



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

(ਮਨ ਜਿੱਤ ਯੂ.ਕੇ ਦੇ ਪਾਠਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਤੇ ਫ਼ੋਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ - ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
ਡਾ.ਏ. ਕੁਮਾਰ)

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪੈਂਗ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ - ਲਿਵਰ, ਦਿਮਾਗ, ਕਿਡਨੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ, ਯਾਦਸ਼ਾਤ ਘਟਣਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕਾਂਬਾ, ਹਾਈ ਬੀ. ਪੀ., ਆਦਿ। ਪਰ ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਿਵਰ ਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਲਿਵਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰੋਇਸਿਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਲਿਵਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸੱਮਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਣ ਦੇਈਏ :

1. ਆਲੇ-ਵੇਰਾ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
3. ਗੋਟਕੋਲਾ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਜਟਮਾਨਸੀ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ ਮਸਕ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. ਆਂਵਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਘਟਦੀ ਹੈ।
6. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਗਿਲਾਸ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰੇ ਤਾਂ 10 - 15 ਦਾਨੇ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
7. ਤੜਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸੋਬ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ 'ਚ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. 4 - 5 ਦਾਨੇ ਖਜੂਰਾ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰਿ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
9. ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉੱਠਨਾ ਬੈਠਣਾ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਣਾ, 8- 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਪੀਣਾ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਠਣਾ ਆਦਿ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਮੁਕਤੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕਮਰ ਦਰਦ

ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕੌਣ ਵਾਕਿਫ਼ ਨਹੀਂ? ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋ ਗੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਰੀਯਸਲੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਜ਼ਹਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅਚਾਣਕ ਬਟਕਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਲੈਣਾ, ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੋਣਾ - ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਣਾ, ਢਿੱਲੀ ਮੰਜੀ ਜਾਂ ਮੈਟਰੈਸ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਪਰ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦਾ ਸਬ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਹੋਣਾ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਮਰ ਦਰਦ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੀੜ 33 ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ 5 ਸੈਕਰਮ ਅਤੇ 4 ਕੋਕੀਜ਼ਲ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਹਰ ਜੋੜ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ - ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਡਿਸਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਅਤੇ ਡਿਸਕਾਂ, ਮੱਸਲ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਵਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਇਹ ਡਿਸਕਾਂ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਗਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਕਮਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਤਰਸ ਖਾਉ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੋਝ ਵੀ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰਣਾ, ਸੌਣ ਤੇ ਪੱਸਰ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠਣਾ ਬਲਕਿ ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਣਾ, ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧਣ ਦੇਣਾ, ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਧੁੱਪ ਦੀ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਤੋਂ ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਬੜਾ ਹੀ ਬੇਤਰਤੀਬ ਤੇ ਭੈੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਹੀਰੋ ਨਾ ਬਨੋ - ਪੂਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲੋ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਕੇਲਾ, ਅੰਡਾ ਵਗੈਰਾ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਖੁਬ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ। ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਹਰ ਘੰਟੇ-ਅੱਧੇ-ਘੰਟੇ ਕਮਰ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਲਕੋਰੀਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਨ। ਹੱਸਨ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ - ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੀ ਬਕਵਾਸਬਾਜੀ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹੱਸ ਖੇਡ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਦਰਦਾਂ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ - ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ, ਈਮੇਲ: info@yorkscollge.com



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ.

ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar,

Consultant Herbalist & Dietician

D.Sc.(HS) USA

Member:

West Birmingham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK

American Botanical Council USA

West Montreal Counselling Center Canada

Email: info@yorkcollege.com