਾਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਮੱਛਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਾਫ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਠੀਕ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ

ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਇਕ ਤਹਿ ਜਿਹੀ ਬਣਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਛਰ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਮਰ ਜਾਣ। ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ (ਆਰਜ਼ੀ ਛੱਤਾਂ) ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਉ।

ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਮਲੇਰੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵੋ। ਮਲੇਰੀਆ ਗ੍ਰਸਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਓ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੀਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋਣੇ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਨੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਿਸਟੈਂਟ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ) ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਮਲੇਰੀਆ ਭਰਪੂਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਬਚਾਓ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਲੇਰੀਏ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਕਬੂਲਣੋਂ ਹਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫੈਲਸੀਫਾਰਮ ਮਲੇਰੀਆ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਹੋ ਗੱਲ ਸਹੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਮਲੇਰੀਆ ਲਈ ਕੁਨੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਕਲੋਰੋਕੁਈਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਉੱਥੇ ਮੈਫਲੋਕੁਈਨ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਆਈ ਹੈ। ਫੈਨਸੀਡਾਕਰ ਦੂਜੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪਰਾਈਮਾਕੁਈਨ ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਲੋਰੋਕੁਈਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵਰਤੋ। ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹਨ।

## ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੱਟਾ ਕੱਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗ ਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਟਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹੋਂ ਝੱਗ ਵਗਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਜੀਭ ਆ ਕੇ ਕੱਟੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਅਜਿਹੇ

ਦੌਰੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੰਤੂ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈਲ ਖੁਦ ਖੁਦ ਅਪਣੇ ਮਨਚਾਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੇਲੋੜੀ ਚੁਸਤੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉੱਠੀ ਤੇਜ਼ ਤਰੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਆਪਣੀ ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜਨ ਤੁੜਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੌਰਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੰਡਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਪੰਜ ਤੋਂ ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈਲ ਇਕਦਮ ਕਿਉਂ ਭੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਡ ਅੱਡ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਖਾਸ ਰਾਗ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਭਾਵਕ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾ ਦੌਰੇ ਲਈ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਪੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਲਟੀ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਆਈ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਵਿਚੋਂ ਰੋਗੀ ਦੌਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਾ ਬਰਾਬਰ ਅਕੜੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਹ ਤੋਂ ਤੀਹ ਸੈਕਿੰਡ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਰਹਿਣ ਪਿਛੋਂ ਚੇਹਰਾ ਹੱਥ ਪੈਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੁੜਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਝੱਗ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੀਭ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੱਟੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਅੱਧੇ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਦੌਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਗੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਸੌ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਹੋਵੇ ? ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੌਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਤਿੱਖੀ ਧਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਅੱਗ ਆਦਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਰਕਤਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਭੇਜੋ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਤੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜਾ ਸੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਰੋਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਕਾਇਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਰਹੇ। ਬਾਹਰ ਜਾਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਮ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾ ਬਦਲੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਕੋਈ ਰੋਕ ਟੋਕ ਨਹੀਂ। ਬੱਸ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਓ। ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਰੋਗ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਚਾਈ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਆਦਿ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੇ ਟਿਮਟਿਮਾਉਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ ਲਈ ਲੇਟ ਜਾਓ।

## ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੀ

ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਅਫਾਰਾ ਬਣ ਜਾਣਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ

ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਦਿ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਤੀਜਾ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਘੱਟ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

**ਪੇਟ ਗੈਸ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ :**

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਤ ਵਿਅਸਤਾ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੇਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਤ, ਪਿੱਛ, ਕਫ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਧੁਨਿਕ ਰੋਗ ਮੰਨਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੇ ਕਾਰਨ :**

ਅਸੀਂ ਜਦ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 50 ਤੋਂ 70% ਗੈਸ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਰਹੀ ਕਸਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ 99% ਗੈਸ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਮੀਥੇਨ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਦਬੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸਲਫਾਈਡ ਗੈਸ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ।

**ਪੇਟ ਗੈਸ ਬਣਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ?**

ਇਸ ਦਾ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਗੂੜਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਹਾਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਅਹਾਰ, ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗੋਭੀ, ਸਲਗਮ, ਮੂਲੀ ਤੇ ਸੋਮ, ਕੁਝ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੇਬ ਤੇ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਢੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਆਦਿ ਵੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸੁਪਾਰੀ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਚੂਇੰਗ-ਗਮ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਟ ਗੈਸ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੇ ਆਪ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਬ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਪੇਟ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਲੈ

ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵੀ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਨਰਵਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਦਤ ਵਜੋਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਗੈਸ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੜੀ ਮਾਤਰਾ ਬਿਨਾਂ ਪਚੇ ਹੀ ਬੜੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਕਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗੈਸ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਗੈਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੜਿੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

**ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੇ ਲੱਛਣ :**

ਡਕਾਰ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖਲਬਲੀ ਮੱਚਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣਾ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਗੜਨ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਹਿਚਕੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ਾਰਾ ਆਉਣਾ, ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਸੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਤਾਂ ਹੈ।

**ਦੂਸਰੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :**

ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਉੱਠੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਪੈਂਡੇਸਾਈਟਸ, ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

**ਕੀ ਸੋਢਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ :**

ਨਹੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੋਢਾ ਉੱਥੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਈਡਰੋਕਲੋਰਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਘਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਐਂਟੀਐਸਿਡ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੇਟ ਗੈਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਣਾਕੇ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

**ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ :**

ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਪੇਟ ਗੈਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਈਸਬਗੋਲ ਲਵੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਰੋਗਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਫੜਾ ਦਫੜੀ ਨਾ ਮਚਾਓ, ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖੂਬ ਚੱਬ ਕੇ ਖਾਓ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਘੁੱਟ ਘੁੱਟ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ

ਪੀਓ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ, ਸੁਪਾਰੀ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਚੂਇੰਗ-ਗਮ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡ ਦਿਓ।

**ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸ਼ :**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਗੋਭੀ, ਪੱਤ ਗੋਭੀ, ਪਿਆਜ, ਮਟਰ, ਖੀਰਾ, ਸ਼ਲਗਮ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਆਲੂ ਬੁਖਾਰਾ ਅਤੇ ਸੇਬ ਘੱਟ ਵਰਤੋ। ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਸੋਡਾ ਆਦਿ ਨਾ ਹੀ ਵਰਤੋਂ। ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਅਗਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ 'ਲੈਕਟੋਜ਼ ਟੈਸਟ' ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਬਿਨਾਂ ਲੈਕਟੋਸ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਹੀਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ।

## **ਖੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਓ**

ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਘੱਟ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ :

ਆਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਉੱਪਰਾ (ਸਿਟੋਲਿਕ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਮਰਕਰੀ ਹੇਠਲਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਡਾਈਸਟੋਲਿਕ), ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ? ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਉਲਝਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਵਧਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਕਾਵਟ ਜਿਹੀ ਰਹਿਣੀ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਕੀ ਲੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ?**

ਜੇ ਲੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਦਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ



ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਰਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਦੇ ਪੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਨੁਕਸਾਨ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਸਥਿਤ ਵਾਲਵ ਦਾ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣਾ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਰੋਗ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਲੋਂ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਐਡੀਸਨ ਰੋਗ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੂਰੋਲੋਜ਼ੀਕਨਲ ਰੋਗ ਜੋ ਸੂਗਰ, ਸ਼ੁਜਾਕ ਜਾਂ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਮੂਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਦੋਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਫਿਰ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੋ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸਚਰਲ ਲੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਿਆਂ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆਂ ਰਹਿਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕਦਮ ਉੱਠ ਖੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੇਠਾਂ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕੁਝ ਪਲ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਟੀਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ :

ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਿਰਫ ਪਲੈਸਬੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਟੀਕੇ ਸਿਰਫ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਥਕਾਵਟ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਸ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀ ਲਵੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਹੈ।

## **ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?**

ਗੁੱਦਾ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈਲਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮਰਾਇਡਜ਼ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਬਾਹਰੀ

ਬਵਾਸੀਰ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਗੁੱਦਾ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫੁਲ ਕੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਬਵਾਸੀਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :**

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਕਬਜ਼, ਲਗਾਤਾਰ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਦਬਾਓ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਗਦੁਦ ਵਧਣ ਕਰਕੇ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜ਼ੋਰ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ :** ਟੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਪਹਿਲਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗੀ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਾੜੀ ਦੇ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਭਾਗ ਨੂੰ ਗੋਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ :**

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵਧ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਪਰੋਕਟੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਗੁਦਾ ਅੰਦਰ ਝਾਕ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਵਾਸੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

**ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਈਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ :**

ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀ ਇਕਦਮ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਰਾਇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਕੋਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਘੱਟ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ :

ਇਲਾਜ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੋਗ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਫੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਵਧ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਤਰ ਇਲਾਜ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕੋਈ ਮੇਜਰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਦਾ ਜਖ਼ਮ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਬਵਾਸੀਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜੁਲਾਬ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰੋਜ਼ੈ : ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਸਲਾਦ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਕ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ।

## ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਸੈੱਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਟੱਟੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ੀ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਇਸ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਅਲਾਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਕੜਾ ਵਪਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਫਰਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਭੋਲੀ ਭਾਲੀ ਜਨਤਾ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਨਾਉਣੀ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਸੀਂ ਮੁਹਤਾਜ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਪੇਟ ਸੈੱਟ ਰਹਿ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਉੱਕਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਾਡੇ ਦਾਦੇ-ਪੜਦਾਦੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਨੀਮਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਤੇ ਸਨ। ਆਦਮੀ ਇਹ ਤਾਂ ਰਿਸਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਦੇਵੇ, ਇਹੋ ਕੁਝ ਉਹ 90 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਡਰਨ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਵੇ ਨਾ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤਰਾਰ ਜੁਲਾਬ ਬੇਲੋੜੇ ਲਏ ਜਾਣ। ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨ ਜੇ ਟੱਟੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੈਡੀਸਨ ਕਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਓਨੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੀਦੇ ਪਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਊਡਰ, ਗੋਲੀਆਂ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟੋਫੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕਰਦੀਆਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਬ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਡਾਲਰ ਹਰ ਸਾਲ ਕਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਜੁਲਾਬ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਿਨਰਲ ਤੇਲ, ਜੋ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਘਰੇਲੂ ਜੁਲਾਬ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਜੁਲਾਬਾਂ ਦੀ ਅੰਨੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਆਮ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਈਸਬਗੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਜੁਲਾਬ ਹੈ :**

ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜੇ ਫਲ, ਚਨੇ, ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਤੇ ਹੋਰ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਰਦਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਈਸਬਗੋਲ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਆਫ ਮਗਨੀਸ਼ੀਆ ਲਓ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋਕ ਕੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਈਸਬਗੋਲ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਲਾਦ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਫੁਲਾਵਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ :**

ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਫਲ, ਮਟਰ, ਰਾਜਮਾਂਗ, ਹਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ,

ਕਣਕ ਦੀ ਬਣੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਫੁਲਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਫਟਕਦੀ।

ਫੁਲਾਵਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਟੱਟੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗਰਾਮ ਫੁਲਾਵਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਵੀਹ ਗੁਣਾ ਫੁਲਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :**

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਗਿਲਾਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਕੁਝ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਟੱਟੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਜੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

## **ਟਾਈਫਾਈਡ : (ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ)**

ਟਾਈਫਾਈਡ (ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ) ਇੱਕ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲਣ ਨਾਲ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਬੁਖਾਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਟਾਈਫਾਈਡ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਫਾਈਡ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ :** ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਦਰਦ ਤੇ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਕੰਬਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤਾਈਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਬਜ਼ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੁਖਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਨਬਜ਼ ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਚਲੇ ਤਾਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਲਟੀਆਂ, ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ :** ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੇਖਾਰ ਤੇ ਨਬਜ਼ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੁਲਾਬੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਡੋਰ ਡੋਰਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ

ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਤੀਜੇ ਹਫ਼ਤੇ:** ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਕੀ ਹਨ?**

ਇਹ ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰੋਂ ਦੇਖਿਆਂ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਰਸਤੇ ਖੂਨ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਆਉਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਫੁੱਲ ਕੇ ਕੁੱਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪੈਰਿਟੋਨਾਈਟਸ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਰਾਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ :** ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਕਲੋਰੋਫੈਨੀਕੋਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਬੁਖਾਰ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅੱਧੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਮੋਖਸੀਸਲੀਨ ਜਾਂ ਐਮੀਸਲੀਨ 4 ਤੋਂ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਰ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦਿਉ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ 100 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਵੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੋਟਰਈਮੈਕਸਾਜੋ (ਸੈਪਟਰਾਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੂਟ, ਜੂਸ, ਦਾਲ ਦੀ ਤਰੀ, ਮੀਟ ਦਾ ਸੂਪ ਆਦਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ।

**ਟਾਈਫਾਈਡ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ :**

ਦੁਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ

ਲੈਟਰੀਨ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਬਣਾਓ। ਮੱਖੀਆਂ ਵਾਲਾ ਅਣਢੱਕਿਆ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮੇਲਿਆਂ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਟਾਈਫਾਈਡ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਵੋ।

ਤਾਕਤਵਰ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦਿਉ। ਮਰੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲੇਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੇ ਜਦ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣ, ਪੈਰੀਟੋਨਈਟਸ ਜਾਂ ਨਮੋਨੀਆ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

## ਕੋਹੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਹੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂਆਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਹੜ ਦਾ ਰੋਗ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਤੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਇਹ ਜਰਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਹੜ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਖੰਭ, ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਰੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਥੇ ਨਹੀਂ। ਇਹੀ ਟੈਸਟ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਰੋ। ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।

ਕੋਹੜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਬੀਮਾਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਕੇ ਖੁਰਦਬੀਨ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲੱਭਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਵੋ।

### ਕੋਹੜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਪੌਸ਼ੀ ਬਸਿਲਰੀ ਤੇ ਮਲਟੀਬਸਿਲਰੀ। ਭਾਵੇਂ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਅਲੱਗ

ਅਲੱਗ ਹੈ।

ਕੋਹੜ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਕਵਾ ਚਮੜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਕਵਾ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਲਾਮਤ ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਕਾਲੇ ਤੇ ਸੁੰਨ ਹਿੱਸੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡਿਆਂ ਆਦਿ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੋਹੜ ਦਾ ਰੋਗੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆਂ ਸਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :**

ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਰਿੰਗ ਵਰਗੇ ਸੁੰਨੇ ਹਿੱਸੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬੰਨਣੇ।

ਅਸਰਦਾਇਕ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੋਜ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਹੜ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਮਕਣ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਮੋਟੇ, ਛੋਟੇ ਤੇ ਚੌਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੁੱਜੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਰੱਸਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੁੰਮੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਖੂਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਾਕਸ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਘੱਗੀ ਹੋ ਕੇ ਨੱਕ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਤੇ ਪੈਰ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਟੁੰਡ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



**ਕੋਹੜ ਦਾ ਇਲਾਜ :**

ਕੋਹੜ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਹੀ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਡੈਪਸੋਨ, ਗੈਂਪਾਸੀਨ ਤੇ ਕਲੋਫਾਜ਼ਮੀਨ ਇਕੱਠੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਰਸ਼, ਦਰਦ ਤੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਇਸ ਨੂੰ “ਲੈਪਰਾ ਗੈਕਸਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

**ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ :** ਵੱਡੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਅਕਸਰ ਹੀ ਕੋਹੜ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਜਾਹ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਰਹਿਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਦੂਰ ਤੱਕ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਰ ਦੁਖਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਗ ਮਾਰ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਹੜ ਦਾ ਰੋਗ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਤੁਰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਛਾਲੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੈਰ ਹੋਰ ਦੀ ਹੋਰ ਬੇਢੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਕਲਾਹਟ ਤੇ ਤੌਤਲੇਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਕ ਪੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਪੂਰੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀਣਭਾਵਨਾ ਘਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਹਕਲਾਹਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਅਧੂਰੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਹਕਲਾਹਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਕ ਪੈਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਏਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬੇਵਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਬੋਲਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਅਟਕਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਅਟਕਣ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਠੀਕ ਬੋਲਣ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖਤਮ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਕਲਾਹਟ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ 2. ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਕਲਾਹਟ ਕਿਸੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਕਲਾਹਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਮ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹਕਲਾਹਟ ਤੇ ਜਬਾੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਕੜੇਵੇਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹਕਲਾਹਟ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਹਲਕ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲ ਪਾ ਕੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੀਚੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਬਾੜਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਕਲਾਹਟ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਦਤਨ ਹੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਕਲਾਹਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਕਲਾਹਟ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਾਫ ਤੇ ਵਧੀਆ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਲਿਖਾਉਣਾ ਤੇ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਉਹਨਾ ਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਅਟਕਣ ਨਾ। ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਠਿਨਾਈ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਕਲਾਹਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣ। ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਕਲਾਹਟ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸ਼ਬਦ ਬਲਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮਰਜ਼ ਵਧਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਕਲਾਹਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਅਭਿਆਸ। ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹਕਲਾਹਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਟਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਲਈ ਉਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਬੋਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਤੇ ਅਟਕਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਠੀਕ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਹਕਲਾਉਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਕਲਾਹਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਟਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਟਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਉਸਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਕਲਾਹਟ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਹਕਲਾਹਟ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ।

**ਤੋਤਲਾਪਣ :** ਇਹ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਨਸਕ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਤੇ ਉਤਾਵਲਾਪਣ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਬੋਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋਤਲਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਤੇ ਧੀਰੇ ਧੀਰੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਤਲਾ ਕੇ ਬੋਲੇ, ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਟੋਕ ਦਿਉ। ਤੋਤਲੇਪਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੀਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੁਧੀਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਮਨੋਬਲ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੈ ਭੀਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੂਤ ਪਰੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾ ਸੁਣਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਨਿਡਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੇ। ਡਰ ਬੈਠ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਤੋਤਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗਤ ਨੂੰ ਡਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਤੋਤਲਪਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਓ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂਆ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਮਰਜ਼

ਆਮ ਸਧਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਾਲੂਏ ਸਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਗੈਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੇ ਕੁਢਰ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹੇ ਬੁਨਿਆਦ 'ਦੇਸੀ' ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਤੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਟੂਣਿਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਜਾਂ ਹਥੋਲੇ ਦੇ ਗੋੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਤਾਲੂਆ ਹੈ ਕੀ ?** : ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਨਰਮ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਾਲੂਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜਗਾਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡਲੀਆਂ ਅਜੇ ਜੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਨਰਮ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਲੂਆ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਮਾਵਾਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤਿਲਕ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਾਲੂਏ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੰਘਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੀ ਉਂਗਲ ਪਾ ਗੇ ਉਪਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਲਟਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਕੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸਿਆਣਿਆਂ ਜਾਂ ਚੇਲਿਆਂ (ਸਾਧੂਆਂ) ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਜਾਦੂਨੁਮਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਗੈਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੁੱਢੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਮਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਲੂਆ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਮਾਹਰ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜੇਹੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ। ਸਭ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਹਨ।

ਅਸਲ ਤਾਲੂਏ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕੀ ?

ਤਾਲੂਏ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਖਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ (Dehydration) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 10 ਲੱਖ ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਜਾਹ ਹੈ। ਡਾਹੀਰੀਆ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਾੜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤਾਲੂਆ ਉੱਠਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਜਾਹ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਿਉ। ਚੀਨੀ ਲੂਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿਓ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਹੀਰੀਆ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬਲਕਿ ਬੇਲੋੜ ਦਵਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿਉ। ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ।

## ਬੱਚੇ ਅਪਾਹਜ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬੋਲੇ, ਗੂੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ਪਸਟ ਕਾਰਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦਾ। ਇਸ ਅਪਾਹਜਪਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਕਿਸਨੂੰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ? ਇਹ ਬੜਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਵਾਲ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅਪਾਹਜ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਮਾਪੇ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਣਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

1. ਪੌਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਘਾਟ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਪਛੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਰੇਟੀਨਿਜ਼ਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬੁੱਧੂ ਤੇ ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰੋਂਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਘੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਪਛੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੁੰਨੀ ਦਾ ਹਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਰਨ ਵੀ ਲੇਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੋਲਣ ਵੀ ਲੇਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ ਜੰਮਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਲਾਗੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਪੂੰਆਂ ਜਾਵੇ ਨਾ, ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਘੱਟ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ ਤੇ ਪੈਲੇਟ ਕੱਟੀ ਹੋਈ (ਦੋ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਰਜਰੀ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ) ਕਰਕੇ ਨੁਕਸ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਲ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਉਮਰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਲੇਟ ਲਈ ਸਹੀ ਉਮਰ 18 ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਦਿਮਾਗੀ ਹਰਜ਼ਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ

ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ oxytoin ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦਿਓ।

ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਜ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ :

1. ਆਪਣੇ ਚਚੇਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਨਾਲ ਕਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਾ ਹੀ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ।

2. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਓ। ਆਂਡੇ, ਮੀਟ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਖਾ ਸਕੋ ਖਾਓ।

3. ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਨ ਨਮਕ ਦੀ ਥਾਂ ਆਇਓਐਬੀਜ਼ਡ ਸਾਲਟ ਹੀ ਵਰਤੋ।

4. ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾ ਬੈਠੋ।

5. ਗਰਭ ਕਾਲ ਸਮੇਂ ਉਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ।

6. ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

7. ਸਹੀ ਦਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਦਾਈ ਨੂੰ oxytocin ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦਿਓ।

8. ਜੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਲਵੋ।

9. ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਅਪਾਹਜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

10. 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ।

## **ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਰੁਮੇਟਿਕ ਹਾਰਟ**

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੁਣਿਆਂ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇੱਕ ਜੋੜ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਤੀਸਰੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਓਹੜ ਪੋੜ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਉਖੜਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਡੇ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੰਜੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦੁੱਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੱਧ ਜਾਣ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਉਖੜਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ

ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਂਸੀ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ 'ਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਕੇ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਡੁੱਬਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵਾਲਵ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਜ਼ਾਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1.2 ਨੂੰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਜ਼ਾਰ ਪਿੱਛੇ 2.07 ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
**ਇਹ ਕਿਸ ਉਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ?**

ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੋਖ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਹਰ ਦਸਵਾਂ ਮਾਮਲਾ ਉਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਰਾਸੀਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੰਗ ਜਗ੍ਹਾ, ਸੋਕੜਾ, ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਰੋਗ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?**

ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਰੈਪਟੋ ਕੋਕਾਈ-ਏ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦਾ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਬਚਾਉ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਮਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਗੀ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ, ਦਿਲਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਹੋਇਆ ਅਸਰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਰੁਮੇਟਿਕ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ :**

ਰੁਮੇਟਿਕ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਵਾਲਵ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਾਈਂ ਪੀੜਤ ਹੈ।

ਬਹੁਤਿਆਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਹਿੱਸੇ ਉਪਰਲੇ ਤੇ ਨੀਚੇ ਦੇ ਚੈਂਬਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗਾ ਵਾਲਵ-ਮਾਈਟਰਲ ਵਾਲਵ ਹੀ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ



ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤਾਈਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਲਵ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸੁੰਗੜੇ ਹੋਏ ਵਾਲਵ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਵੀਹ-ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦੁਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਨਿਸਚਤਤਾ ਆ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਉਖੜਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਫੜਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਦਰਦ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਾਂਸੀ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛਿੱਟਾਂ ਵਾਲੀ ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮਾਈਟਰਲ ਵਾਲਵ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿਣ (ਮਾਈਟਰਲ ਰੀਗਰਜੀਟੇਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਡੁੱਬਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਈਟਰਲ ਵਾਲਵ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਾਲਵ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੇ ਨਿਕਾਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਸਥਿਤ ਐਓਟਕ ਵਾਲਵ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਮ ਖਾਂਸੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਵਾਲਵ ਦੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਂਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆ ਕੇ ਗਿਰਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਪੀੜਤ ਰੋਗ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਏ ਪਰਿਵਰਤਨ ਇਸ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਵਾਲਵ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੋਗੀ ਦੀ ਵਿਧੀਪੂਰਵਕ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਈਕੋ-ਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਸਭ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੁਮੇਟਿਕ ਬੁਖਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਾਲਵ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਨਵਾਂ ਵਾਲਵ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਦਿਲ ਡੁੱਬਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਡਿਜੀਟੈਲਸ ਤੇ ਡਾਈਜ਼ੂਰੇਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਾਲਵ ਬਦਲਣ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਲਵ ਬਦਲਣ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ (ਐਂਟੀਕੋਐਗੂਲੈਂਟ) ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲਵ ਸੁੰਗੜ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਵ ਬਦਲਿਆ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਹੈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਅੱਜ ਦਾ ਬੱਚਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਜਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵੀ ਨਾਗਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਉਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਐਸੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਗਾਂ' ਤੇ ਵੱਛੇ ਲਈ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਆਹਾਰ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤਨ, ਨੱਕ, ਗਲੇ ਆਦਿ ਦੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਾਂ ਵੀ ਐਸੇ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣੀ ਸੁਣਾਈ ਗੱਲ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜਕੱਲ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਬਚੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇਗੀ। ਜਦਕਿ ਅਜਿਹਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਰਿਵਾਜ ਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਵਕ ਮੰਨ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਭ ਹੈ।

\* ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

\* ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਲਦੀ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਈਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ

\* ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਐਸਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

\* ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਸਦਾ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

\* ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਤੋਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠਾ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

\* ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਵਕਤ ਆਤਮਿਕ ਸੁਖ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਮਾਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਫੈਲਾਅ 'ਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ? ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਤਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਇਹ ਫੈਲੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਜਲਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਦੁੱਧ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੱਠ, ਸੋਜ, ਦਰਦ ਦੁਖ ਆਦਿ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ

ਨਿਯੋਜਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਡੇਢ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰਵਉਤਮ ਅਹਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਪਿਲਾ ਕੇ ਪਾਲਣਾ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਟਣਾ, ਪੇਟ ਵਧਣਾ, ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਕੇ ਸੋਕੜਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿ ਪੰਡ ਭਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪੰਜਾਹ ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਹਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਢਾਈ ਔਂਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਸ ਵਜੇ ਰਾਤ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਛੇ ਵਜੇ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਣਿਜ ਤੇ ਲੂਣ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਤੇ ਡੀ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੱਟ। ਏਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਤੇ ਮਿਨਰਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ।

ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਮਾਂ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਇਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਨਵਜਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਨਮੋਨੀਆਂ ਡਾਇਰੀਆ ਤੇ ਸੋਕੜੇ ਵਰਗੇ ਰੋਗ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਖੂਬ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪ੍ਰਸਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਅਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜਾਂ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਮ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਲੇਜੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥਕਾਗਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੋਟੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਉਤਰੇਗਾ, ਗਲਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਗ੍ਰਾਥੀ ਰਚਨਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ 600 ਤੋਂ 700 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਨੂੰ 800 ਤੋਂ 1000 ਕਲੋਰੀ ਅਧਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 20 ਗਰਾਮ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 20 ਗਰਾਮ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੋਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਲਈ :** ਦੁੱਧ, ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਦਲੀਆ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਾਗਰੂਕ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਗੰਢ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਗੰਢ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਪੀਸਣੀ, ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣਾ ਆਮ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਕੈਸੀ ? ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## **ਮਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਚਰਣ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ?**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ 'ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ' ਦਾ ਭਾਵ ਸ਼ਕਲ, ਸੂਰਤ ਜਾਂ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੜੇ ਫ਼ਖਰ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਵਾਲਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉੱਚੇ ਕੱਦ ਤੇ ਗੋਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਦਰਅਸਲ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਹੈ। ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਜਾਂ ਆਚਰਣ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹਨ। ਇਸ ਤਾ ਮਤਲਬ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ, ਰੰਗ ਰੂਪ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਸਲ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਚਰਣ-ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੀਕ ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਢੰਗ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਧਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਸਮਝੋ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਿਆ। ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਧ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਗਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਚਰਣਹੀਣ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਣ ਸਦਕਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬਾਪ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੜਿਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਚਰਣ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਜਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਸਭ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਰੈਤ ਭਾਗ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਦਾ ਲਾਡ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਦੇ ਕੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਢੁਕਵਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਆਚਰਣ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਚਰਣ ਉਸਾਰੀ ਨਰੋਈ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਗੜਚ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਲਾਰਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ

ਪਿਆਰ ਦੀ ਭੁੱਖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਜਵਾਂ ਪਿਆਰ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਤੇ ਘਟੀਆ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ 12-13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੁਆਨ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਦਾਦਾਰ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਦੀ ਵੀ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ।

ਖੇਡਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਕੇ ਹੀ ਨਰੋਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਉੱਨਤੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

# ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਤਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪ ਵੀ ਜ਼ੋਮਵਾਰ ਹਨ। ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਠਾਉਣ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸੰਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਰਭਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਜਦ ਕਿ ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀ ਦਾ ਜਨਮ ਸਰੋਤ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਪੁੱਤ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਠਾਈਆਂ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਝੁੰਮ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਲੜਕੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖੁਦ ਬੁਝ ਜਿਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਉਪੇਕਸ਼ਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦ ਬੱਚੀ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁੜੀ ਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਪੈਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਥੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅੱਜ ਵੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦ ਤੋਂ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਹਰਾ ਬੁਲੰਦ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਦ ਤੋਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਵੀ ਭਾਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਸਥਾਨ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਿਆ



ਹੈ। ਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ ਪਹਿਲੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਭੋਲੀ ਭਾਲੀ ਪੇਂਡੂ ਅਣਪੜ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਇਸ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਨਸਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਨੂੰ ਚੁਪਚਾਪ ਸਹਿਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੜਕੀਆਂ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸਮਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ (ਮਾਂਹਵਾਰੀ) ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਯੁਵਕ ਇਸਤਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਆਹਾਰ ਵਿਹਾਰ ਉਤਮ ਦੇ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਗਭਗ 28-29 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ 4-5 ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਮਾਸਕ ਧਰਮ (ਸਤਰਾਵ) ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ -ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਸੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਬਰਲਤਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਸਤਰਾਵ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਕ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਖੁਦ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਸੰਕੋਚ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਗੜਬੜਾਂ ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

1. ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਰਕਤ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੱਤ-ਸੱਤ, ਅੱਠ-ਅੱਠ ਦਿਨ ਤੱਕ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਰਕਤ ਸਤਰਾਵ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਦੋ ਵਾਰੀ ਪੰਦਰਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਹਤ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਕਮਰ, ਪੇਂਡੂ, ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਕ ਸਤਰਾਵ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਿਨ ਵੇਦਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ

ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ।

3. ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਸਤਰਾਵ : ਇਹ ਅਨੀਮੀਆਂ, ਮਾਨਸਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਅਜੇਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਬਰਲਤਾ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਐ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਤੇ ਸੋਹਤਮੰਦ ਮਨ ਹੀ ਇਸ ਤਾ ਉਪਾਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਮੀਨੋਪਾਜ਼ : ਇਹ ਅਕਸਰ 40 ਤੋਂ 50 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜੋ ਕਿ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੈ, ਪਸੀਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜੇਹਾ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਸੱਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਿਰਸੰਕੋਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਗਰਭਪਾਤ (ਅਬਾਰਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ?

ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਪੂਰਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਗਰਭ ਦਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਗਰਭਪਾਤ (ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਿਸਕੈਰਿਜ਼) ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਤ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਅਕਾਲ ਪਰਸਵ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਮੈਚੁਰ ਲੇਬਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਯੋਗਤਾ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਪਾਤ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰੂਣ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਕੜ ਸਕਦੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚੌਥੇ ਤੋਂ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭਪਾਤ ਮਾਂ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲਹੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ ਟੈਕਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਕਲੈਂਪਸੀਆ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ (ਮਾਂ ਦੀ) ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ), ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜਗਾਂਹ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਣਾ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਂ ਬਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਭੱਜਣਾ, ਪੀਂਘ ਝੂਟਣੀ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ, ਹਿਚਕੋਲੇ ਵਾਲੀ ਸਵਾਰੀ, ਪੇਟ ਤੇ ਸੱਟ, ਬੇਹੱਦ

ਮੇਹਨਤ, ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਉਠਾਉਣੀ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ ਜੁਲਾਬ, ਅਚਾਨਕ ਭੈਅ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੋਕ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਉਜ਼ਾਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੁਢਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਗਰਭਪਾਤ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪੈਰਾਟਾਈਫਾਈਡ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕੈਂਸਰ, ਏਡਜ਼, ਵਰਜਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਰੇਡਿਓ ਕਿਰਨਾਂ, ਐਕਸਰੇ, ਗਾਮਾਰੇ, ਓਜ਼ੋਨ, ਅਲਕੋਹਲ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅੰਦਰਲੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਵਿੱਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਐਚ.ਸੀ. ਤੇ ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਦਤਨ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਤਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਆਲਸ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਮਰ, ਪੇਡੂ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਖੂਨ ਪੈਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਪੈਣ ਲੱਗਦਿਆਂ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਕਰਵਾਓ, ਕਈ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਭਪਾਤ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖੂਨ ਤਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਰੂਣ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇ ਖੂਨ ਪੈਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰੁਕੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਟੱਲ ਗਰਭਪਾਤ (ਇਨਐਵੀਟੇਬਲ ਅਬਾਰਸ਼ਨ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਭਰੂਣ ਹੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਭਰੂਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਧੂਰਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਇਸਨੂੰ ਟਿਊਬਲ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰਾਏ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੈਰਾਪਿਊਟਕ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੇ ਵੀ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਭਰੂਣ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਸਮੇਤ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਿਸਡ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਕਦੀ ਟਕਸੀਮੀਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰੀਮੀਨਲ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਰਭਪਾਤ ਨੂੰ ਲੀਗਲ ਅਬਾਰਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ

ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਾਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪੇਟ ਪਰਨੇ ਨਾ ਲੇਟੇ, ਕਮਰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਉਲਟਾਓ, ਪੌੜੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ, ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਨਾ ਉਠਾਓ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ, ਉੱਚੀ ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਚੱਪਲ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦਿਆਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

## **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ**

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਹਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਐਕਸਪਰਟ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ 325 ਗਰਾਮ, ਦਾਲਾਂ 70 ਗਰਾਮ, ਫਲ 300 ਗਰਾਮ, ਪੌੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 50 ਗਰਾਮ, ਘੀ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ 40 ਗਰਾਮ, ਅਨਾਜ 400 ਗਰਾਮ, ਗੁੜ ਚੀਨੀ 40 ਗਰਾਮ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਦੇ ਅਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਨਾਲ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਕ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਜਿੰਨਾ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਓਨੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਦਾਰਥ ਕੱਚੇ ਤੇ ਉਬਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ, ਹੱਡੀਆਂ

ਦੇ ਦੰਦ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਖਣਿਜ ਸੀਮਿੰਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਲੋਹਾ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਲਕ, ਚਲਾਈ, ਪਦੀਨਾ, ਬਾਬੂ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਆਦਿ ਲੋਹੇ ਦੇ ਅੱਛੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੁੱਧ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੌਕੀ, ਪੱਤਗੋਭੀ ਤੇ ਗਾਜਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਅੱਛੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੀ, ਮੇਵੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਕਿ ਗਰਭ ਅੰਦਰਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚਟਨੀ, ਕਚੌਰੀ, ਸਮੋਸੇ ਆਦਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ, ਕਰੂਪਤਾ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 6 ਕਰੋੜ 30 ਲੱਖ ਲੋਕ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਧੁੱਪ ਵੀ ਸੇਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੀੜ੍ਹੀ, ਸਿਗਰਟ ਤੰਬਾਕੂ, ਜਰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## **ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?**

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਬੱਚਾ ਪਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ

ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਨਰੋਏ ਤੇ ਵੱਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੋਕੜੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੀ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਮੱਕੀ ਤੇ ਰੌਂਗੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਮੇਤ ਤੇਲ, ਘੀ ਤੇ ਚੀਨੀ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਤਾਕਤ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਲਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਤੇ ਚਰਬੀ ਵਧੇਗੀ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦਕਿ ਮਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਮਾਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਂ ਜਾਂ ਦਾਈ ਜੋ ਵੀ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜੇ ਜਰਮ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜਰਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਾਰੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜੋਗਾ ਦੁੱਧ ਤਾਂ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ

ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇਗੀ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਲਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ, ਲਸਣ, ਮੀਟ, ਦੁੱਧ, ਫਲੀਆਂ, ਪਨੀਰ, ਅੰਡਾ ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਮੱਛੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਬਣੇਗਾ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

**ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਕੈਸੀ ਹੋਵੇ**

ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਈ ਜਾਓ। ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਤੇ ਰਗੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਬਦਾਮ ਤਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਲਵੋ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਓਪਰਾ ਖਾਣਾ ਖੁੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਾਂ ਇਹ ਖਾਣਾ ਦੇਈ ਜਾਵੇ, ਘਬਰਾਵੇ ਨਾ।

ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਤੇਲ, ਪਨੀਰ, ਮਖਣੀ, ਘੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚਿੱਟੀ ਚੀਨੀ, ਫਲ ਆਦਿ ਦੇਵੋ।

ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਇਹ ਵੀ ਦਿਉ ਪਰ ਦਾਲ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਪਾਣੀ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ, ਕੇਲੇ ਮਸਲ ਕੇ, ਪਪੀਤਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਕੱਚੇ ਫਲ, ਅੱਧ ਉਬਲਿਆ ਅੰਡਾ, ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਦਿਓ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਰੋਟੀ, ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਆਲੂ ਤੇ ਪੱਕੇ ਫਲ ਵੀ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੋਕੜੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਲਈ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਦਿਓ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਵਾਰੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਸੋਢੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਠੰਢੇ ਤੇ ਕੈਂਡੀ ਆਦਿ ਦੀ ਆਦਤ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਮਿਠਾਈ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਗਰੀਬੀ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਜੇ ਕੋਈ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਤਾਂ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਵਧਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ, ਤੁਰਨ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ, ਬਾਹਵਾਂ

ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## **ਬਾਂਝਪਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ**

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਮਰਦਾਵਾਂ ਹੰਕਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਝਪਣ (ਸੰਤਾਨਹੀਣਤਾ) ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੋ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਦ ਔਰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਦਾ ਠੱਪਾ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦ ਨੂੰ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਕਲਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਣ ਕੇ ਦੋਸ਼-ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ-ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤਾਨ ਸੁੱਖ ਨਾ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਪਤਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਪਰਾਧੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਗ਼ਸਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਠੀਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਬਾਂਝਪਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤਾਨਹੀਣਤਾ ਵਾਲੀ ਗ਼ਲਤ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਤਨੀ ਮਰਦ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਹਰ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਔਰਤ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

## **ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ**

ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ



ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਹੈ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਹੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇਹੋ ਰਾਇ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਔਰਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ਔਰਤ ਦਾ ਪੂਰੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਇਸੇ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

**ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਹੈ ਕੀ ?** - ਜਵਾਨੀ ਆਉਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 40 ਤੋਂ 45 ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਹੀ ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਐਸੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਬੋਝ ਵੀ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 45-50 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਹ ਲਾਭ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਔਰਤ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਨੇਕ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਣੀ, ਸੁਭਾਅ

ਵਿੱਚ ਚਿੜਚੜਾਪਣ ਆਉਣਾ, ਮਨ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰਹਿਣੀ, ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੇ ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਖ਼ਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਪੈਰ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਕ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ** - ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਮੰਨ ਕੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਚਿੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੋਂ ਭੈਅ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਹੋ ਕੇ ਜੁਟੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਚ ਵੀ ਖਲਬਲੀ ਮਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਅਕਸਰ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਆਰਾਮਪ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਪਿੱਛੋਂ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਫੇਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਫਿਰ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਲਕਿ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੱਛਣ ਵਧ ਕੇ ਰੋਗ ਲਾਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖ਼ੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਔਰਤ ਦੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ

ਹੋਵੇ ਤੇ ਖਲਬਲੀ ਮੱਚੇ।

## ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰੋ ਪਰ ਸੰਭਲ ਕੇ

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰ ਨੂੰ ਸੁਹਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਲਾ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਚੱਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰ ਸੁਹਾਗ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਔਰਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਖਰੀਦਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਪੂਰ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਲੈਂਡ ਅਕਸਾਈਡ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਰ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰ ਭਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿੰਦੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੱਥੇ ਤੇ ਵੀ ਲਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪੂਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਂਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਰਗੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਸੰਪੂਰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੂਹਣ ਤੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰਮੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਸੱਜ ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰਮਾ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰਮਾ ਜਾਂ ਕਾਜਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਮੇ 'ਚ ਐਂਟੀਮੀਨੀ ਸਲਫਾਈਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਥੋੜੀ ਠੰਡਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਨੇ ਸਲਫਾਈਡ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਡ ਸਲਫਾਈਡ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰਮਾ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰ, ਸੁਰਮਾ ਤੇ ਕਾਜਲ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੰਪੂਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਚਾਹੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਰਦਾਨ ਦੇ

ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਵੱਧ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਬਣਨ ਦੀ ਲਲਕ ਹਰ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਊਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰੋ ਪਰ ਸੰਭਲ ਕੇ।

## ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀਏ ?

ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਅਰਥ ਹਨ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਮਨ ਹੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਖੁਦ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਹਰ ਰਚਨਾ ਸੁੰਦਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਚਾਹੁੰਦੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਹਰ ਰਚਨਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਖਿੱਚ ਪਾਊ ਬਣੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜੋ ਰੰਗ ਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਲਈ 15-20 ਮਿੰਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰਤਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੱਛੇ ਬਿਊਟੀ-ਪਾਰਲਰ ਦੀ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਹਾਰ ਵਿਹਾਰ, ਰੈਗੂਲੇਰਿਟੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਏਧਰ ਉਧਰ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ, ਪਾਊਡਰ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹੋਰ ਨਿਖਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਟਮਾਟਰ,

ਨਿੰਬੂ, ਖੱਖੜੀ, ਸੰਤਰਾ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਮ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੁੱਧ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ (ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ) ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਫਲ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਲੱਗ ਹੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਐਸੀ ਦੇਣ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਅਲੱਗ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਘੀ, ਮੱਖਣ ਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗੀ, ਛੋਲੇ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਛੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸੁਡੌਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਬੋਝਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਕਈਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਦਿਨੇ ਸੌਣਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸਦਾ ਪਾਣੀ ਅਸੀਂ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਟੇ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਮੋਟਾ ਆਟਾ ਅਸੀਂ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਅਧਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸੰਤੋਖ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਿਲਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਖਾਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੜਾਹੀ ਚ ਅੱਗ ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੜਕਾ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘੱਟ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ, ਘੀ, ਤੇਲ ਵਗੈਰਾ ਜਾਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਲਓ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਪੀਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੌਲ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੀ

ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਚਲਣਾ ਜਾਂ ਜੌਗਿੰਗ ਵੀ ਉੱਤਮ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਵਧਦੀ ਨਹੀਂ। ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਠੇ, ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪੈਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੌਗਿੰਗ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਾਹ ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਅੱਛੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸ ਮਿੰਟ ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਚੱਲਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤਕ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਡੌਲ, ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਜਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਦੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਬਚੀ ਖੁਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰਾ ਰੁੱਖਾ ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨਿਸੱਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 7-8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਔਸਤਨ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਛੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ ਸਿਰਹਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਨਾ ਲਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਚੋਂ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲ ਕੱਢ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਹੱਸਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਤਾਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦਵਾ ਹੈ। ਹੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੁਢੇਪਾ ਆਉਣ ਤੇ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਸਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਕਅਤੀ ਖੁਸ਼-ਮਿਜਾਜ, ਸਦਾ ਜਵਾਨ ਤੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਸਣ ਨਾਲ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਖੂਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਖੁਸ਼ ਮਿਜਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਸਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਵਗੈਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਵਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਛੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਸਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟਾਨਿਕ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਛੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਹੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਥਕਾਨ, ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਆਨੰਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰੂਪ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਥਾਂ ਦਿਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਈਰਖਾ, ਦੁੱਖ, ਕ੍ਰੋਧ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਭਾਵ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਮਿਜ਼ਾਜ ਰਹੋ। ਸਭ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਹੱਸਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪੀੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਅੱਛੀ ਬੋਲਚਾਲ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਖੁਸ਼ ਮਿਜ਼ਾਜ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਟੈਨਸ਼ਨ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਅੱਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬੁਰਾਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੀ, ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂ ਟੈਨਸ਼ਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਟਾਨਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਖੋਚਲ ਕਰੋ।

## ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

### ਯੂਟਰਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਿਰਫ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਝੰਜੋੜਿਆ ਜਾਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਰੋਗੀ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਕੇਵਲ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਦੁਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗ ਹੈ - ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (Cancer of Uterus)। ਔਰਤਾਂ

ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਛਾਤੀਆਂ (Breast) ਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਯੂਟਰਸ) ਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੇ ਸਰਵਿਕਸ। ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਯੂਟਰਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ 3-4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਵਿਕਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

1. ਬਾਹਰੀ ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ 20 ਫੀਸਦੀ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਬੜੇ ਹੀ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਕਸ ਤੇ ਯੂਟਰਸ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੇ ਹੀ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 48 ਸਾਲ ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯੂਟਰਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ 48 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਧ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਆਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋਵੇ।

**ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ :** ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਫੈਲਣਾ :** ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੀਟੀਅਮ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਯੋਨੀ ਦੀ ਤਰਫ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਸੈਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਠੋਸ ਆਕਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
2. **ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਫੈਲਣਾ :** ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ



ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਥੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।  
3. ਇਹ ਰੋਗ ਬਲੈਡਰ ਤੇ ਗੁਦਾ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ

**ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ :** ਇਸ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਸਰਵਿਕਸ ਤੱਕ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ :** ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਰਾਮੀਟੀਰੀਅਮ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋ ਪਾਸੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਨੀਚੇ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਸਰਵਿਕਸ ਤੋਂ ਯੂਟਰਸ ਅਤੇ ਓਵਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਤੀਜੀ ਸਟੇਜ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪਹਿਲਾ -** ਪੈਰਾਮੀਟੀਰੀਅਮ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋ ਪਾਸੇ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਦੂਜਾ -** ਯੋਨੀ ਦੇ ਨੀਚੇ ਦਾ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਤੀਜਾ -** ਕੈਂਸਰ ਸੈਲ ਪੈਲਵਿਕ ਵਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਚੌਥੀ ਸਟੇਜ :** ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈਲ ਪੈਲਵਿਕ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਵਧ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਸਟੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਗੁਦਾ (Rectum) ਵੱਲੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੁਦਾ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਰੈਕਟੋਵੈਜਾਈਨਲ ਫਿਸਚੂਲਾ ਬਣਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਸਟੈਂਟ ਮੈਟਾ ਸਟੇਸਿਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਲਵਿਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਕਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਕਸਰ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਚੈਕਅੱਪ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਵਿਕਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

\* ਜਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ

\* ਕਦੇ ਕਦੇ ਖੂਨ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅਜਿਹਾ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

\* ਜੇ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ (Menopause) ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈੱਕ ਅਪ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

\* ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਦੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

**ਲਕੋਰੀਆ** ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਫੈਦ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਭੂਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦਰਦ (ਪੀੜਾ) ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਪੈਰਾਮੀਟਰੀਅਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਮਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਮਰ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਰੈਕਟਮ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ :** ਜੇ ਰੋਗ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਫਿਸਚੂਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਕੇ ਯੋਨੀ ਚੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਬਲੈਡਰ ਦੇ ਰਸਤੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਦਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਕਰਕੇ ਜੇ ਫਿਸਚੂਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਵੀ ਯੋਨੀ (Vagina) ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ :** ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਯੂਟਰਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉਭਾਰ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਰੂਪੀ ਉਭਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧਣ ਪਿੱਛੋਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ (Biopsy) ਕੱਟ ਕੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ :** ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :** ਯੂਟਰਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਵਿਕਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗ ਦਾ ਅਰਸਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਸਟੇਜ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਾਉਣੀ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ

ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਰਵਿਕਸ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਰੋਗੀ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਤਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਰਫ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਰਜ਼ਾਨਾ, ਭੁਗਤਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਸਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

## ਬਾਲ-ਵਿਆਹ ਆਖਿਰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ?

ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਆਹ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਵੱਧ, ਕਿਤੇ ਘੱਟ। ਅੱਜ ਵੀ ਲੋਕ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਲੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਿਆ। ਆਖਿਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਝ ਸਮਝਣ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਦੋਂ ਬਦਲੇਗੀ ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬੇਖੋਫ ਹੋ ਰਿਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਲੜਕੀ ਮਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਂ-ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਨਾਬਾਲਗ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੜਕੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿੱਥੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਵਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਅੱਛਾ ਤੇ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਝਪਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਤੇ ਵਰ ਅਕਸਰ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਹੱਥ ਪੀਲੇ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਗੰਗਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਡੁਬਕੀਆਂ ਲਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ

ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਲੜਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਪੀਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਲੜਕੀ-ਲੜਕਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਗਈ। ਜੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਮਾਂ-ਬਾਪ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਝ ਨਾ ਮੰਨਣ ਤਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਕਿਸੇ ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਲੋਹਾ ਮਨਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਮਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾ ਸਾਰੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਔਰਤ ਦੀ ਵੀ ਚੁੱਪ ਸਹਿਮਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤੇ ਕੱਟੜ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕੀ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਪਾਸੇ ਮੌਨ ਧਾਰਨ ਕਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਮੰਗ ਨਾਲ ਜੁਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਕਿ ਲੜਕੀ ਦੀ ਇਹ ਉਮਰ ਪੜ੍ਹਨ-ਲਿਖਣ ਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਦੀ ਵਿਆਹ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਨਾਬਾਲਗ ਲੜਕੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਵਿਆਹ ਦਾ ਖੁਦ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਮਾਂ ਬਣ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ।

## ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਮਸੂਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁੱਲ੍ਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਹਰਪੀਜ਼ ਲੇਬੀ ਐਲਸ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਫਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਉਖਾੜੋ। ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਕੀਟਾਨੂ ਇਸ

ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਫਿਨਸੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਅਲਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਹਰਪੀੜ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :** ਸੁਆਣੀਆਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬ ਪੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਲਿਪਸਟਿਕ। ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਠੰਡ ਤੋਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਲਾਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਤਰਕ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੇਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਦ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮ ਘੁਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲਿਪਸਟਿਕ ਦਾ ਮੋਮ ਤੇ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਲਿਪਾ-ਪੋਚੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੂਪ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਨਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਿਪਸਟਿਕ ਉਤਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਲਸ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਲਿਪਸਟਿਕ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘਾਤਕ ਪਦਾਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿੱਸੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲੱਗੀ ਲਿਪਸਟਿਕ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜੀਭ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਪਸਟਿਕ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਪਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂਜੂਦ, ਮੋਮ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤੇ ਕੈਡਮੀਅਮ ਜਿਹੇ ਤੱਤ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਲਰਜੀ, ਕੈਂਸਰ ਰਿਹੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਓਸੀਨ, ਅਮਰੋਥ, ਬਿਸਮਥ, ਰੋਡੋਗਾਇਨ-ਬੀ, ਪਰਟਜੀਨ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਮਰੋਥ ਜਿਹਾ ਤੱਤ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀੜੀ, ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਆਮ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਭ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਤ ਉਤਰ ਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਫਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਲਾਨਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਿਲਕੁਲ ਭੱਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਲਾਓ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਲਕੋਰੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਲਕੋਰੀਆ ਦਾ ਸ਼ਬਦੀ ਅਰਥ ਹੈ ਸਫੈਦ ਤਰਲ ਦਾ ਵਹਿਣਾ। ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਹਿ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਭਵੀ ਹਰਜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਅਕਸਰ ਲਕੋਰੀਆ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲਕੋਰੀਆ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ (ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਸਮੇਂ, ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਸਕ ਸਤਰਾਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਪੀਰੀਅਡ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚਕਾਰ ( ਜਦ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਡਾ ਰਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

**ਲਕੋਰੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ :** ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਘਰ ਕਰ ਜਾਣਾ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੂਖਮਦਰਸ਼ੀ ਰੋਗਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟਰਾਈਕੋਮੋਨਾਸ। ਇਹ ਲਕੋਰੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੰਗਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਕੈਂਡੀਡਾਏਲਬੀਕਨਜ਼) ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਰਗ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ਼, ਉਥੇ ਮਾਸ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਣਿਆਂ ਪੌਲਿਪ ਜਾਂ ਗਰਭ ਕਾਰਨ ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਪੁੱਜਿਆ ਹਰਜਾ ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲਕੋਰੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰੋਗ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੈ।

**ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ :** ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਅਕਸਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਤੌਲੀਏ, ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ

ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟਰਾਈਕੋਮੋਨਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਲਕੋਰੀਏ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਸਫੈਦ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਡੀਡਾ ਐਲਬੀਕਨਜ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਜੇਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਪੇਪੜੀ ਜਿਹੀ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਲਕੋਰੀਆ ਦਾ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ :** ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਥਾਈ ਇਲਾਜ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਹਨ। ਸਰਵਿਕਸ ਦੀ ਸੋਜ ਲਈ ਕਾਟਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਕਾਟਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਆ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰੀਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪਤੀ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

# ਇਹਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ ?

## ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੇ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਅਨੇਕਾਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਜੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਂ ਕੀ ਮੁਹੱਲਾ ਹੀ ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਿਆਸ-ਅਗਾਈਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਕਈ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਰੇ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਹੋਣਾ ਤੇ ਉੱਥੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣਾ।

ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ : (ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਜੂੰਆਂ ਮਾਰਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਬੇਗੋਨ ਸਪਰੇ, ਸਪਰਿਟ, ਚਿਚੜ ਮਾਰਨ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ) ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਡੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਐਨਾ ਕੁ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੱਥ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਕੁੱਝ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਹੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ., ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਦਵਾਈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਐਸਪੀਰੀਨ ਗਾਰਡੀਨਲ, ਕੰਪੋਜ਼ ਆਦਿ) ਟਿੱਕਚਰ ਆਇਓਡੀਨ, ਅਰਿੰਡ ਦਾ ਤੇਲ (ਕੈਸਟਰੋਲ), ਖ਼ਰਾਬ ਭੋਜਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ, ਲੱਕੜਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੱਤੇ, ਬੀਜ ਆਦਿ, ਪੌਂਟਸ, ਅਣਵਰਤੀਆਂ



ਮਾਚਸ ਦੀਆਂ ਤੀਲੀਆਂ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਪੈਟਰੋਲ, ਕਾਸਟਕ ਸੋਢਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਲੂਣ।

ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਕਰਾਓ, ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਗਲੇ 'ਚ ਕੁਰਕੁਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਲੂਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਪੀਕਾਕ ਸਿਰਪ ਦੇ ਦੋ ਚਮਚੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿਓ। (ਪਰ ਜੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ।) ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਰਕੋਲ (ਇੱਕ ਕੱਪ ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਤੇ ਦੋ ਗਲਾਸ ਵੱਡੇ ਨੂੰ) ਦਿਓ, ਜੋ ਮਿਹਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੂਸ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਗਲਿਸਰੀਨ ਨਾਲ ਲਵੇੜ ਕੇ ਇੱਕ ਰਬੜ ਟਿਊਬ ਗਲੇ ਥਾਣੀ ਪੇਟ 'ਚ ਪਾਓ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚਦੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਸਿਰਾ ਨੀਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਕੱਢੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੰਗ ਐਨ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਫੈਂਟੋ ਹੋਏ ਆਂਡੇ ਆਦਿ ਦਿਓ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਲਟੀ ਨਾ ਕਰਾਓ। ਜੇ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾ ਕੇ ਸਾਹ ਦਿਓ। ਜੇ ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢਕ ਦਿਓ, ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਖ਼ਾਤਰ ਲੈ ਜਾਓ।

**ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ?**

ਫ਼ਾਲਤੂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਤੇ ਸੁੰਡੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੇ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਚੂਹੇ, ਮੱਛਰ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਉਦੋਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਨਾ ਢਕੇ ਜਾਂ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਅ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਣਢਕਿਆ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

**ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ :** ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਬੇਹੱਦ ਬਿਮਾਰ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ, ਸ਼ੌਂਕ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਨਾਮਰਦਗੀ, ਅਧਰੰਗ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ (ਜਮਾਂਦਰੂ) ਨੁਕਸ, ਕੌਸਰ ਆਦਿ।

**ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ?**

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਰਜ਼ੀ ਸਾਹ ਦਿਓ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਕਰਾਓ, ਚਾਰਕੋਲ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਘੋਲ ਕੇ ਦਿਓ

ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਫੈਂਟ ਕੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰ ਚੂਸਿਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਲਟੀ ਨਾ ਕਰਾਓ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੰਪੋਜ਼ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਤੌਲੀਆ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਨਾ ਕੱਟੀ ਜਾਵੇ। ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ :** - ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪੇਪਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਹੀ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋਂ ਤਾਂ ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਲਵੋ। ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ। ਘਰੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ। ਸਲਫ਼ਾਸ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਗੋਲੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

## ਜੇ ਠੂੰਹਾਂ ਲੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ?

ਕੁਝ ਠੂੰਹੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੂੰਹੇ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਠੂੰਹਾਂ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਠੂੰਹੇ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਾ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਕੱਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਠੂੰਹੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਡੰਗ ਨਾਲ ਤਾਂ ਅਲਰਜੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡੰਗ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵੱਜਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ। ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੋ ਕੇ ਸੋਜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੀਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਤ ਆ ਕੇ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਦਿਓ ਤੇ ਘੱਟ ਕੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲੇ ਨਾ। ਐਂਟੀ ਅਲਰਜਿਕ ਗੋਲੀ ਦਿਓ। ਜੇ ਡੰਗ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਵੱਜਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਹ ਦਿਓ। ਜੇ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ shock ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਐਡਰਿਨੇਲੀਨ ਦਾ ਅੱਧਾ ਟੀਕਾ ਦਿਓ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਲਾਓ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਰਸਤੇ

ਕੁਝ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰ ਉਪਰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਠੂਹੇ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਪੀਅਨ ਐਂਟੀਟੋਕਸਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੱਟੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਕੱਟ ਕੇ ਮਲਣ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਨੁਕਸਾ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡੰਗ ਅਕਸਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੋਜ਼ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੋ ਕੇ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਮਿੱਠੇ ਸੋਢੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉ। ਜੇ ਭਰਿੰਡ ਕੱਟੇ ਤਾਂ ਸਿਰਕਾ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਪਾਉ। ਐਸਪਰੀਨ ਤੇ ਏਵਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦਿਉ। ਜੇ ਗੱਲ ਵਧਦੀ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਐਡਰਿਨੇਲੀਨ ਦਾ ਅੱਧਾ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੱਕੜੀ ਕੱਟੇ ਤਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਦਿਉ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੱਡ ਪੈਰ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਖਤ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਕੇ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। 10 ਫੀਸਦੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੈਕਸੋਨਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿਉ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡਰਿੱਪ ਲਾਉ ਤੇ ਡਾਇਜ਼ਾਪਾਮ ਦਿਉ।

## ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਸਖ਼ਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਾਰ ਲੂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੂ (Heat) ਦੀ ਮਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਸ ਲਈ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਰਖਾਨੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲਾਲਚ ਵਜੋਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਰਕਲੋਡ ਵੀ ਦੁੱਗਣਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਹਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੂ ਦੀ ਮਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਲੂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕੜੱਲਾਂ ਪੈਣੀਆਂ : ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜੱਲਾਂ (Cramps) ਪੈਣ

ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵਰ੍ਹਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਦਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੀਨੀ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ :**  
ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਕੇ ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲਗਭਗ ਨੀਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਵਿੱਚ ਡਿਗਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਠੰਡੀ ਤੇ ਗਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲਗਭਗ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿੱਧਾ ਲਿਟਾ ਦਿਓ। ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰ ਦਿਓ। ਨਮਕ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।

**ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ :** ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਕਬਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਲਾਮਤਾਂ :** ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਸੁਰਖ, ਖੁਸ਼ਕ ਦੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਛਾਂ ਵੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :** ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਫੌਰਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

\* ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛਾਂ-ਦਾਰ ਦਰਖਤ ਹੇਠ ਲਿਟਾਓ।

\* ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਕੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ।

\* ਉਸ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਪੱਖਾ ਝੱਲੋ।

\* ਉਸਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਨੀਮਾ ਕਰੋ।

\* ਹਰ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

\* ਜਦ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੱਕ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

\* ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

\* ਲੂਅ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਭਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

## **ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਸ ਸੜਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰੀਏ ?**

ਆਮ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਸ

ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੱਗ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਤੇ ਢਲਾਈ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕਾਮੇ ਅੱਗ ਨਾਲ ਝੁਲਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਭਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਸੜਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਤੇ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਲੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲਾ ਗਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਰਨਜ਼ ਬਚਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕਦੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਲੈਂਪ ਤੇ ਮਾਚਿਸ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ।

ਸਟੋਵ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਰਮ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ।

ਬਰਨਜ਼ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਪਹਿਲੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਬਰਨਜ਼ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਬਰਨਜ਼ ਤੋਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੜੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿਓ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਜਲਣ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਰਦ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ ਲਈ ਜਾਵੇ।

**ਦੂਜੀ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਬਰਨਜ਼ :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਲੇ ਤੋੜੇ ਨਾ। ਜੇ ਛਾਲੇ ਤੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਧੋ ਦਿਓ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋ। ਵੈਸਲੀਨ ਨੂੰ ਏਨਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਕਿ ਉਬਲਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਧੋਤਾ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਗਾਜ਼ ਪੀਸ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਟੋਟੇ ਨੂੰ ਜਲੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਲੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਿਲਵਰ ਸਲਫਾਡਾਈਜ਼ਿਨ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੱਲ੍ਹਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਜੈਨਸ਼ੀਨ ਵੋਆਲਿਟ ਲਾ ਕੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨਾ ਲਾਓ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਮਸਲੋ। ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰੱਖੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ ਜਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾ ਬੈਠਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਸ ਪੈ ਕੇ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲੱਗੇ, ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦਿਨ 'ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਮੈਗਨੇਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਣੀ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਰਿਆ ਮਾਸ ਤੇ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਮੱਲ੍ਹਮ ਲਾ ਦਿਓ। ਨਿਊਸਪੋਰਿਨ ਵੀ ਲਾ ਦਿਓ। ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਐਮਪੀਸਲੀਨ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਭੁੰਘੇ ਬਰਨਜ਼ :** ਜਦੋਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੜ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੇਠੋਂ ਸੜਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਲ ਮਾਸ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਰਨਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਢਕ ਦਿਓ। ਉੱਪਰ ਦੱਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜਲੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਵੈਸਲੀਨ, ਜੈਨਸ਼ੀਨ ਵੋਆਲਿਟ, ਸਿਲਵਰ ਸਲਫਾਡਾਈਜ਼ਿਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ। ਮੱਖੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੂਬਰੇ ਹੀ ਰੱਖੋ। ਪੈਨਸਲੀਨ ਆਦਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੁਨਖਵਾ (ਟੈਟਨਸ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਓ।

ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਨਜ਼ ਉੱਪਰ ਗਰੀਸ, ਚਰਬੀ, ਕਾਫ਼ੀ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾ ਲਾਓ।

**ਜਲੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :** ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੁਲਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ, ਸਹਿਮ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਚੋਂ ਸਿਮਦੇ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿਓ ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਮਕ ਹੀ ਵਰਤੋਂ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਓ। ਜੇ ਬਰਨਜ਼ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ ਦੋ ਗਿੱਠਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਤੇ ਅੱਧਾਂ ਚਮਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ, ਤਿੰਨ ਚਮਚੇ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਮਿਕਸ ਕਰੋ ਤੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਇੰਨਾ ਪੀਵੇ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਵੇ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਰਨਜ਼ ਲਈ ਚਾਰ ਲਿਟਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਬਰਨਜ਼ ਲਈ 12 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਹ ਘੋਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਖੁਰਾਕ ਲਵੇ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ, ਬੱਸ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਨਜ਼ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੈਸਲੀਨ ਗਾਜ਼ ਪੀਸ ਜਾਂ ਸਿਲਵਰ ਸਲਫਾਡਾਈਜ਼ਿਨ ਮੱਲ੍ਹਮ ਸਾਰੀ ਜਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਨਾ ਜਾਣ। ਉਂਗਲਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ

ਰੱਖੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਕਾਰ ਘੱਟ ਬਣਨ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਸੱਪ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ?

ਸੱਪ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨਾ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸੰਭਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੱਪ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸੱਪ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੱਪ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ।

1. ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਬਰਾ ਨਾਗ।
2. ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕਰੈਟ ਬੰਗਾਰਸ।
3. ਰਸਲ ਵਾਈਪਰ। ਜਿਸਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਦਾਬੋਈਆ ਆਖਦੇ ਹਨ।
4. ਸਾ-ਸਕਲੇਡ ਵਾਈਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਫੂਸਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਸੱਪ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਸਾਫ ਤੀਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਸਲ ਵਾਈਪਰ ਤੇ ਸਾ-ਸਕਲੇਡ ਵਾਈਪਰ ਦਾ ਸਿਰ ਤਿਕੋਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੰਗ ਪਤਲੀ ਗਰਦਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੱਪ ਕੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਸੱਪ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸੱਪਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਤਾਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੋ ਫੈਂਗ ਮਾਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਪ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਫੈਂਗ ਮਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੱਟ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਹੁਤੇ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਿਰਫ ਡੂੰਘੀ ਰਗੜ ਵਾਂਗੂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨੋਟ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ (24 ਘੰਟੇ) ਨਿਗਾਹ ਰੇਖ ਰੱਖੋ। ਕੋਬਰਾ ਤੇ ਕਰੈਟ ਸੱਪਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਵਾਈਪਰ ਸੱਪ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਖੂਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋਣੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ

ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਸੱਪ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੂਹਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਈ ਸੱਪ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਬਰਾ ਜਾਂ ਕਰੈਟ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਕੇ ਟੱਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੋਜ਼ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਮਲੋਮਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਬਦਲ ਕੇ ਦੋ-ਦੋ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੀਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਖੰਘ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਜ਼ਹਿਰ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸੱਪ ਕੱਟਣ ਤੋਂ 10 ਘੰਟੇ ਤਾਈਂ ਖੰਘ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)

**ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੱਪ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ :** ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟੇ ਰਹੋ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਹਿੱਲੋ ਜੁਲੋ ਨਾ ਤੇ ਭੱਜੋ ਨੱਠੋ ਵੀ ਨਾ। ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਉ। ਜਿੰਨਾ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਦੌੜੋਗੇ ਜਾਂ ਊਰੀ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮੀ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲੇਗਾ। ਜੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪੈਰ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੋ ਨਾ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰ ਘੱਟ ਫੈਲੇ। ਏਨਾ ਵੀ ਨਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਨੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੀ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪੱਟੀ ਬੰਨਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਦੇਖੋ ਗਿੱਟੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਢਿੱਲੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬੰਨੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਫੱਟੀ ਲਾ ਦਿਓ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਟਰੇਚਰ ਜਾਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਲਿਟਾ ਕੇ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਉ, ਤੌਰ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਸੱਪ ਨੂੰ ਜੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਪਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀ ਸਨੇਕ ਵੀਨਮ ਦਾ ਟੀਕਾ ਭਰ ਕੇ ਲਾਉਣ ਤੱਕ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜੇ ਐਂਟੀਸਨੇਕ ਵੀਨਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੱਟੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ। ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਓ, ਪੈਨਸਲੀਨ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਦਿਓ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਘੱਟ ਫੈਲੇਗੀ।



## ਜੇ ਠੰਢ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ .....

ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ, ਠੰਢੀ ਸ਼ੀਤ ਹਵਾ ਚਲਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੂਫਾਨੀ ਤੇ ਬਰਫਾਨੀ ਹਨੇਰੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗਰੀਬ ਜੋ ਆਪਣੇ ਤਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤਾਂ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਢਕ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਗੜੇਮਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬੇਹੱਦ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਅਕਲ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਗੜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ ਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਅਲਾਮਤਾਂ :**

\* ਬੇਰੋਕ ਕੰਬਣੀ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ)

\* ਆਵਾਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

\* ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਦਸਦਾ ਵੀ ਬਥਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

\* ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

\* ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :**

\* ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਗਰਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ।

\* ਜੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਕੰਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ।

\* ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਢਕੇ ਹੋਣ।

\* ਕੁਝ ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਰੋੜੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੱਪੜੇ 'ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੂਰੋਂ ਟਕੋਰ ਕਰੋ।

\* ਠੰਢ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਦੀ ਵੀ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਾਰਪਾਈ ਹੇਠ ਅੰਗੀਠੀ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਚੀਨੀ, ਕੈਂਡੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਮਿੱਠੇ ਪੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੌਲ, ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਤੇ ਆਲੂ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਠੰਡ

ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਬੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੀ ਹੋਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਬੱਚੇ ਜੋ ਸੋਕੜੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਠੰਢ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਅੰਗ ਨੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰ, ਹੱਥ, ਕੰਨ ਤੇ ਚਿਹਰਾ) ਭਿਆਨਕ ਠੰਢ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਨੀਲੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਠੰਢ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ(amputated) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਅਲਾਮਤਾਂ :**

- \* ਅੰਗ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੈ, ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- \* ਹੋਰ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- \* ਅੰਗ ਪੀਲਾ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ :** ਠੰਢੇ ਇਲਾਕੇ 'ਚੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰੱਖੋ। ਬੈਠੇ ਨਾ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ। ਠੰਢੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਕਾਰਨ ਠੰਢ ਇਲਾਜ ਚਲਦਿਆਂ ਹੀ ਫਿਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੇੜੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੱਬ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗ ਨੂੰ ਡੋਬ ਦਿਓ। ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅੰਗ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਹਲੀ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਫੇਰ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਸਰਜਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਉਨੀਂਦਰੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਕਰੀਏ ?

ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਸਲਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਕੇ ਅਸੂਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਤਾਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਂਅ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਜਦ ਕਿ ਸਾਡੇ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ 8-9 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸਰਦਾ। ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਜਦੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਘਮਸਾਣ ਯੁੱਧ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਦਾਅ ਲਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਵਿਨਸਟਨ ਚਰਚਲ ਹਰ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ 3 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਨੀਂਦ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਤਾ ਆ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਬੀਮਾਰੀ, ਵਿਆਹ 'ਚ ਬਖੇੜਾ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਖੰਭ ਲਾ ਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਭੈਅ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸੈਕਸ ਦੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਸਬੰਧ ਆਦਿ।

**ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ :** ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਇੱਕ-ਅੱਧੀ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਟਕਾਊ (Tranquilizers) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਗੋਲੀਆਂ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ

ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਉਨੀਂਦਰੇ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਫਜ਼ੂਲ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਨੀਂਦ ਉਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਝੂਟੇ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਉਹ ਲੈ ਚੁਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਕਿਸਮਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਫਾਲਤੂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਾਦ ਖੁਰਾਕ, ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਨੀਂਦ : ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹਿੰਗੇ ਟਾਨਿਕ ਅਕਸਰ ਫਜ਼ੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਜ਼ੂਲ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ।

ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਝਾਅ : ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸੋਡੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਇਆ ਅਫਾਰਾ ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡਾਮਿੰਟ ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ ਪੇਟ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਹ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਹਲਾ ਤੇ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਨੇ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ- ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਐਵੇਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਪੈਕੇ ਉਸਲਵੱਟੇ ਮਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ । ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟਨਾ , ਬਾਹਾਂ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਲੱਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲੰਮੇ - ਲੰਮੇ ਤੇ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਓ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਦਿਮਾਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਏਨਾਂ ਕੁ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਕਿ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਿੰਨਾ

ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸੌਂਅ ਜਾਵੋ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੇਡ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤੇ ਸਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਕਸਰਤ ਮਾਨਸਕ ਖਿਚਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਘਟੀ ਤੇ ਸਮਝੋ ਨੀਂਦ ਆਈ।

ਜਿਵੇਂ -ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 4-5 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰਾ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਲੇਟ ਹੀ ਸੌਣ।

ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਕੀ ਹਨ: ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

1. ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਆ ਜਾਵੇ ਭਾਵ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

2. ਨੀਂਦ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਗਲ ਹੋ ਸਕਦੈ ਇਹ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

3. ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਦਾ ਇਕ ਘੰਟਾ ਰਾਤ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਹਕੀਕਤਾਂ : ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਆਦਮੀ, ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਛੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

1. 52 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

2. ਡਬਲ ਬੈੱਡ ਨਾਲੋਂ ਇਕਹਿਰੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਵੱਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਨੀਂਦ ਗੂੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਹੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਦੀ ਹਲਕੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ?

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ (Tension) ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ, ਦਮਾ, ਅਲਸਰ, ਮਿਗਰੇਨ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਢੂਹੀ ਦਾ ਦਰਦ ਆਦਿ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸੋਮੈਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾ ਸੰਬੰਧ : ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਆਪਸੀ

ਨੇਤਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਕੁੱਤਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਾਰਨ ਕੁੱਤੇ ਜੰਗਲੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਧਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਹੀ ਪੈਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਤੇ। ਗਊਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਹੀ ਬੇਹੱਦ ਮਾਰੂ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਏਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਿੰਨਾ ਡਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੇ ਕੀਤਾ।

\* ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਏਨਾ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੂਖਮ ਹੈ।

\* ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਸੀ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ : ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਹੀ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਡਰ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਮੁੱਕੇ ਹੀ ਮੁੱਕੇ ਵੱਜਦਿਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਨੀਂਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ।

\* ਕੁਝ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਅੱਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

\* ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਡੇ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਸਣ ਕਰਕੇ ਨੂਰੋਸਿਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

\* ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ : ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਆਪੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਹਾਰਮੋਨ ਬੇਲੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚਲਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ

ਅਥੀਰੋਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

\* ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੈਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਤਣਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਹੋਈਆਂ।

\* ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਸਰੀਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੇਠ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਕਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਜੇ ਬਰੇਕ ਤੇ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨੱਪ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤਬਾਹੀ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਸਪੇਅਰ ਪਾਰਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਪੇਅਰ ਪਾਰਟ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

\* ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਖੇੜੇ ਪੈਣ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਤੱਕ ਨੌਬਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

\* ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰੰਤੂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਂ ਝੋਰਾ (Anxiety) ਹੈ।

\* ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਝੋਰੇ ਦੇ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਨੀਂਦਰਾ (ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ) ਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ।

\* ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਕਈ ਵੱਖੋ- ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਦਫਤਰ ਨਾਲੋਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਟਹਿਲ ਕੇ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦਾ ਟੂਰ ਲਾ ਕੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

\* ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਅੱਧਾ ਮੁਰਦਾ ਅੱਧਾ ਜਿਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਾਣਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਜੋ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

\* ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਚੇ ਮਕਾਨਾਂ (ਫਲੈਟਾਂ) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਸਹਿਣੀ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਾਹੀ

ਨਾਲ ਜਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗਿਣਿਆ ਮਿਥਿਆ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ?**

**ਕਾਰਨ ਲੱਭੋ :** ਤਣਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ/ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਤੱਕ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤੇ ਨੇੜਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਬਹਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਦੇ-ਘਟਦੇ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਸਹਿਣੀ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰੋ - ਹਰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੇ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਹੁਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਰੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਬਲਕਿ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਤਾਕਤ :** ਤੀਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਥੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤੇ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਲਾਲ ਦਵਾਈ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਿਆਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਰਾਹੀਂ ਇੱਥੋਂ ਦੱਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਕਹੀ ਜਾਵੇ, ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਜਵਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਭਗ ਠੀਕ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੀ ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ। ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ



ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ 10-12 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬੁਢਾਪਾ ਸਰੀਰਕ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਕੀਰ ਦਾ ਫਕੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਮਾਰਕਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਆਦਿ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਰਵ ਆਸਨ (ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ) ਜੋ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰਵ ਆਸਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਬਰੇਕ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਹੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਾਦੀ ਤੇ ਔਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਟ ਕੇ ਆਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਾਂਨਗਰ ਦੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਾ ਕੇ ਆਓ। ਜਿੱਥੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਸੁੱਧ ਹੋਵੇ। ਰੋਜ਼ ਮਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ।

**ਵਰਤਮਾਨ ਲਈ ਹੀ ਜੀਣਾ ਸਿੱਖੋ :** ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਦੇ ਡਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਿਕਰ ਤਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸਚਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਨੁਕਤਾ ਬਣਾਂ ਕੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। ਜੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਆਪ ਹੀ ਰੱਖ ਲਵੇਗਾ।

## **ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ .ਫਜ਼ੂਲ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ ਤੋਂ**

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਡੇ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਵਿਚਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡ-ਵਡੇਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਜਾਂ ਅਫ਼ਵਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਖ ਤੇ ਉੱਕਾ ਹੀ ਖਰੀਆਂ ਨਾ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਧਨ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਮ-ਜਾਲ ਤੇ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਕੀ ਠਿੱਥੇ ਨੱਕ ਤੇ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? :**

ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰੂਪ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਠਿੱਥਾ ਤੇ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋਵੇ ? ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੀਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਿੱਤ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਗਾਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਜਿਹੇ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕਰੂਪ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਿਰਜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਘੱਟ ਸੁੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਪਾਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰੂਪ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕਰੂਪ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹੀ ਕਿਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦਗਰਜ਼, ਕਰੋਧੀ, ਮੱਕਾਰ, ਲਾਲਚੀ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਜਪਾਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰੂਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਬਲਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਨਰੋਏ ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸੁੰਦਰ ਨਾ ਦਿਸਣ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਮਮਤਾ ਤੇ ਦਇਆ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਠਹਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਮੀਰ ਤੇ ਦਿਲ ਸੁੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ ? :**

ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਲੋਕ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਨਮ-ਦਾਤਾ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਦੰਦ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਮਿੱਠਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਕੇਵਲ ਗੁੜ-ਸ਼ੱਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਬਲਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਰ ਸ਼ੱਕਰ, ਅੰਗੂਰ ਸ਼ੱਕਰ, ਫਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕਰ ਆਦਿ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੋਧ ਖਾਣ ਨਾਲ 95 ਫੀਸਦੀ ਤੇ ਗਾਜ਼ਰ ਖਾਣ ਨਾਲ 88 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਊਰਜਾ ਕੇਵਲ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਿੱਠੇ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ।

ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਖੰਡ ਵਿੱਚ 16 ਕੈਲੋਰੀ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਨਾਉਟੀ ਏਜੰਟਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਚੰਗੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਖੂਨ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ : ?

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿੱਲ ਸਬੋਸੀਅਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਨਾਮਕ ਹਸ ਬਹੁਤ ਵਧ ਕੇ ਸਬੋਸੀਅਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੀਬਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਬੋਸੀਅਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਟੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਿੱਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜੀਨ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੋਸੀਅਸ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਿੱਲਾਂ, ਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦੇ। 2. ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। 3. ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾਂ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੀ ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?:

ਚਾਹੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਸ ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਖੁਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਫੈਦ ਦਾਗ਼ ਸਰੀਰ ਤੇ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖੁੱਕ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੋਗ ਰੰਗਹੀਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ।

ਕੀ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਗੋਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

: ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੀਮਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਕਰੀਮ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਗੁਣਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲੈਨੋਸਾਈਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੈੱਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਾੜੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਲੈਨੋਸਾਈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜੀਨਜ਼ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਵੀ ਮਲੈਨੋਸਾਈਟ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਰੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜੀਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਦਰ ਲੱਗੋ।

ਕੀ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਤੇ ਸੰਘਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ? :

ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਬਲਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਘਣੇ ਤੇ ਲੰਬੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ, ਇਸ ਲਈ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਰਾਗਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸੇ ਵੀ ਵਾਲ ਨਿਰਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਚਮਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਗਤੀ, ਮੋਟਾਈ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੁਣ ਸੂਤਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਮਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵੀ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

## ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ?

ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਦਮਾ ਬੇਹੱਦ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤਲਾਕ, ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖੁੱਸਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਕਟਮਈ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਕੇ ਘਬਰਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਖਰ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ 'ਚੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

1. ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੋ : ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਲੋਕ ਸ਼ੇਖਚਿੱਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖੋਪੇ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ ਤਬੀਅਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਲਵਾਂਗਾ।” ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਟੋਰ ਚਾਹੀਦੇ ਤਾਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਠੋਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਸਦੀਵੀ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਹੇ ਜਿਹੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹੋਣ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2. ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਹੀ ਕਦਮ ਸੋਚੋ ਤੇ ਛੋਟੀ ਵਿਉਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ : ਬੇਸ਼ੱਕ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਏਨੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਵਿਉਂਤ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਏਨੀ ਡਰੀ ਕਿ ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਕੱਟੇਗੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰੁਝੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਹੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰੇ ਨਾ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਕੇ ਬੈਂਦਲੀ ਰਹੇ।

3. ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ : ਆਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜਹਾਨ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਲਈ ਜੀਣਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਹਨ।

4. **ਹਕੀਕਤਾਂ ਪਹਿਚਾਣੋ** : ਆਸਵੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਥਾਰਥ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਸਫਲਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਹੀ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤਲਖ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਤਲਾਕ ਵੇਲੇ ਜੇ ਹਾਲਤ ਇਹੋ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਡਟ ਜਾਓ। ਕੰਮ ਏਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਛੁੱਟੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਪੈਰੀਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੋਂ। ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਘਟਾ ਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ ਔਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੇਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਖੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਹੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਰਥਕ ਅਧਾਰ ਵਾਲੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੋਸਤ, ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਲਾਸੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਅਕਸਰ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਜਰਨ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬੰਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜੋ ਕੰਮ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ।

5. **ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ** : ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਭਾਰ 130 ਕਿਲੋ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ 31 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੇਰੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਝੰਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪੱਕੀ ਠਾਨ ਲਈ। ਕੌਫੀ ਤੰਬਾਕੂ ਤਰੰਤ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਡਾਇਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਡੇਢ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ 57 ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਘਟਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਏਨੀ ਵਧੀਆ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇੱਕ ਇਨਾਮ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਜੋ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ?**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਗਏ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ

ਮਾਪੇ ਛੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਚ ਅੱਛੇ ਨੰਬਰ ਨਾ ਲਵੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।**

ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਸੀ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਕਈ ਵਾਰ ਸੁਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੰਮੀ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਈ। ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬੁੱਤ ਜਿਹਾ ਬਣ ਕੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੰਮੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਲਿਟਰੇਚਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਅਗਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਨਤੀਜਾ ਭਲੀਭਾਂਤ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਾਪੇ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਸ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚਮਤਕਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਹਕੀਕਤ ਪਸੰਦ ਬਣੋ**

ਆਮ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਦੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਸ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਉਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸ

ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੰਬਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਰਹਿ ਗਏ ਤਾਂ ਕਾਲਜ 'ਚ ਦਾਖਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ। ਉਹ ਮਾਪੇ ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਕੀਕਤ ਪਸੰਦ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ**

ਚੰਗੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਦੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੀਤਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ। ਮਾਪੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਵਾਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਚਾਹੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਹੀ ਕਹੋ ਜਾਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਹੀ ਦੱਸੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਗੇ।

**ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ**

ਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦਾ ਕੰਮ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਜੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਉਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਮਿਲੋਗੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਹੋਣ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ**

ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਸਿਰ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਸਿਰ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮੋ-ਕਰਮ ਤੇ ਹੀ ਚੱਲਣ ਯੋਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਤਾਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਘੱਟਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਪੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਸਦੇ-ਹੱਸਦੇ ਸਕੂਲੋਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਧਿਆਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾ ਕੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਚਮਤਕਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਕਈ



ਮਾਪੇ ਨਾ ਆਪ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਮੂਹਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਂ ਜਾਇਆ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਬੰਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਲੈ ਜਾਵੋ।

**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਨਾਓ**

ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਤਾਬੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੇਹੱਦ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਕਿਤਾਬੀ-ਕੀੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਇੱਕ ਨੰਨਾ-ਮੁੰਨਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਹੀ ਰਹਿਮੋ-ਕਰਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਰਸਮੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਚੋਭਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਉਕਸਾਹਟ ਆਦਿ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਤੇ ਹੰਢਣ ਪੱਕਣ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੋਭਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਸਿਰਜਣ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੋਭਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਹੁਣ ਤਾਈਂ ਦੇ ਆਮ ਸਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਰੱਦਬਦਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਦੀ ਝੋਰਿਆਂ, ਫਿਕਰਾਂ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਸਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਕ

ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਰੱਦੋ-ਬਦਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਣਸਾਵਾਂ ਸਨਅਤੀਕਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੀ ਸੇਧਤ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਾਕਰੀ ਦਾ ਵਿਸਫੋਟ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਵਸੂਲਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਾਮਯਾਬ ਇਨਸਾਨ 150 ਫੀਸਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਭ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਵੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਨੀ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਤਨੀ ਗੈਰ-ਅਕਾਦਮਿਕ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਤਣਾਅ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

1. ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਣਾਅ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ (ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ)
2. ਇਕਹਿਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ)
3. ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਂਝ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਸਹੂਲਤਾਂ
4. ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦਾ ਭਾਰੂ ਹੋਣਾ।
5. ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

1. ਕਈ ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਜਾਂ ਅਪੂਰੇ ਰੂਪ, ਚੇਤਨ ਜਾਂ ਸੁਤੇ-ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਭੱਜਣ ਤੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਤੇ ਅਪੂਰੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਬੌਣੀ ਜ਼ਮੀਰ, ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਵਧਿਆ ਗੁੱਸਾ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਬੇਲੋੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ : ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਟਾਲਾ ਵਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਬੰਧੇਜ : ਕਿਸੇ ਧੱਕੜ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਔਰਤ ਦਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰਭਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਤੇ ਹੁਕਮ-ਬਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਡਰਾਕਲ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਤੇ ਚੁੱਪ-ਗੜ੍ਹਪ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਕਲਪਿਤ ਆਸਾਂ : ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬੇਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਆਸਾਂ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਪੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਆਸਾਂ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਘਾਟਾਂ ਵੀ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

5. **ਟੁੱਟਵਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ** : ਲੰਗੇ ਡੰਗ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਅ ਵਿੱਚ ਸੁਚੱਜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. **ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਘਾਟ** : ਅਧੂਰਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਾੜਾ, ਦੋ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਾਜ਼ਕ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੱਖੇ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਬੌਂਦਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

7. **ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ** : ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਸੈਕਸ ਪੱਖੋਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਧੱਕਾ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਜ਼ਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ।

**ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਨ** : ਸਮਾਜਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ** : ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ - ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਕਾਂ ਤੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜਾਈ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਦਬਾਅ ਝੱਲਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਬੋਝ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੋਝ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕਾਰ-ਵਿਗਾਰ ਦੀ ਗੜਬੜ ਤੇ ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਪਨਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ।

# ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ

## ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਅਸਰ, ਇਲਾਜ ਤੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ਼

ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਗੜਬੜਾਂ: ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਦਾਰਥ (ਰੋਮ, ਜਿਨ, ਵਿਸਕੀ ਆਦਿ) ਦੀ ਅੰਨੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਈ ਥਾਇਮਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਥਾਇਮਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਿਲ ਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਧਕੇਲਣ (ਪੰਪ ਕਰਨ) ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰਲ ਦਾ ਭਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਜੰਮਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ ਦੀ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਗੜਬੜਾਂ : ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸੇਵਨ ਗੈਸ-ਟਰਾਈਟਸ, ਪੈਨਕਰੀਏਟਾਈਟਸ, ਪੇਪਟਿਕ ਅਲਸਰ ਵਗੈਰਾ ਗੜਬੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮੇਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਗ਼ਮ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਆਰਥਿਕ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਚਲਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪੈ ਰਹੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਾਗਲਪਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਬਿਧਾ ਵਗੈਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ : ਚਾਹੇ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀ ਅਲਕੋਹਲ ਉਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਪਰ ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਕੜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ

ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦੀ ਆਫ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਦਿਉ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਮੰਨੋ ਵੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਵਰਤੋ।

**ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ :** ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣੀ ਜਿੰਨੀ ਆਸਾਨ ਹੈ ਉਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਇਸ ਲੱਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ। ਅਲਕੋਹਲ ਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਜਾਂ ਨਿੱਤ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਉਪਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਇਨਾਮਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਕੌਮੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਲੱਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਥਰੈਪੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਲੱਤ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਣ।

ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਬਣਾਈ ਬੈਠੇ ਹੋਣ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਡੀ ਟਾਕੀਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵੈਸੇ ਕੁਝ ਪੱਕੇ ਪਿਆਕੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੱਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਛੁਟਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਈਸਲਫੀਰਮ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਂਦਿਆਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ

ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖਸ ਲਈ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਤਾਂ ਸਾਈਕੋਥਰੈਪੀ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਹੈ ਸਮਾਜਕ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਯਾਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ-ਕਾਰਨ, ਅਸਰ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਜਿੱਥੇ ਬਾਕੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਰਫ਼ ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਇਸਨੇ ਸਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਕੜ ਲਿਆ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਸਹਿ ਪੀੜਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁੱਲੜਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਈਆਂ ਲਈ ਸਿਵਾਏ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਦੀ ਸਿਰੀ ਨੱਪਣ ਵੱਲ ਸੇਧਤ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਕੰਮ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਤੇ ਸਮਾਂ ਖਪਾਉਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਂਪਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਸ਼ੀਆ ਦੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਜੈਮਸ਼ੀਦ ਨੇ ਭਵਿੱਖ 'ਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਅੰਗੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਸੜੇ ਤੇ ਉੱਲੀ

ਲੱਗੇ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਰਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਲਈ ਪੀ ਲਿਆ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਪੀੜਾ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਲਟਾ ਲੋਰ ਜਿਹੀ ਆਈ, ਅਨੰਦ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਢੋਲ ਵਜਾਇਆ ਜੋ ਅੱਜ ਤਾਈਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਾਈਨ ਬੀਅਰ, ਵਿਸਕੀ, ਬਰਾਂਡੀ, ਰੰਮ, ਜਿਨ, ਵੋਦਕਾ, ਰੂੜੀ ਮਾਰਕਾ ਸਭ ਇਸਦੇ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਨਾਂ ਹਨ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਐਸ਼ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਤੱਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੁਕਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਡੱਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ, ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਵਰਤਾਅ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਹੰਢਿਆ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੱਧਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਸੰਬੰਧ ਉਸਦੇ ਨਿੱਜ ਦੁਆਲੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਘਰ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਉਚਾਟ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਵੈ-ਤਸੱਲੀ ਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਝੂਠੀ ਮੂਡ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਪੀਣ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਿੱਛੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਧੰਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ, ਵਪਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਸਸਤੀ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋਣਾ, ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਹੋਣਾ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਨੇਕ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਘਿਰਿਆ ਹੋਣਾ, ਬੌਦਲਿਆ ਫਿਰਨਾ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ, ਫੌਜੀਆਂ ਤੇ ਪੁਲਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਟੋਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਉੱਥੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੀ

ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 33% ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਸ਼ਰਾਬ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੋਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਵੈ ਕੰਟਰੋਲ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੇਲੋੜਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਹੱਸਦਾ, ਗਾਉਂਦਾ, ਗੱਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਬਾਨ ਥਰਥਰਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਬਿਸਤਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਹ ਔਖਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਤਸੱਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਆਦਮੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੱਚਾ ਆਦਮੀ ਝੂਠਾ ਤੇ ਫੁਕਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੁਰਮ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਡਾਕੇ, ਕਤਲ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਜ਼ੁਰਮ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਸੈਕਸ ਜ਼ੁਰਮ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਸੈਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੁਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਗੱਡੀ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਭਰੋਸਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਘਰੇਲੂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਵੇਸ਼ਵਾਗਮਣੀ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਵਧਦਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਔਡਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਗਰੀਬੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਬੰਦੀ ਹੇਠ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਠੇਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੀਮਤ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਉੱਚੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਵਿੱਦਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਢਾਂਚਾ ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਲੁੱਟ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਏਡਜ਼

ਕੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ (ਅਮਲੀਆਂ) ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਸੁਆਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ



ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ ਆਖਰ ਹੁੰਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 60 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਕਰੋੜ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋਕ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਏਡਜ਼ ਘਾਤਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਹੱਲਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਦਵਾਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, 'ਏਡਜ਼ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘਾਤਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਏਡਜ਼ ਹੁਣ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵੀਅਤਨਾਮ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ 47,000 ਅਮਰੀਕੀ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਮਰੇ ਸਨ। ਇਕੱਲੇ 1985 ਵਿੱਚ ਹੀ 5,000 ਅਮਰੀਕੀ ਏਡਜ਼ ਨੇ ਨਿਗਲੇ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਨੇ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਏਡਜ਼ ਬੰਬਈ, ਮਦਰਾਸ, ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਕਲਕੱਤਾ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਗਈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਏਡਜ਼ ਵੇਸਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।

ਏਡਜ਼ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਰਸਤਿਆਂ ਖੂਨ ਵੀਰਜ ਤੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਜਾਂ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਮੌਕੇ ਹੀ ਮਾਸੂਮ ਜਿੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਏ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਸੂਈਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਏਡਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ (ਕਾਂਕਰੇਸ ਸੀਜ਼ਰ) ਅਨੁਸਾਰ ਏਡਜ਼ ਦੇ 79% ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਵੇ ਅਨੁਸਾਰ ਏਡਜ਼ ਮਰਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ 24 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ 51 ਫੀਸਦੀ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਏਡਜ਼ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਸੂਇਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਦੋ ਲੱਖ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਅਮਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ਈਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਘਣੀ ਵਸੋਂ ਹੈ।

ਕਈ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਾਂਜਾ (ਮਰੀਜ਼ੁਆਨਾ) ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਜੜੀਂ ਤੇਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪੈਕਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਡੀਫੈਂਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੜਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤਪਦਿਕ (ਟੀ.ਬੀ.) ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ) ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਰ ਦੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਰਾਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ, ਐਲ.ਐਸ.ਡੀ. ਤੇ ਗਾਂਜਾ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਟੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਕਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਇਹ ਅਮਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਿਣਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੁਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਿੰਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਡਜ਼ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਪਾਣੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਇਹ ਨਾ ਹੀ ਜੀਵਾਣੂਆਂ, ਲੈਟਰੀਨ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ, ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਤਲਾਬਾਂ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ, ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਏਡਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਏਡਜ਼ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਏਡਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਜੁਆਬ ਹੈ 'ਸਾਡੀ ਹਰੇਕ ਦੀ, ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ' ਅਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਲੋਕ ਹਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਣਾਵਾਂਗੇ।

## ਨੌਜਵਾਨ ਤੇ ਨਸ਼ੇ

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਪੱਖੀ ਹੈ। ਅਮਲੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤੇ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਾਈਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਵਜ੍ਹਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਮੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ। ਚਾਲ ਚੱਲਣ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਦਿ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਤੇ ਮਕਸਦ ਤੈਅ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਰ ਉਪਜਾਊ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤਾ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

**ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ :** ਨੌਜਵਾਨ ਉਤਸੁਕਤਾ ਵਜੋਂ ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ। ਉਹ ਸ਼ੌਂਕ ਵਜੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਜੋਂ ਤੇ ਕਿੱਕ ਲੈਣ ਵਜੋਂ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਸਮੇਤ ਉਹ ਸ਼ੇਖ ਚਿੱਲੀ ਵਾਂਗ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

**ਪੀਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ :** ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ : ਸਿਆਸੀ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਪੋਰਟਸ ਤੇ ਫਿਲਮੀ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਬਣਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਕਈ ਕੱਚਘਰੜ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਲਮਾਂ ਤੇ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੀਨੀਅਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਲੀਡਰੀ ਚਮਕਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

**ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦਬਾਓ :** ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਰਨ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬੇਹੱਦ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਯੋਗਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਅਕਸਰ ਹੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਰੋਸ, ਮਨ ਦੇ ਉਚਾਟ ਹੋਣ ਤੇ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ 'ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜੁਆ ਆਦਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਬੇਲੋੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ।

**ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਓ :** ਸਾਡਾ ਵਿਦਿਅਕ ਢਾਂਚਾ ਸਮੁੱਚੇ ਤੇ 'ਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵੱਲ ਸੇਧਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਜਾਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਰੁਚੀ ਵੱਲ ਉੱਕਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 12 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਿਲਣਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਕੇਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ : ਸਟੱਡੀ ਦੇ ਬੱਝਵੇਂ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ, ਖੇਡਾਂ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੌਂਕ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਠੋਸੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਫੁਰਸਤ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਘਾਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੀ ਅਕੇਵੇਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਟਾਈਮ ਦੇਵੇਗੀ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਅਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ :** ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਮੱਦਦ ਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ

ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਹੁੰਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾ ਪੱਖੋਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਿੱਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਟਕਰਾਅ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਧੁੰਦਲਾਪਣ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ੀਪੁਣੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਲ੍ਹੜ, ਮੁੱਛਫੁੱਟ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਮੇਚ ਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ, ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਹਿਬਾਜ਼ੀ, ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ, ਵਿਰੋਧਤਾਈਆਂ, ਬੁੜ-ਬੁੜ, ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਧ ਕੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਅਕੇਵਾਂ ਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਜਨਣ ਕ੍ਰਿਆ ਸੰਬੰਧੀ (ਜੈਨੇਟਕ) ਫੈਕਟਰ :** ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਜ਼ ਲੱਭ ਲਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਐਬ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਨਜ਼ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਸਦਕਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਰਵਾਣਾ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਅ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਜੂਏ ਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਐਬ ਚਿੰਬੜ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸੁਲੱਭਤਾ :** ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸੌਖਿਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਰਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਧ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਪੇ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਾਂ ਹਰ ਹੀਲਾ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਈਏ ਤਾਂ ਸਹੀ।

## ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੁੱਝ ਆਦਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਸਿਹਤ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਤੇ ਅਗਾਊਂ ਰੋਕੀਆਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ :** ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਕਤੀ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲੋ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁੱਖ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ

ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ (ਇੱਕ-ਅੱਧਾ ਪੈਂਗ) ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਏਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਨਿੱਤ ਦੀ ਆਦਤ ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਅੱਧਾ ਪੈਂਗ ਹੀ ਹੋਵੇ ਢੇਰ ਜਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੇਹੱਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰਜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਿਰੋਸਿਸ (Cirrhosis) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੇ ਮਾੜਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਕੇ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਹਦਾ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਸੁੱਕਦਾ ਹੀ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਸੋਜਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਢੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਪੀਲੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੀੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਵਧਦੀ-ਵਧਦੀ ਗੱਲ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿੰਨੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਦੋਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਤੜਫ ਰਹੇ ਹੋਣ ? ਕਿੰਨੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਜੋ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਵੱਧ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜਿਉਣ ਹਾਲਤਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ? ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਗਲਤੀ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ ? ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੰਨੇ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਦੇ

ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪਿਆਕੂ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਆਦਤ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਇਕਹਿਰੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਜੇ ਸਮਾਜ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਬੰਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉੱਝ ਹੀ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀੜੀ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

1. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜੇ, ਮੂੰਹ, ਗਲੇ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ।

2. ਬੀੜੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਹ, ਦਮਾ ਤੇ ਬਲਗਮ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਮਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਬੀੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਨਮੋਨੀਆ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

5. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ

ਦੇ ਜੋ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੀਆਂ।

7. ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਪੈਸਿਵ ਸਮੋਕਰ ਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਅਣਚਾਹੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੋਂਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਛੋਟਿਆਂ ਲਈ ਭੈੜੀ ਗੀਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੀਸੇ-ਗੀਸੀ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

9. ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਆਰਥਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ-ਅੱਧੀ ਸਿਗਰਟ ਭਾਵੇਂ ਸਸਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਸੌਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਓਨਾ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿੰਨਾ ਤੰਬਾਕੂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਖਰਚਾ ਬਚਾ ਕੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਖਿਡਾਰੀ ਨਸ਼ੇ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਕਤੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ (ਈਸਾ ਤੋਂ 300 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਟੈਮਨਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੇ ਡਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਥਲੀਟ ਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਘੋੜੇ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਖ਼ਤ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਰਦਾਰ ਪੱਖੋਂ ਅਸੂਲ ਪੱਖੋਂ ਤੇ ਜ਼ਮੀਰ ਪੱਖੋਂ ਹੀ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਿਓਲ ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਮੌਕੇ ਬੈਨ ਜੌਹਨਸਨ ਤੇ ਅੱਠ ਹੋਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਡਾਇਗੋ ਮਾਰਡੋਨਾ ਕੋਕੇਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ



ਦੇ ਉੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 50 ਫੀਸਦੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ 'ਗੈਰ-ਵਾਜ਼ਬ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ' ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਹਨ :

1. **ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼** : ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼ ਐਂਡਰੀਨਲ ਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਟੀਰਾਇਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕਾਂ ਤਵਾਜ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਲੂਕੋਕੋਰਟੀਕੋਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਡਰੋਕੋਰਟੀਸੋਨ, ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ, ਬੀਟਾ ਮੀਥਾਸੋਨ ਤੇ ਡੈਕਸਾਮੀਥਾਸੋਨ ਆਦਿ।

**ਐਨਾਬੋਲਿਕ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼** : ਇਹ ਮੁੱਖ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਤੇ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਤਾਕਤ ਤੇ ਊਰਜਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਰਦਪੁਣੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਰਦਪੁਣੇ ਦੇ ਵਾਲ, ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਆਦਿ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਲੱਡ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਊਰਜਾ ਸਰੋਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਅਮੀਨੋਏਸਡ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਜ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਕਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਲੁੱਟ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਸੋਕੜਾ , ਸਾਲਟ ਤੇ ਤਵਾਜ਼ਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਅਲਸਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਆਦਿ। ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਟੀਰਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੇ ਰਿਸਕੀ ਹੈ।

2. **ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ** : ਕੋਕੇਨ ਤੇ ਅਮਫੈਟਾਮੀਨਜ਼ ਦੋ ਆਮ ਪਾਏ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨਸ਼ੇ ਹਨ। ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ

ਇਸ ਨਾਲ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ, ਸਾਹਸੀ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ** : ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਬੋਤਲ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬੋਤਲ ਚੋਂ ਮਿਲੇ ਵਾਧੂ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਧੇਗੀ, ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਹੀ ਖੂਨ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਢਵਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਆਟੋ ਟਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ, ਜੋ ਓਪਰੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਤੇ ਲੰਬੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਲੱਗਦੈ, ਪਰ ਵਾਧੂ ਤੇ ਬੋਲੋੜਾ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਲੋਢ ਪੈ ਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।

3. **ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਇਊਰੈਟਿਕਸ)** : ਕੁੱਝ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ ਹੱਦ ਮਿੱਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਊਰੈਟਿਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਖ਼ਾਤਰ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਲੋ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਡਾਇਊਰੈਟਿਕਸ ਨਾਲ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਬਾਹਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤੇ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਜਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੜਲਾਂ ਵੀ ਪੈਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

4. **ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰਜ਼** : ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ (ਇੰਡਰਾਲ, ਪਰੋਪਰੋਨੋਲੋਲ ਆਦਿ) ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੇ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਕੰਬਦੇ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼ੀ ਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ 1988 ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

5. **ਸ਼ਰਾਬ** : ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੈ।

6. **ਆਕਸੀਜਨ** : ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਵਿੱਚੋਂ-ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪੈਣ ਤੇ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਕੱਢੇ

ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਖੇਡਾਂ ਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿੰਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ, ਫੜੇ ਜਾਣ ਤੇ ਵੱਡੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਢਲਾਈ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਜਾਮਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਆਮ ਵਾਕਫੀ ਦੇ ਲੇਖ

## ਬੇਹੱਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ

1. ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋਂ ਪਰ ਸੰਭਲ ਕੇ : ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ 60, 000 ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 250 ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਫਾਲਤੂ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਵਰਤੋਂ ਗਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਿੱਕੀ ਜਿਨੀ ਮਰਜ਼ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਮਾੜੀ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਦਵਾਈ ਆਪ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। (ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਮਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲੋਰੋਫੈਨੀਕੋਲ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੀ ਸੀ) ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਕੈਪਸੂਲ ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਲੋੜੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੇ ਟੌਨਿਕ ਕਦੀ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਸਹੀ ਭੋਜਨ, ਮਾਲਸ਼, ਗਰਾਰੇ ਤੇ ਭਾਫ਼ ਲੈਣੀ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

☆ ਦਵਾਈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਨਾ ਸਰੇ।

☆ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

☆ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

☆ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਵੋ।

☆ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਡੇਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਲੋਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਨ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

☆ ਆਮ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਈਰੀਆ ਤੇ ਆਮ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਤਕਲੀਫ਼

ਲਈ ਕਲੋਰੋਫੈਨੀਕੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਸਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਦੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।

☆ ਕਈ ਦਾਈਆਂ ਵਲੋਂ ਐਂਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੰਦਭਾਂਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਜਲਦੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਟੀਕੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਲਾਇਆ ਟੀਕਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਅਧਰੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੋਲੀਓ ਦੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਅਜੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਪੈਨਸਲੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਸੋਜ ਲਈ ਵੀ ਲੋਕੀਂ ਐਵੇਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਲਾਈ ਜਾਂ ਲਵਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆਂ ਤਾਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਕੈਨਾਮਾਈਸੀਨ ਜਾਂ ਜੈਨਟਾਮਾਈਸੀਨ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਬੱਚੇ ਬੋਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਲਾਇਓਕਨੋਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ। ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਲਾਇਓਕਨੋਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਵਿਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਰੰਗ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਕੋਰਟੀਕੋਆਇਡ : ਦਵਾਈ ਸੋਜ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਮੇ, ਗਠੀਏ ਵਰਗੇ ਵਿਗੜੇ ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਫੌਰਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਕਈ ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਹੈ, ਜੁਰਮ ਹੈ। ਸਟੀਰਾਇਡ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਜੇ ਟੀ.ਬੀ. ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਪੁੜੀਝਾੜ ਡਾਕਟਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਚੂਰਨ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰਾਇਡ ਮਿਲਾ-ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਾਂਗੂੰ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

5. ਬੂਟਾਜੋਲੀਡੀਨ, ਐਕਸੀਫਿਨਬੂਟਾਜੋਨ ਦੀ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਜਾ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਸਪਰੀਨ ਤੇ ਬਰੂਫਿਨ ਕਿਤੇ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂ ਐਸਟ ਅਮਾਨੋਫਿਨ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਤੇ ਲਿਵਰ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਫਜ਼ੂਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲਈ ਤਾਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੀ ਵਾਧੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਮਹਿੰਗੇ ਵੀ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਓਨਾ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

☆ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਟੌਨਿਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਖ਼ਰੀਦਣੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ। ਕਈਆਂ ਟਾਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡੇ ਫਲੀਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਮੀਟ, ਫਲ ਤੇ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਤਾਕਤਵਰ ਖੁਰਾਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਟਾਨਿਕਾਂ ਦੀ।

☆ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੋਲੀ ਓਨੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਕੱਲੀ-ਕੱਲੀ ਦਵਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਕਿਸੇ ਫਜ਼ੂਲ ਜੋੜ-ਮੇਲ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੁੜ੍ਹੇ ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਪੱਸ ਬਣ ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

☆ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਪਾ-ਪਾ ਕੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਵਹਿਮ ਹੈ, ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਘੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਤਾਕਤ ਮਿਠੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੱਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਐਵੇਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਕੇ ਮੌਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾੜ ਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਟੀਕਾ ਲਾਓ ਜਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੜ੍ਹਾਓ ਜਦੋਂ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਪਚਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਾਰ ਚੁਟਕੀ ਖੰਡ ਤੇ ਤਿੰਨ ਚਮਚ ਨਮਕ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤਾਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

☆ ਕਦੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਕਅਤੀ ਨੂੰ ਜੁਲਾਬ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਖਾਸ

ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਐਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 6. ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕੀ ਖਾਈਏ, ਕੀ ਨਾ ਖਾਈਏ ?

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਂਗਣ, ਟਮਾਟਰ, ਦਹੀਂ, ਸੰਤਰੇ, ਆਂਡੇ, ਅਮਰੂਦ, ਮੀਟ, ਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਖਾਧਾ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ, ਗ਼ਲਤ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

#### 7. ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

1. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਰੂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੱਸ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਲਤੂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦੋਂ ਨਾ ਸਰੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸੀਮਤ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿਓ।

3. ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਨਸਲੀਨ ਜਾਂ ਸਲਫਾ ਵਗੈਰਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਕੋਈ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਖਾਰਸ਼ ਆਦਿ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹੀ ਦਵਾਈ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

4. ਜਿੰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਅਲਸਰ ਜਾਂ ਦਮਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਪੀਰੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਹੜੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਜਿਸ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇ। ਜਦ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਲਫਾ ਡਰੱਗ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

## ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ : ਕੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ?

ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਰਦਾਤ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ

ਹੀ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਨੂੰ ਹੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਮੌਤ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫਸਟ-ਏਡ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੈ।

**ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ :** ਬੁਖਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਧਰੰਗ ਵਿਸ਼ਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬੁਖਾਰ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਬਰਫ਼ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਸਿਰ, ਪੈਰ, ਮੱਥੇ ਤੇ ਪੇਟ ਆਦਿ ਉਪਰ ਰੱਖੋ। ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਉ ਤੇ ਉਪਰ ਪੱਖਾ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ। ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜਕੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਮਕ ਤੇ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਬੁਖਾਰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਨੰਗਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਸਿਰਧ ਦਾ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗੋਲੀ ਨਾ ਲੰਘਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਉ, ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਘਟੇ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ?**

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦਰਦ, ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸੜ ਜਾਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਖੂਨ ਵਗ ਜਾਣਾ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ) । ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜੇ ਖੂਨ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੀਵਾਂ ਵੀ ਕਰ ਦਿਉ, ਜਦ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਨਾ



ਆ ਜਾਵੇ, ਮੂੰਹ ਰਸਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਦਿਉ, ਤੁਰੰਤ ਗੁਲੂਕੋਜ਼-ਸੇਲਾਈਨ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਫਸਟ ਏਡ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

### ਬੇਹੋਸ਼ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ (ਫਸਟ ਏਡ)

ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲੈਣ ਕਰਕੇ, ਸਿਰ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ, ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣੀ), ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਚੜਨਾ, ਸੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ।

ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਸਾਹ ਠੀਕ ਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਜੁਬਾੜਾ ਤੇ ਜੀਭ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਖੁੱਕ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਾ ਰੁਕੇ। ਜੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਰੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾ ਕੇ ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦਿਉ।

☆ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰੋ।

☆ ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ, ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਸੁਰਖ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਅਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਚੜ੍ਹਾਓ।

☆ ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ :

☆ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫਸ ਜਾਵੇ।

☆ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਕ ਤੇ ਬਲਗਮ ਆਦਿ ਫਸ ਜਾਵੇ।

☆ ਤਲਾਅ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਕਰਕੇ।

☆ ਪੂੰਝੇ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ।

☆ ਸਿਰ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਸੱਟਾਂ(ਮੁੱਕਾ ਆਦਿ)

ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਮੌਕੇ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਪਸਲੀ ਹੀ ਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਲੂ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛਾਂਵੇਂ ਲਿਟਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਢੂਹੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇਖ ਕੇ ਪੱਟੀ ਕਰੋ ਪਰ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਢੂਹੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਮਰੋੜੋ। ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਪਾਓ।

ਜੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਵੇ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬੁਰਕੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਬੰਟਾ ਆਦਿ ਫਸ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਟਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸਣ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸਾਹ ਰੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾ ਕੇ ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਲਾਅ ਜਾਂ ਨਹਿਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਮਿੰਟਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾ ਕੇ ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ ਤੇ ਪੇਟ ਦਬਾਅ-ਦਬਾਅ ਕੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਨਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਸਾਹ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਨਹੁੰ ਤੇ ਜੀਭ ਨੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਬਜ਼ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## **ਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ।**

ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੁਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲੱਗੇ ਰਹੋ। ਬਸ ਕੁਝ ਐਸੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਵਧਦੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਅਸੀਂ ਬੇਹੱਦ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਤੇ ਫੌਰਨ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਦਾ ਜੀਉਣ ਢੰਗ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਢਲਦੀ

ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਛੁਪਿਆ ਹੈ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੰਨੀ ਵਿਕਸਤ ਸੀ ਕਿ ਕਈ ਭਾਰਤੀ ਵੈਦ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗਠੀਆ, ਵਾਅ ਦਾ ਰੋਗ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਅੱਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਮੀਲਾਂ ਭਰ ਜੌਗਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਈ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜੋ, ਬਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦਿਓ ਤੇ ਫੇਰ ਦੇਖੋ ਫ਼ਰਕ।

ਅੱਜ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣਾ ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਰਾਈ ਗਲਿਸਰਾਈਡ ਨਾਂ ਦਾ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਿਲਕੁਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਬਰਡ ਕੈਂਬਿਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ 17000 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਟੱਡੀ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਟਹਿਲਣ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2000 ਕੈਲੋਰੀ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਮਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਪੰਪ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਦਿਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੰਸੂਲਿਨ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਮਤਲਬ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅੱਜ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਫਾਲਤੂ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਫੁਰਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰੇ ਬਗੈਰ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨ

ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਟਹਿਲਣ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਵਰਗੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨਜਨਕ ਤੱਥ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਰੜੀ ਹੁੰਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਉਮਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ 220 ਵਿੱਚੋਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜੋ ਸੰਖਿਆ ਆਵੇ ਉਸਦਾ 60 ਫੀਸਦੀ ਲਵੋ। ਇੰਨੀ ਹੀ ਧੜਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੋ ਤਾਂ 75 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਦੇਖੋ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ। ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਚਿੱਤ ਪਾਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੌਖ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਦੌੜਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਟੈਨਿਸ ਲਾਅਨ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਸਕਾਈਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਟ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਬਣੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੱਚੀਂ ਹੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਦੇਰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ? ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ।

# ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਛੇ ਨੁਕਤੇ

ਚਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਦਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਕਦੇ ਵੀ 102 ਫਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਵੇਰੇ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ। ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮਰਮਰ (ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਨੁਕਸ) ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਹਿੰਦਰ ਨੂੰ ਦੰਦ ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਕ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮਹਿੰਦਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਤਾਂ ਚੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਗਿਆ ਪਰ ਉਸਨੇ ਐਂਟੀਬਾਇਟਕ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਦਿਸਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਮਹਿੰਦਰ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਐਂਡੋਕਾਰਡਾਈਟਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿੰਦਰ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਜੇ ਹੁਣ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਇਹ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਦੀ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਨੂੰ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ ਕਿ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਓਪਨ ਹਾਰਟ ਸਰਜਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਸੀ ਤੇ ਵਾਲਵ ਹੀ ਬਦਲਣਾ ਪੈਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਇਲਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮਹਿੰਦਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਨਾੜ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਇਟਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

ਮਹਿੰਦਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਕਈ ਸੀਰੀਅਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਜਕਿਨ ਬੀਮਾਰੀ/ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਅਲਾਮਤ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੰਜ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਆਪਾਂ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ : ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਟੇਜ ਤੇ ਭਾਸ਼ਨ ਦਿੰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੱਬੀ ਅੱਖ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਥਰਥਰਾਉਣ ਲੱਗੀ। ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਘਰ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਟੇਜ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ

ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੱਜੀ ਕੈਰੋਟਿਡ ਨਸ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਲਗਪਗ 33 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਆਈ. ਏ. ਏਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੇ ਕੀੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਲੜਨੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਾ ਸਕਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਵਕਫਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਘੰਟੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਨਸ ਦਾ ਬਲਾਕ ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕਢਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਵਰਤੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੇ ਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

**ਵਾਰ ਵਾਰ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਖੰਘ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣਾ :** ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅਲਾਮਤ ਤੁਰੰਤ ਜਾਨਲੇਵਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਪਰ ਇਹ ਖੰਘ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਚਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੋਲਣ ਗਾਉਣ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਬਲਕਿ ਕੋਲ ਬੈਠਿਆਂ ਲਈ ਬੜੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਹ-ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਟੇਢੀ ਹੱਡੀ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤਿਆਂ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਖੰਘ ਚਲਦੀ ਰਹੇ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ।

**ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਹੋਈ ਜਾਣਾ :** ਬਾਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਅਨੀਤਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਉਪਰ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ। ਖਾਰਸ਼ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉਧੇੜ ਦੇਣਾ ਲੋਚਦੀ ਪਰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦਾ। ਮਲੂਮਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਘਟ ਤਾਂ ਜਾਂਦੀ ਪਰ ਮਰਦੀ ਨਾ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਪਰ

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਹੈ ਪਰ ਅਲਾਮਤਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹੀਆਂ। ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਐਕਸਰੇ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਮਟਰ ਤੇ ਦਾਣੇ ਜੇਡੀ ਰਸੋਲੀ ਸੀ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਤਾਂ ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਪਰ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਬਚਣ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ 20 ਫੀਸਦੀ ਆਸਾਰ ਸਨ। ਖਾਰਸ਼ ਅਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰ ਜਦੋਂ ਖਾਰਸ਼ ਹਟੇ ਹੀ ਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੌਜ਼ਕਿਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਾਈਫ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ।

**ਚਮੜੀ ਆਦਿ 'ਤੇ ਨੀਲ ਪੈਣੇ ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਾ ਲੱਭਣਾ :** ਦੋਨਾ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਨੀਲ ਪੈਣੇ ਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲੀ ਜਾਣਾ ਗੰਭੀਰ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਕਾਊਂਟ (ਉਹ ਸੈਲ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਘਟਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਾਊਂਟ 150,000 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਟ ਕੇ 5000 ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ਦਿਲ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਆਈ.ਟੀ.ਪੀ. (ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਆਪਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਸਟੀਰਾਈਡ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਫਟਣਾ :** ਜਦੋਂ ਹਲਕੇ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਫਟਣ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲ ਗੋਲ ਰੰਗਦਾਰ ਚੱਕਰ ਨਜ਼ਰ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆਂ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਨਿਗਾਹ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਹਰੀ ਨਿਗਾਹ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਨ੍ਹ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਗਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੇਹੱਦ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਾਫੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬਿਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ? ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਜਿਹਾ ਸੀਮਤ ਚੈਕਅਪ ਲਗਾਪਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਅਫਸਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ।

**ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ :** ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਹਾਈ ਕੋਲਸਟਰੋਲ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤਾਂ ਕੀ ਕਈ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਚੈਕਅਪ ਦਾ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਧ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ।

**ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਦਾ ਖਰਚਾ :** ਇਕੋ ਇਕ ਔਗੁਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕਾਫੀ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਲਭਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਭਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੈਕਅਪ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਸਸਤੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੇ। ਮਹਿੰਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵੀ) ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਨਾ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਸੁਸਤੀ। ਇਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਜਰੂਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ



ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਜਮੀ ਚੈਕਅਪ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋਣ। ਭਾਵੇਂ ਨੁਕਸ ਕੋਈ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਚੈਕਅਪ (ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ) ਉਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:** ਲੰਮੀ ਚੌੜੀ ਤੇ ਮਹਿੰਗੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲਈ ਹੋਈ ਜਾਂਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਿਲੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਮੁੱਢ ਵਿਚ ਹੀ ਨੱਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦੇਣ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਮਰ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਟੱਪ ਗਈ ਹੋਵੇ।

**ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨੁਕਤੇ**

- ☆ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ☆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੇ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ☆ ਕੈਲਸਟਰੋਲ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਾ ਪਵੇ।

☆ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

☆ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗੱਠ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਗੱਠ ਜੋ ਦਰਦ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

☆ ਹਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਵਾਸਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਦੇ ਕੇਸ ਹੋਏ ਹੋਣ।

☆ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਟੀ.ਬੀ. ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

☆ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਅਟੈਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕੌਣ ?

ਚਾਹੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਅਗਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਾਰੇ ਦੋ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹੀ ਲੈ ਲਵੋ, ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਲ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਟੱਟੀਆਂ-ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਚਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 30 ਲੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 20 ਲੱਖ ਲੋਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਜਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੇਵਲ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਧੂੰਆਂ ਉਗਲਦੀਆਂ ਚਿਮਨੀਆਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਰਸਾਇਣਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਅੰਧਾਧੁੰਦ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਆਪਣਾ 85 ਤੋਂ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹਿਤ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਐਸੇ ਕਾਰਗਰ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਸੁਝਾਅ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕੀਏ।

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ : ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਪੋਲੀਥੀਨ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬੇਅਰਥ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਇੱਕ ਨਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੇ ਬੰਜਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਾ ਗਲਣ ਸੜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨੱਪੋ। ਇਸ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾ ਸਰੇ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਬੈਲੀ ਨੂੰ ਹੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਦ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰੱਦੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਗਾਲ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ : ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਦੇ ਕੋਲੇ ਵਾਲਾ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਚਲ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰੱਖੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸੁਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਬਲਕਿ ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉੱਨਤ ਯਾਨੀ ਆਧੁਨਿਕ

ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਉਰਜਾ (ਬਾਲਣ) ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਲੋੜੀ ਗੈਸ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਚਰਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਮੱਛਰਾਂ, ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਪੋਸਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ, ਡੇਂਗੂ ਬੁਖਾਰ, ਹੈਜ਼ਾ, ਡਾਹਰੀਆ, ਪੈਚਿਸ ਅਤੇ ਕਾਲਾਜਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਰਸੋਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਜਲਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈਘਰ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ (ਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਪਨਪਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਮੀ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਵੱਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੱਖੀਆਂ ਵੀ ਵੱਧ ਭਿਣਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਭਾਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤਿਆਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਅ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਲਵੋ।

ਗਾਂ, ਮੱਝ ਤੇ ਬਲਦ ਦੇ ਗੋਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗੋਬਰ-ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਾਇਓ-ਗੈਸ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ 95% ਆਂਡੇ ਗੋਬਰ-ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਾਇਓ-ਗੈਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੱਕਵਰਮ ਅਤੇ ਲੈਪਟੋਸਪਾਈਰੋਸਿਸ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ : ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਜਲ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਕੋਲੇ ਦੀ ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਾਰਾਜ਼ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ : ਬਾਲਣ (ਲੱਕੜੀ) ਵਾਂਗੂੰ ਕਾਰਾਜ਼ ਦੀ ਬੱਚਤ ਦਾ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਰਖਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ, ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ

ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਲਗਭਗ 625 ਵਰਗ ਫੁਟ ਵਿੱਚ ਉੱਗੀ ਵਨਸਪਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਕੇ, ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨਯੋਗ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ, ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨਯੋਗ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਪਿਆਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਨੱਕ-ਮੂੰਹ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬਣੇ ਨੈਪਕਿਨਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸੂਤੀ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼ ਨਾ ਜਲਾਓ, ਬਲਕਿ ਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਦੀ ਕਾਗਜ਼ ਫਿਰ ਉਪਯੋਗੀ ਕਾਗਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਥੋੜੀ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰ-ਸਕੂਟਰ ਆਦਿ ਨਾ ਵਰਤੋ :** ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਵੈਚਾਲਕ ਵਾਹਨਾਂ (ਮੋਟਰ-ਕਾਰ, ਬੱਸ, ਟਰੱਕ, ਥਰੀ-ਵੀਲਰ, ਸਕੂਟਰ, ਮੋਟਰ-ਸਾਈਕਲ) ਦੀਆਂ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪਾਈਪਾਂ (Exhaust-Pipes) ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਕਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਹਾਜ਼ਾ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਜੀ ਸਵੈ-ਚਾਲਕ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਜਾਏ ਸਾਰਵਜਨਕ ਵਾਹਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸਾਂ, ਰੇਲਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਹੀ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਰਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਹੋਵੇਗੀ ਹੀ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਹਤ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਦੂਰੀਆਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ :** ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਸਟੀਰੀਓ ਅਤੇ ਗਰਾਮੋਫੋਨ ਆਦਿ ਤੇਜ਼ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੀ ਕਰੋ। ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਨ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਗੀਤਮਈ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਚਾਲਕ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲੈਂਸਰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

**ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਵਰਤੋ :** ਘਰੇਲੂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਕਾਸ

(Decomposition) ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਬੀ.ਐਚ.ਸੀ., ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ., ਹੈਪਟਾਕਲੋਰ, ਟੈਕਸੋਫੇਨ ਆਦਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀ.ਐਚ.ਸੀ. 11 ਵਰ੍ਹੇ ਤੱਕ, ਡੀ.ਡੀ.ਟੀ. ਦੱਸ ਵਰ੍ਹੇ ਤੱਕ, ਹੈਪਟਾਕਲੋਰ 9 ਵਰ੍ਹੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਟੈਕਸੋਫੇਨ 6 ਵਰ੍ਹੇ ਤੱਕ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਫ਼ਾਇਆ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (W.H.O.) ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਾਲ 8 ਲੱਖ ਪੰਜਾਹ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 14 ਹਜ਼ਾਰ ਪੰਜ ਸੌ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਿਣਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਛਰਾਂ ਤੇ ਖਟਮਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ, ਵਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਭੁੱਲ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅਜੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਦਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਖਟਮਲ ਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੁਆ ਦਿੱਤਾ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਫਿਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਗੇ। ਖਟਮਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਪਲੰਗ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨੇ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਆਦਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ। ਮੱਛਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੱਖਾ ਚਲਾ ਕੇ ਛੱਡੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਜਾਣ। ਫਿਰ ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੌਣੋ। ਘਰ, ਬਾਹਰ ਲਾਅਨ ਜਾਂ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਏ ਗਏ ਫੁੱਲਾਂ-ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਾਖ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਖ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਮਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ :** ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਗੁੱਕਾ, ਚਿਲਮ ਆਦਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਭਰੂਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਚਿਸਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 15,000 ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਲੱਕੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਓ। ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਖੁੱਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਗ੍ਹਾ ਜਗ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਲਈ ਬਿਠਾਉਣਾ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਚਲਦੇ ਚਲਦੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਇਧਰ-ਉੱਧਰ ਸੁੱਟਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

☆ ਤੇਜ਼ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ, ਏਅਰ-ਫਰੈਸ਼ਨਰ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

☆ ਘਰ ਦੇ ਬਰਾਮਦੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੌਦੇ ਲਾਉਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

☆ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਜਾਂ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਗਮਲੇ ਚ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਾਓ।

☆ ਘਰ ਅੰਦਰ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਰਾਹੀਂ ਪੇਂਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਂਟ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੋ।

☆ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕੀਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਲਵਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਨਿੱਕਲ ਜਾਣ। ਦਰਅਸਲ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਵਿੱਚ ਘੋਲਕ(Solvent) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਟਰਾਈਕਲੋਰੋਇਥਲੀਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ 100 ਪੀ.ਪੀ.ਐਮ. (ਪਾਰਟ ਪਰ ਮਿਲੀਅਨ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰ-ਦਰਦ, ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਉਨੀਂਦਰਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## **ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ**

ਮਾੜਾ ਖਾਣ ਦੇ ਅਤੇ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਗਰੀਬੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ। ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੇ ਅਮੀਰਾਂ

ਦਾ ਹੀ ਕਬਜ਼ਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਕਾਣੀ ਵੰਡ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਵਰਗੀਆਂ ਫਾਲਤੂ ਤੇ ਬੇ-ਫਾਇਦਾ ਫਸਲਾਂ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਬਲਕਿ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰ ਦੌਲਤ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰੀਬ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਟੋਟੇ ਪਟੇ ਤੇ ਉਧਾਰੇ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਫੇਰ ਵੀ ਮਾਲਕ ਹੀ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੁੱਖਮਰੀ ਤੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਖੇਤੀ ਦਾ ਫਸਲੀ ਚੱਕਰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਚਾਈ ਦੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ, ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਪਾਲਣਾ, ਅਨਾਜ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬਰੀਚੇ ਆਦਿ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਛੋਟੇ ਘਰ ਖੇਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲਣ ਤਾਂ ਖਾਦ-ਖੁਰਾਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਵਿਚਾਰਣ ਮੌਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸੀਮਤ ਜ਼ਮੀਨ-ਜਾਇਦਾਦ ਸੀਮਤ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਢਿੱਡ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਤਨੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਪਾਲ ਸਕੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਇਸ ਦਲੀਲ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦ ਕਿ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਵੀ ਉਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਭੁੱਖੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੀਮਤ ਤੇ ਛੋਟਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੋਚੋ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਉਂਤਬੱਧ ਢੰਗ ਅਪਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਪੈਸਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸੁਚੱਜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦੂਰ-ਦਰਸ਼ੀ ਬਣੇ। ਅਕਸਰ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੁਖੀ ਆਪਣੀ ਸੀਮਤ ਪੂੰਜੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ

ਤੇ ਹੀ ਖਰਚ ਕਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹੀ ਪੈਸਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮੁਰਗੇ ਚੱਬਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਆਣੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੀ ਵਿਉਂਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਢੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਬਰਫ਼ ਆਦਿ ਤੇ ਖਰਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਸਾ ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਤੇ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਫੀਆਂ ਤੇ ਅੰਕਲ ਚਿਪਸ ਖਰੀਦ ਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਦਿਓ।

ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਗੋਲੀਆਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਚ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ? ਨਹੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਟਾਨਿਕ ਪੀਣ ਤੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਛੀ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਭਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਚੰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਝੋ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਭਗ ਮੂੰਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਖਾਧੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਟੀਕਿਆਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਟਾਨਿਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਦੇ ਟੀਕੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਖੁਰਾਕ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-1 ਤੇ ਬੀ-2 ਤੇ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮਲਟੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਓਨਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ.ਡੀ ਤੇ ਸੀ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਰਹੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-6 ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗਿਲੂੜ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਾਰੇ ਉਹ ਟਾਨਿਕ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧਣੇ ਪਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀ ਮੌਕੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣ, ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਵੇ। ਆਮ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਪਦਾਰਥ 'ਗਰਮ' ਤੇ ਕੁਝ 'ਠੰਢੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਮ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਤੇ ਠੰਢੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮੌਕੇ ਬੇਹੱਦ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ



ਹੈ। ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਬੀਮਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਵੱਧ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਤਾਕਤਵਰ ਚੀਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ ਮੌਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਦਾਮ, ਦੁੱਧ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ ਵਰਤਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮੌਕੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕੀ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੌਕੇ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ? ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੌਕੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਣਗੇ, ਇਹ ਆਮ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ, ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸਭ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੀ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ, ਦਮਾ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੰਦ ਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵੀ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਿਰਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੂਣ ਘੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਖਾਧ-ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਗਲਤ ਹੈ ਜਦਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤਵਰ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਦਾਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਚਿਕਨ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਮੀਟ ਦਿਉ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਫਜ਼ੂਲ ਹੈ ਕਿ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸੰਤਰੇ, ਅੰਡੇ ਵਿੱਚੋਂ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਮਰੂਦ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੀਟ ਤੇ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

# ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

ਕੁੱਕਰੇ : ਕੁੱਕਰਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਈ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਸਾਲ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਥਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੇਰ ਮੱਖੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਤੰਗ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਾਮਤਾਂ : . ਕੁੱਕਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

☆ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਗਰੇ ਦਾਣੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਭਾਗ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

☆ ਕੋਰਨੀਆ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਸਿਰਾ ਨਵੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਸੁਰਮਈ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਨਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਐਨਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

☆ ਜੇ ਦਾਣੇ ਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਪੈਨਸ ਵੀ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਕੁਕਰੇ ਹਨ।

☆ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰਫ਼ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਗ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਲਕ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅੱਖ ਦੀ ਪਲਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੋਰਨੀਆ ਰਗੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਕਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ : ਕੁੱਕਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਕ ਤੇ 1% ਟੈਟਰਾਸਾਈਕਲਿਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੱਲ੍ਹਮ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪਾਓ।

ਕੁੱਕਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ : ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੱਕਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ, ਸਾਂਝਾ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਤੋਲੀਆ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਕੱਜਲ (ਸੁਰਮਾ) ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਲਾਈ ਕਦੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ

ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਰੋਗ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੇ

ਮੋਤੀਏ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੇ। ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਪਹਿਲਾ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ : ਇਹ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਅਚਾਨਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖ ਪੱਥਰ ਵਾਂਗੂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਲਾਈਟ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੰਗਦਾਰ ਚੱਕਰ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ (ਅਪਰੇਸ਼ਨ) ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ : ਅੱਖ ਅੰਦਰਲਾ ਪੈਸ਼ਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ : . ਇੱਕ ਅੱਖ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਦੀ ਸਾਈਡ ਤੇ ਉਂਗਲ ਰੱਖ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਉਸਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਕਦੋਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਵਾਲੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਸਾਈਡ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਜ਼ਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਕਾਰਨ ਅੱਖ ਦਾ ਪੈਸ਼ਰ ਵਧ ਕੇ ਪੱਥਰ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿਲੋਕਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੁਬਕੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਸ਼ : 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੈਸ਼ਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੈਕ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

## ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਅੱਖਾਂ ਸੂਖਮ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਜਬ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅੱਖ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਧੂੜ ਤੇ ਮਿਟੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੂਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾੜੀ ਧੋਤੀ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪੱਲਿਆਂ ਦੀ ਕਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਕਰੇ ਤੇ ਫਲੂ ਆਦਿ ਰੋਗ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਣੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੁਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਕੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦੈ।

☆ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਆਦਿ) ਤੇ ਫਲ (ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ ਆਦਿ) ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਧਰਾਤਾ (Night Blindness) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਅੰਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ (Sign) ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਜੋ ਅੱਖ ਦੇ ਆਨੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

☆ ਕੋਰਨੀਆ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰਮਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਿਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ CORNEAL ULCER ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲ ਵੱਜਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਲੋ-ਨਾਲ ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਲਟੀ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☆ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ। ਇਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਰਜਾ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ, ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ, ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

☆ ਜੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ 5-6 ਦਿਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੱਟ ਗੁੱਝੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਅੱਖ ਤੇ ਮੁੱਕਾ ਵੱਜੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਖੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦੈ। ਜੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ਤਰਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਲਓ।

ਅੱਖ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :

☆ ਅਨ੍ਹਿਵਾਹ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੈ।

☆ ਤੀਰ ਕਮਾਨ ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਾ ਚਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਦਾ ਪੱਕਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

☆ ਵੈਲਡਿੰਗ ਦੀ ਲਾਈਟ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਣਢਕੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

☆ ਬੇਧਿਆਨੀ ਨਾਲ ਛੇੜੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

☆ ਮੁੱਕਾ ਆਦਿ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੈ।

☆ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜੇ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪਾ ਕੇ ਅੱਖ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੂ ਤੇ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

☆ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ (ਸਿਲਤ, ਕੰਡਾ ਆਦਿ) ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਨਾ ਕੱਢੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ :

☆ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

☆ ਵੈਲਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀ ਐਨਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।

☆ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਣ ਉਸ ਦਰੱਖਤ ਦੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਕੱਟ

ਦਿਓ।

☆ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਈ ਧੂੜ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ, ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਧੂੜ ਮਿੱਟੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਰੂ ਦੀ ਠੋਕ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿੱਟੀ ਕੱਢੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਫਿਰ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਕਤਰਾ ਉਤਲੀ ਪਲਕ ਹੇਠ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਲਕ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਕਤਰਾ ਨਾ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਪਾ ਕੇ ਅੱਖ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਜਾਓ।

ਜੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ (ਬੈਟਰੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ, ਡਾਈ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈ) ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੀ ਜਾਓ, ਜਦ ਤੱਕ ਅੱਖ ਮੱਚਣੀ ਹਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੂਜੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਅੱਖ ਲਾਲ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਕਣ (foreign Body) ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੁੱਕਰੇ, ਖਸਰਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿੱਕਲੇ, ਅੱਖ ਲਾਲ ਰਹੇ ਤੇ ਗਿੱਡਆਵੇ ਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਜੁੜ ਜਾਣ ਸਮਝੋ Conjunctivites ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ (antibiotic) ਮੱਲ੍ਹਮ ਪਾਓ। ਦੁਖਦੀ ਅੱਖ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੁਮਾਲ ਤੇ ਤੌਲੀਆ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦੇ। ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਅ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਵਰਤੋ।

## ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਖੁਰਾਕ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ :** ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਵਲ ਤੇ ਮੱਕੀ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਚਾਵਲ ਪ੍ਰਧਾਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸੂਮ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ 0.4 ਤੋਂ 0.8 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਇਟਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਮੈਟਾਬਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਤਿਲ ਆਦਿ ਤੇਲ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਗਜੇਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤੇ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਲਾਈ ਪਾਲਕ ਤਿਲ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਆਕਜੇਲੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਾਰਨ ਪਾਨ ਦੇ ਚੂਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਫਾਸਫੋਰਸ :** ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਸਫੇਟ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਵਨਸਪਤੀ, ਬਦਾਮ ਤੇ ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਫਾਸਫੋਰਸ ਕਾਫੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਵੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਸਫੋਰਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫੀ ਹੈ।

**ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) :** ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਹੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਗ ਫਾਇਟਨ ਫਾਸਫੇਟ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹੇ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ 5 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 10 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਪਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਂ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂਗਵਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆਂ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਲੋਹ ਲਵਣ ਦੇਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਹੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

**ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ :** ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਨਿਰਮਾਣ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਤਾਂਬਾ (ਤਾਮੱਰ) :** ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਤਾਂਬਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਪਗ 2 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਸੂਖਮ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਾਮੱਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਜ਼ਿੰਕ :** ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਇਨਜ਼ਾਈਮਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਕ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਣਾਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗਕ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਦੈਨਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ 12 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਆਇਰੋਡੀਨ :** ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਆਇਰੋਡੀਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਈਰਾਡ ਗਲੈਂਡ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ। ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਵਨਸਪਤੀ ਵਿੱਚ ਆਇਰੋਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਿਮਾਲਾ ਦੇ ਤਰਾਈ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਲੂੜ ਰੋਗ ਅਧਿਕਤਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਰੋਡੀਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ :** ਬਾਹਰੀ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਸੈੱਲ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਮੁੜਕੇ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਤੇ ਚੀਨੀ ਦਾ ਘੋਲ (ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸੋਲੂਸ਼ਨ - ਓ ਆਰ ਐਸ) ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੈਨਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤ



ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਜੇ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਨਸਪਤੀ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਅਦਰਕ - ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ

ਅਦਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਕਸਰ ਹੀ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਇੱਕ ਗੁਣਕਾਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਰਸਾਤ ਠੰਢ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ, ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ, ਗਲੇ ਤੇ ਜੀਭ ਦੀ ਸੁੱਖੀਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਰੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਦਰਕ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਰੇਤਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਤੋਂ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੈਦੇ ਦੇ ਵਧਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵੀ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੀਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਗੰਢ (ਕੰਦ) ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਸੁੰਢ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਅਦਰਕ ਤੇ ਸੁੰਢ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਦਰਕ ਸੁੰਢ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਫੀ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਦਰਕ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਆਚਾਰ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਵਾਯੂ ਤੇ ਕਫ਼ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮਵਾਤ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਉਦਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਰਸ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵੀ ਅਧਿਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਰੁਚੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਬੂਦਾਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਮਲ ਬਣ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ ਕੱਟਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਪੇਟ ਗੈਸ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੁੰਢ, ਹਿੰਗ ਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਗੈਸ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਉਬਾਲ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ

ਰਸ ਮਿਲਾ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦੇ ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ। ਸੁੰਢ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਪੀਹ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਬਰ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਤਾ - ਨਿਗ੍ਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਇੱਕ ਇੱਕ ਚਮਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਅਦਰਕ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਦਰਕ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ (ਸਹਿਣਯੋਗ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ ਅਧਿਕ ਸਰਦੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਉਪਰ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਦੰਦ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜੇ ਫੁੱਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਦੰਦ ਦਰਦ ਵਿੱਚ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੰਢ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ 2-3 ਦਿਨ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਗਲਾ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਣ, ਚੋਟ ਲੱਗਣ, ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਮੈਲ ਜੰਮਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਦੀ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਬੂੰਦਾਂ ਹੀ ਪਾਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਰਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਛਾਣ ਲਵੋ ਅਤੇ ਕੋਸਾ ਗਰਮ ਵੀ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਦਰਦ ਨਾ ਹਟੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਵਰਤੋ। ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੰਢ ਪੀਹ ਕੇ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਵੋ, ਸੁਆਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੁੰਢ ਤੇ ਮਾਂਹ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਕਵੇ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 100ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਠੀਏ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੁੰਢ ਤੇ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਲੀਆਂ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁਕਾਮ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਲਗਮ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਘਿਓ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਦਰਕ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖ

ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਗ੍ਰਹਿਣੀਆਂ ਲਈ ਸਸਤੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ?

ਭੋਜਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਊਰਜਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਚਿਕਨਾਈ, ਨਮਕ, ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਪਾਣੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਜੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਪਚ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅੱਛਾ ਭੋਜਨ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਉਮਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ :** ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਮਹਿੰਗੀ ਵਸਤੂ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਗੰਨੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਗੰਨੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ :** ਸਰੀਰ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਦਲੀਆ, ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਸ ਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਇਆਬੀਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਰ ਇੱਕ ਸਸਤਾ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭੋਜਨ :** ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਸਾਨੂੰ ਘੀ, ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੱਖਣ ਸਭ ਤੋਂ

ਵਧੀਆ ਚਿਕਨਾਈ ਹੈ ਤੇ ਚਰਬੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘਟੀਆ। ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਜੇ ਘੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਹ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਲੱਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਲੂਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਗ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਨੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਮਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਖਰੋਟ, ਮੱਕੀ ਤੇ ਕਣਕ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗੰਧਕ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਚਾਵਲ, ਮੱਕੀ, ਕਣਕ, ਜਵਾਰ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਬਗੈਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਕੀ, ਕਣਕ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਸਸਤੇ ਆਹਾਰ :** ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ-ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਨਾਜ ਦੇ ਛਿਲਕੇ, ਹਰੇ ਚਨੇ, ਮਟਰ, ਟਮਾਟਰ, ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ, ਅਮਰੂਦ ਆਦਿ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਉਬਾਲਣ ਤੇ ਘੱਟ ਘੀ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀ ਸੁਕਾ ਕੇ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਸਾਨੂੰ ਗਾਜ਼ਰ, ਗੋਭੀ, ਟਮਾਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰ ਹਰੀ ਘਾਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਧੋਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਧੋਤੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਮੈਦਾ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਟਮਾਟਰ, ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ, ਮੌਸਮੀ, ਠਮਾਟਰ, ਦਰੀਂ, ਆਂਡੇ ਤੇ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੇ ਆਲੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਔਲਾ ਜੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲਹੂ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸੋਮਾ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਹਨ। ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੀ ਰੋਟੀ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੀਆ, ਤੋਰੀਆਂ, ਟਿੰਡੇ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਠਮਾਟਰ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਧਨੀਆਂ, ਅਦਰਕ, ਸੇਮਫਲੀ, ਚੌਲਾਈ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀ ਦਾਲ, ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ਼ ਆਦਿ ਤੋਂ ਸਭ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਅਹਾਰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਅਚੇਤ ਮਨ ਤਾ ਫਾਇਦਾ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਈਏ ?

ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਗਭਗ ਤਹਿ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਚੇਤ ਮਨ ਜਿੰਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਗਿਣਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਚੇਤ ਮਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਮੱਰਦ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਡੁੱਬਿਆ ਤੋਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਕਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਜਾਂ ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਨ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ 'ਕੱਠਾ' ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਨ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਹੋਏ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲਾਂ ਸਮੇਂ ਪਾਲਣ

ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਧਿਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਾਲ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ ਢੰਗ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬੀਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਪੜਚੋਲਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੇ ਵੱਧ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਤੇ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਦੋਵੇਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਾੜ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੇ ਅੰਤਰ : ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਕੋਈ ਵੀ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਕਸਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਚੇਤੰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

☆ ਅਚੇਤ ਮਨ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਥਾਹ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ, ਵਰਤਾ ਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

☆ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਂਦਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ : ਜੇ ਕੁਝ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੁਪਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤ ਮਨ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਮੋਟੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਾਸਤੇ ਰਸਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ : ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸਟੱਡੀ, ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ

ਕੰਮ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਮਰੀਜ਼ਾਂ) ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਜੇ ਤਾਈਂ ਮੁਕਾਬਲਤਣ ਖੋਜ ਦਾ ਨਵਾਂ ਖੇਤਰ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਕੋਤ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ : ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਪਰ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਅਜੇ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਣ ਵਾਜਬ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਮਨੋਚਿਕਿਸਤਕ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਅਜੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਜੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਸਵੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਸੇਵਰੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿੱਥ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੀਂਦ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

\*\*\*

## ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ

..... ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਢਲੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਪੋਲੋ ਜਾਂ ਵੀਨਸ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁੱਤ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਉੱਣਤਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ; ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ ਮਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਦੂਮਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਬੋਝ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਮਾਦੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਸਮਾਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਉਤਨਾ ਹੀ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਸਾਲ ਵੀ ਜੀਵਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗੰਵਾ ਸਕਦੇ। ਸਮਾਜਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵੇਖਿਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਧਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਮਾਜ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਦੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਅਸੰਜਮਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਅਲੋਚਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਚਣਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਨਾ ਬਚਣਾ ਇੱਕ ਗੁਨਾਹ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਸਤ ਸਿਹਤ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਮਾਨਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੌ ਸਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਮੁਫਤ ਤੋਹਫਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੋਟਰ ਕਾਰ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਸਰੀਰਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਗਿਆਨ ਉਪਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੁਝ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸੂਝ ਬੂਝ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੰਮ ਲਵੋ। ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਲਾਲਾ ਹਰਦਿਆਲ ਐਮ. ਏ.