



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

ਫੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ : Food Poisoning

ਫੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਰੋਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਟਰਮਜ਼ 'ਚ ਸੈਲਮੋਨੈਲੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਫੂਡ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੂਡ ਰੋਗ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਦੀ ਫੂਡ ਤੋਂ ਗ਼ੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੂਡ ਲੱਗਣ ਦੇ 6-72 ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ 4-7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫੂਡਗ਼ੁਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਭਾਵ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਆਂਡੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ) ਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੱਕਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਦੂਸ਼ਣ' ਉਦੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੂਡ ਤੋਂ ਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਕਿਸੇ ਫੂਡਗ਼ੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸੈਲਮੋਨੈਲੋਸਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? (1) **ਪਕਾਉਣਾ** : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਅੱਧਪੱਕੇ ਮਾਸ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮਬਰਗਰਜ਼, ਚਟਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੋਲਡ ਰੋਸਟ - ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। (2) **ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣੇ** : ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਪਖਾਨੇ 'ਚ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ। ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਗੜ-ਰਗੜ ਕੇ ਧੋਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੋਹਣਾ ਜਾਂ ਪਰੋਸਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰਾਰਿਆ ਜਾਵੇ। (3) **ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ** : ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ

ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਪੰਜ ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਭੋਜਨ 60 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਗਰਮ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੋਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਤੁਰੰਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੜ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਭਾਫ਼ ਨਾ ਨਿੱਕਲਣ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਫਿੱਜ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣਾ : ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ: (1) ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ) ਨੂੰ ਫਿੱਜ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਚੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਉਤੇ ਨਾ ਡਿੱਗੇ। ਰੈਫਰੀਜ਼ਰੇਟਰ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ। (2) ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ। (3) ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਤਖਤੋ, ਟਰੇਆਂ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਤਖਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। (4) ਕੋਈ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਲੱਗੀ ਧੂੜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। (5) ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ।

ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਦਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਭੇਜੇਗਾ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਸਵਾਲ : ਮੈਂ 44 ਵਰਿਆਂ ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ। ਮੈਟਾਫਾਰਮਿਨ ਇਕ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਕੋਈ ਹੱਲ ਦਸੋ। ਮੇਰੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਵੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। (ਇੱਕ ਪਾਠਕ - ਸਟੈਫਰਡਸ਼ਰ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਲੈ ਰਿਹੋ ਹੋ ਪਰ ਦਵਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜਾਂ ਘਟਾਣ-ਵਧਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੈਗੂਲਰ ਸੈਰ, ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂਨੂੰ ਲਕੋਰੀਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਕਰਾਈਆ ਪਰ ਪੱਕਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਂਓਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੇਖ ਮਨਜ਼ਿੱਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਤਾਂ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ। (ਜੀ.ਕੇ. ਵੁਲਵਰਹੈਂਪਟਨ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਲਕੋਰੀਆ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਰੂਟ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ, ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਚਾਵਲ ਖਾਓ, ਪੱਕਿਆ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਖਾਓ, ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ । ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਕੋਰੀਆ ਮੁੜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਵਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫ਼ਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ : ਮੇਰੀ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮੇਰਾ ਭਾਰ 78 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਘਟ ਕੇ 61 ਕਿਲੋ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਕਦ 5 ਫੁਟ 10 ਇੰਚ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕੀ ਕਰਾਂ? (ਇੱਕ ਪਾਠਕ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ : ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ : ਮੇਰੀ ਉਮਰ 36 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੀ.ਪੀ. ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਬ ਠੀਕ ਹੈ - ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੋਈ ਹਰਬਲ ਦਵਾ ਦੱਸੋ। (ਟੀ. ਏਸ. ਸਾਊਥਾਲ)

ਡਾ.ਕੁਮਾਰ: ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਅਨੀਮੀਆ, ਬੈਲੈਂਸਡ-ਫੂਡ ਦੀ ਘਾਟ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਣਾ, ਵਿਟਾਮੀਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਆਦਿ। ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲੱਣਾ, ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਡਿਸਕਸ ਕਰੋ - ਕੰਸਲਟੇਸ਼ਨ ਬਿਲਕੁਲ ਫ਼ਰੀ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਆਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)