

ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਲੇਖ - ਡਾ.ਅਸ਼ੋਕ ਵੱਲੋਂ



ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ - ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ

ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੀਰੀਅਸਲੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚੋਂ ਮਿਲਿਆਂ ਜਨੇਟਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਉਣ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਡ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਉ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਸੁੰਨ ਹੋਏ ਹੱਥ-ਪੈਰ, ਕਮਰ-ਦਰਦ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਹਾਈ ਕਲੈਸਟਰਲ, ਸ਼ੂਗਰ, ਸੈਕਸ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ, ਮੁਟਾਪਾ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡੰਡੇ-ਸੋਟਿਆਂ ਦੀ ਮੁਹਤਾਜੀ ਤੇ ਵਹੀਲ-ਚੇਅਰਾਂ ਦੀ ਸੈਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

1. ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਣੇ ਜੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਖੂਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੀੜੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਹੇੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂਦੇ ਦੇ ਬਣੇ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਬਰਗਰ, ਪਿੱਜਾ, ਨਾਨ, ਸਪੈਗਟੀ, ਨੂਡਲਜ਼, ਸਫ਼ੇਦ ਬ੍ਰੈਡ ਵਗੈਰਾ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ, ਪਕੌੜੇ-ਸਮੋਸੇ, ਠੰਡਾ ਦੁੱਧ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਆਦਿ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਲਸਰ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਸਟਮਕ, ਕਲੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਸਟਾਈਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਵ੍ਹਿਸਕੀ, ਸਕਾਚ, ਵਾਈਨ, ਰੱਮ, ਜਿੰਨ, ਵਰਮਥ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਅਲਾਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਲਿਵਰ ਤੇ ਕਿਡਨੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਜੀਉਂਦੇ-ਜੀ ਹੀ ਨਰਕ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪੈਰਾਲਿਸਿਸ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਵਰਗੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵੀ ਇਫੈਕਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਪਾਗਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਸਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਵਹੀਲ-ਚੇਅਰ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਚੰਗੇ-ਭਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਪਾਸ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤ ਤੁਰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ 'ਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਲਾਣਤਾਂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ, ਬਲੋਟਿੰਗ, ਛੇਤੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਵਾਇਰਲ ਫ਼ੀਵਰ, ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੇ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੇ ਕਦੇ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਮਿਹਨਤਾਂ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਪੈਸੇ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਅਨਮੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. ਸਮੇ ਸਿਰ ਨਾ ਸੌਣਾ, ਨਾ ਉਠਣਾ, ਨਾ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸੈਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਦਾ ਆਲਸ ਦੇ ਮਾਰੇ, ਬਿਮਾਰ, ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਕਬਜ਼, ਸਕਿਨ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਬਵਾਸੀਰ, ਅਤੇ ਟੈਂਸ਼ਨ 'ਚ ਹੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਲੋਕ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਅੱਗੇ ਬੈਠੇ ਸਿਰਫ ਚਿਪਸ ਚਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਕ ਪੀਪੀ ਕੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬਣ ਕੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਗਵਾਂਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
5. ਪਾਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਲੰਚ ਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਮਿੱਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਭਾਰੀ-ਭਰਕਮ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦਾਰੂ ਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ, ਸੁੱਕੀ ਬ੍ਰੈਡ ਖਾ ਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ-ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼, ਆਟੇ ਦੀ ਬਣੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਪਿੱਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘਟੀਆ ਮੰਨਣ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਜਨਰੇਸ਼ਨ, ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਫੂਕਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ - ਆਪਣੇ ਡਰੱਮਾਂ ਵਰਗੇ ਢਿੱਡਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਿਮਾਰ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਸ, ਸੁੱਜੇ ਮੇਦੂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਮਰੀਅਲ ਦਿਲ ਲੈ ਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮੌਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੀਰੀਅਸ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਖੂਨ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ, ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣਾ, ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਦਮਾ, ਪੀਲੀਆ, ਸੋਰਾਇਸਿਸ, ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਆਦਿ।

ਸਿਰਫ ਤੇ ਸਿਰਫ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਲਉ। ਮੈਥੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਭਾਰ, ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਬਿਮਾਰੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਦੀਆਂ ਅਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਕੇ, ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਇਟ-ਪਲਾਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ-ਚਾਰਟ ਬਣਵਾਉ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਕਾਨਫੀਡੈਂਸ ਵਧੇਗਾ, ਆਲਤੁ-ਫਾਲਤੂ ਦੇ ਵੈਦ-ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਲੁੱਟ-ਖਸੁੱਟ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਵੱਲ ਇੰਟਰਸਟ ਵਧੇਗਾ, ਚੰਗੇ-ਬੁਰੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰੀਵਾਰ ਨਾਲ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਵਤੀਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਭੋਜਨ ਤੇ ਡਿਸਿਪਲਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਪੰਗੇ ਨਾ ਲਵੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਹੀ ਸਿੰਪਲ ਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਜਵਾਏ ਕਰੋ, ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਵੀ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਇਦ ਰੱਬ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌ ਵਾਰ ਸੋਚੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 07870803430 (ਸਵੇਰ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ)