



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

ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ)

ਜੇ ਕਰ 'ਜੇਨੇਟਕ' ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਜੀਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਮਾੜਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਭੈੜੀ ਸੋਚ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਈਏ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ 'ਐਪਲ' ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਦੋ ਟੇਸਟ ਸਵੇਰੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਲਾਕੇ, ਘਰ ਦੀ ਰੋਟੀ ਰਾਤ ਨੂੰ - ਹੋਰ ਕੀ ਖਾਈਏ? ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬਿਣਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਸਿਹਤ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਵੈਸੇ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦੇ ਤਾਂ ਕੋਲ ਬਹਿਣਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭਾਉਂਦਾ - ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸਦਾ ਕੌੜੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਬ ਕੁਝ ਗੁਆ ਕੇ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਅਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਕੌੜਾ ਸੱਚ।

ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾਦੇ ਹਾਂ? ਹਰ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਨਵੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਲੈਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਐਨਰਜੀ ਦੀ। ਐਨਰਜੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਭੋਜਨ ਤੋਂ। ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਬੜੇ ਭੈੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਦਾ ਕਾੜੂ ਕਾੜੂ ਕੇ ਪੀ ਕੇ ਕੰਮ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੇਸਟ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੀਰੀਅਲ ਖਾ ਕੇ ਗੋਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਬੱਸ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਢਿੱਡ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਬ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਲੰਚ ਯਾ ਤਾਂ ਮਿੱਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤੇ ਨਾਲ ਕੋਕ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ। ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਦੱਬ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ - ਚਿੱਕਨ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਚੌਲ, ਸਲਾਦ, ਦਹੀ, ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਾਰੂ, ਬਿਅਰ ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕੀ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਢਿੱਡ 'ਚ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਕਸਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹੋ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਾ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਮਾਲ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪਚਨਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੈ? ਇਹੋ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦਿਨੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਚਲੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਪਚ-ਪਚਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸਬ ਖਾਧਾ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੋਟਾਪ ਹੀ ਲਿਆਏਗਾ।

ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਡਾਈਟ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਬਣਵਾਉ। ਫਿਰ ਵੀ - ਸਵੇਰੇ ਚੰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਦੁੱਧ 'ਚ ਜਾਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਗੁੰਨੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪਰਾਂਠਾ ਬਿਣਾ ਤਲਿਆ ਦਹੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੇਲੇ ਤੇ ਦਹੀ ਜਾਂ ਫਰੂਟ ਤੇ ਜੂਸ - ਇਹ ਸਬ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ? ਲੰਚ 'ਚ 2 - 3 ਫੁਲਕੇ, ਦਾਲ - ਸਬਜ਼ੀ ਪਰ ਦਹੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਦਾ ਅਚਾਰ ਤੇ ਸਲਾਦ ਵੀ। ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਦ ਰੋਟੀ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਫਰੂਟ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ 11 ਵਜੇ ਦਾ ਆਸਪਾਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੋਈ ਸੂਪ, ਜੂਸ, ਫਰੂਟ ਜਾਂ ਚਾਹ ਨਾਲ ਰਸ ਜਾਂ ਉਟਸ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਉ - ਬੱਸ 1 ਜਾਂ ਹੱਦ 2 ਰੋਟੀਆਂ। ਦਾਲ ਲਉ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀ ਤੇ ਸਲਾਦ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਕੱਚਾ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਕੱਚਾ ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਦਾ ਅਚਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਟੀ ਸੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਦਿਨ 'ਚ 7 - 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਪਾਨੀ ਨਾ ਪੀਉ। ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਕੁਝ ਡਰਾਈ ਫ਼ਰੂਟ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਾਦੂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਾਲ, ਹਰ ਫ਼ਰੂਟ, ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀ, ਹਰ ਤੇਲ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਖੰਡ, ਸਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੂਟ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ - ਸਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹਲਕਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ - ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਵਲ ਲੱਗੇਗੀ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਭਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾ ਬੈਂਡ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਕੋਈ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ - 10 ਘੰਟੇ ਟੈਕਸੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ - ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ - ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਆਵੇਗੀ, ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਆਵੇਗਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਲੱਗੇਗੀ, ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਬੀ.ਪੀ. ਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਸੈਕਸ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਭੈਣ ਕਪੜੇ ਸਿਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੈ - ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ - ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਕਮਰ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਸੋਜ ਵੀ ਆਉਣੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਲਕੋਰੀਆ (ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ) ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੁੜੀਆਂ ਪਤਲਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ - ਜਦ ਦੇਖੋ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਚਾਕਲੇਟ, ਤੇ ਇੱਕ ਐਪੱਲ ਬੈਗ 'ਚ ਪਾਕੇ ਘਰੋਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਦਾਨੇ (ਐਕਨੇ) ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਗੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਚੰਦ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਦ ਖਾਵੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ - ਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਦ ਪੀਰੀਅਡ ਹੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ 'ਚ ਠੀਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ 'ਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਠ-ਦਸ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ 'ਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਅਕੜਾਹਟ ਤੇ ਪੀੜ, ਸੈਕਸ 'ਚ ਇੰਟਰਸਟ ਦੀ ਕਮੀ, ਤੇ ਹੋਰ 36 ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰ ਲੈਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਕਰਵਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ: ਜੇ ਕਰ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਲਿਆਂ 'ਚ ਟਾਈਮ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਘਟੀਆ, ਗੰਦੇ ਤੇ ਨੰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, 24 ਘੰਟੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਚ ਗੁੰਮ ਹੋ, ਪਿੰਡੇ ਘਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਕੇ ਬੈਠੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਮੈ ਕੀ, ਭੋਜਨ ਕੀ, ਰੱਬ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸੋਚ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸੋਚ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਸੋਚ ਸਦਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਹਨਾ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਹੀ ਸੋਚ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਵਾਰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ 'ਲਾਲਚ ਪਾਪ ਕਾ ਬਾਪ ਹੈ'। ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਬਿਣਾ ਲਾਲਚ ਦੇ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ - ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ - ਰੋਟੀ ਤੇ ਗੈਸ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਕੇ ਫਸ ਜਾਣਾ - ਪੱਕੇ ਵੀਜ਼ੇ ਲੈਣ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਕਿਸੇ ਐਂਜਟ ਕੋਲ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਫਸਾ ਲੈਣਾ - ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀਹ ਪੌਂਡ ਦੇ ਕੇ ਗੰਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ ਲੈਣਾ - ਸੈਕਸ ਦਾ ਲਾਲਚ, ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਬਿਣਾ ਲਾਲਚ ਦੇ - ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਵਾਰ ਸੋਚੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਸਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਹੀ ਵੈਰੀ। ਮਨ ਦੀ ਸੁਣੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੰਸਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਨਾ, ਸਾਦਾ ਤੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ, ਸਬ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਫੁੱਲ-ਬੂਟਿਆਂ 'ਚ ਰੁਝਾਨ, ਚੰਗੇ ਸੱਹਿਤ 'ਚ ਰੁਚੀ ਤੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਗੇੜੇ ਲਾਈ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ: ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਹੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾਕ ਨਹੀਂ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸਾਂਈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਯੂਟਰੀਸ਼ਨਲ ਸਾਂਈਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਨਯੂਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ। ਜਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਐਂਪਵਾਈਟਮੈਂਟ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਟੇ, ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਸਹੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕਲੈਸਟਰਲ ਤੇ ਬੀ.ਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗੇਗਾ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ - ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪੜ ਕੇ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਕਰੋ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਸੈਕਸ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਭਾਰ ਵੀ ਘਟਾਉ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਵੀ ਦਿਉ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਵੀ ਬਣਾਉ।

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

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollge.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)