



ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ

**SAVE A** life  
ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਦੀ

Follow us on



Kulwant Singh Dhaliwal  
Global Ambassador  
World Cancer Care Charity  
UK Mob. : 00447947315461  
India Mob. : 09888711799  
email: ksdhaliwal@live.com



**WORLD CANCER CARE**

Operational Office

217-B, Surya Enclave, Near Trinity College, Jalandhar-144009

Mob. : 9888711747, 9888711799, 9888711781, 9888711733

Canada : 001 604 345 5632

Email id: info.worldcancercare@gmail.com

Website : www.worldcancercare.co.in



Supporting Cancer Awareness Together



Supporting Cancer Awareness Together



Supporting Cancer Awareness Together



**ਵਰਲਡ  
ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ**

[www.worldcancercare.co.in](http://www.worldcancercare.co.in)

**Cancer Care Charitable Society**



WORLD CANCER CARE



WORLD CANCER CARE



# World Cancer Care Awareness & Cancer Screening Centers Dedicated to Healthy Humanity



SAVE-A-LIFE



ADOPT YOUR VILLAGE



Latitude: 30.38392  
Longitude: 75.86238  
Elevation: 272.4±3 m  
Accuracy: 116.5 m  
Time: 13-03-2024 12:00

#SBICard ਐਸਬੀਆਈ ਕਾਰਡ ਵੱਲੋਂ ਸੀਐਸਆਰ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਰਾਹੀਂ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਲਵਾ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਪਰ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੱਤ ਜਿਲਿਆਂ ਦੀ ਜੇੜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਮੇਰਾ ਬਠਿੰਡਾ ਮਾਨਸਾ ਮੁਕਤਸਰ ਬਰਨਾਲਾ ਸੰਗਰੂਰ ਇਹਨਾਂ ਜਿਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਤੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 10 ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਕੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰੇਗੀ।





ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ : ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਬੱਚੀ ਦੀ

ਅੱਜ ਪਿੰਡ ਕਲਿਆਣ ਜ਼ਿਲਾ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਖੇ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ 14 ਸਾਲਾ ਬੱਚੀ ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਰਵਨੀਤ ਅੱਜ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ PGJ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਰਵਨੀਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਰਵਨੀਤ ਕਿੰਨਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣੀ ਸੀ। ਗੱਲ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਰਵਨੀਤ, ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਵਨੀਤ ਦਾ 1500 ਰੁਪਏ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੰਟੀਨ ਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਫੋਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਵਨੀਤ ਦਾ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਲਗਭਗ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ 1500 ਰੁਪਏ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਆਰਥਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ 1500 ਰੁਪਏ ਚੁਕਾਉਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਇਸ ਕੰਟੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਤਾਂ ਜੋ ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ।

ਸੋ ਇਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ। ਦੋਸਤੋ ਇਹ ਕੋਈ ਮਨਕੜਤ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇੱਕ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਣ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਕੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਰਵਨੀਤ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 1500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਕੁਰਕਰੇ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਖਾ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਜਿੰਨਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਤੇ ਅਖੀਰ ਉਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਨਾ ਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਆ ਜਕੜਿਆ।

ਪਰ ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਰਵਨੀਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇੱਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਪੀ-ਜੀ-ਆਈ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਰਵਨੀਤ ਨੇ ਫਿਰ ਨੌਰਮਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਪਰ ਅੱਜ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਪੀਜੀਆਈ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਦੋਸਤੋ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੱਸ ਹੀ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਮਾਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਗਰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੀ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਰਵਨੀਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇੱਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਜਿੱਤ ਰਵਨੀਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਾਡਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਸੈਂਕੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਭਾਵ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਚਸਕਾ ਜਿਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਥੇ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਕੱਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ। ਵੈਸੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੰਟੀਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਿਫਨ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਡਾ. ਧਰਮਿੰਦਰ ਢਿਲੋ  
ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ।



Dr. Kulwant Dhaliwal

Global Ambassador  
World Cancer Care UK  
Mob. 00447947315461  
Email :- ksdhaliwal@live.com  
www.worldcancercare.co.in

World Cancer Care

Ind. Off. : Kot Ram Dass,  
Opp. Surya Enclave Flyover,  
Amritsar Bye Pass, Jalandhar - 144009  
Mob. 9888711774-99-33  
Email: worldcancercare@gmail.com  
www.worldcancercare.co.in

ਸੂਚੀ

1. ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗਲਵਕਤੀ : ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ 3
2. ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦੇਣ 4
3. ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਰੂਪ 10
4. ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ 11
5. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਬਣੀ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ 15
6. ਰੁੱਖ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ 17
7. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 19
8. ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ 22
9. ਮਾਲਿਸ਼ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 24
10. ਗੱਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ 27
11. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 33
12. ਤਣਾਅ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ 36
13. ਸਪਰੇਅਾਂ ਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਨੈਵਿਕ ਖੇਤੀ 37
14. ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਨੈਵਿਕ (ਔਰਗੈਨਿਕ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ 41
15. ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? 43
16. ਆਖਿਰ ਕੀ ਹਨ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕੰਮ ? 44
17. ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ - ਪਾਪ ਕਿ ਕਲੰਕ 47
18. ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ 48
19. ਨਸ਼ੇ ਤਿਆਗੋ ਹੁਣ ਤਾਂ ਜਾਗੋ 49
20. ਮੇਰੀ ਰਸੋਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ 51
21. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ 54
22. ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਇੱਕ ਸਫਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਵੱਲ 55
- 23 ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ : ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਬੱਚੀ ਦੀ 56

Book your Camp

U.K. 00447947315461  
CAD. 001(604)3455632  
IND. 9888711774, 9878236336

ਲੇਖਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਸੰਪਾਦਕ ਦਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।





ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ' ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੱਛੜੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਪੱਕੇ ਤੱਤ/ ਕਾਰਨ/ਜੋਖਮ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਚੇ-ਮਿਚੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀੜੀ / ਸਿਗਰੇਟ/ ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸਟਿਕ ਆਹਾਰ, ਤੰਬਾਕੂ, ਸਿਗਰੇਟ ਵਗੇਰਾ ਤੋ ਪ੍ਰਹੇਜ, ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ/ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਭਾਵ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਚਲਣ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਮੈਂ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਭ ਇਛਾਵਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੋਇਆ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।



Manmohan Singh

(ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ)  
ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ

ਨਵੀ ਦਿੱਲੀ  
26 ਜੁਲਾਈ, 2019

3, Motilal Nehru Place, New Delhi-110011  
Tel. :2301-5470, 2301-8668 Fax : 2379-51  
E-mail : manmohan@gov.in

### ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ : ਇੱਕ ਸਫਰ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਵੱਲ

ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਓ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਸਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਜਿੱਥੇ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਆਯੁਰਵੇਦ: ਆਯੁਰਵੇਦ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ। ਇਹ ਦੋਸ਼ਾਂ (ਵਾਤ, ਪਿਤ, ਕਫ) ਨਾਮਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
  2. ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ: ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਬਤਾਂ (ਕਾੜਿਆਂ) ਅਤੇ ਮਲੂਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਚਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹਨ।
  3. ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ : ਕਦੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ? ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਫਰ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਆਸਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ-ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  4. ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਭੋਜਨ: ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਭੋਜਨ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਮਸਾਲੇ, ਦਾਲ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤੇਲ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਹੈ।
  5. ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ: ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਸ ਕਰਨਾ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ ਗਲਵਕੜੀ ਵਾਂਗ ਹਨ।
  6. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ: ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਸਿਰਫ ਸੁੰਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਦਾਰੂ ਵੀ ਹੈ। ਵਗਦੀ ਗੰਗਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੂਰਨ ਪਹਾੜਾਂ ਤੱਕ, ਬਾਹਰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉਪਾਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਰੇ-ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  7. ਆਸਾਨ ਸਾਦਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜੀਵਨ: ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਦਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਬਰਸਾਤ ਆਦਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ, ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਨ ਆਦਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਾਜ਼ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਯਾਤਰਾ।



WORLD CANCER CARE CHARITABLE SOCIETY

JOIN US & BE THE PART

STOP Cancer

SAVE-A-LIFE ADOPT YOUR VILLAGE





### ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ :

1. ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ: ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਰੋਗਿਆ ਨਿਧੀ (RAN) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗੀ ਫੰਡ (HMCPF) ਵਰਗੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਭਾਰਤ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਨ ਅਰੋਗਿਆ ਯੋਜਨਾ (PM-JAY) ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਕੀਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ “ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ ਕੈਂਸਰ ਰਾਹਤ ਕੋਸ਼ ਸਕੀਮ” ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ “ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਦਵਾ ਯੋਜਨਾ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- 4 ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨਾਂ (NGOs) ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕੈਨਸਪੋਰਟ(CanSupport) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।  
ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨਾਂ ਕੈਂਸਰ ਖੋਜ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨਾਂ ਅਕਸਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ CSR ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ, ਸਹਾਇਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
6. ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ (USA) ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੇਡ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ (UK) ਵਿੱਚ NHS, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
8. ਕੈਂਸਰ ਚੈਰਿਟੀਜ਼: ਗਲੋਬਲ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕੈਂਸਰ ਚੈਰਿਟੀਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂਕੇ, ਅਤੇ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਫੰਡ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
9. ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਕੁਝ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਲਾਗਤਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
10. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰਮਾਣੂ ਊਰਜਾ ਏਜੰਸੀ (IAEA) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗਲੋਬਲ ਕੈਂਸਰ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
11. ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ: ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਇਲਾਜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਲਬਧ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



### ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗਲਵਕਤੀ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ



Dr. Kulwant Singh Dhaliwal  
Global Ambassador  
World Cancer Care

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪੁੱਤਰਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਐਸਾ ਕਰ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਖੀਰਲੇ ਵਕਤ ਹਿਸਾਬ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਦੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਗਰੀਬ ਦਾ ਪਲੜਾ ਭਾਰੀ ਰੱਖੀਂ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਚਲੀ ਗਈ ਪਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਵੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੜੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਓਸ ਮੁਲਕ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਥੋਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੱਤੀ ਵਾਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਜਿੱਥੇ ਹੋਇਆ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਵਿਦਿਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ ਪਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਲਦਲ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ

ਸਕਾਂ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬ ਮਾਂ-ਪਿਉ, ਭੈਣ-ਭਾਰਾਵਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ਸਕਾਂ ਜੋ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸੰਤਾਪ ਨੂੰ ਹੰਡਾਅ ਰਹੇ ਨੇ। ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਐਡੀ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ।

ਦੇਸਤੋ ਕਦੀ ਕੈਂਸਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਗਏ ਤਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਗਲਵਕਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਇਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਆਉਣਗੇ, ਇਕ ਤਾਂ ਉਸ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚ ਧੱਸਦਾ ਚਲਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰਲਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਰ, ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਾਡੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੇ ਗਏ ਸੀ ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਵਾਖਾਨੇ ਖੋਲੇ ਸਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਕੋੜਿਆਂ ਦੇ ਜਖਮ ਸਾਫ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੇ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੋਹਾ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਦੇਸਤੋ ਮੇਰੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਗਿਰਜਾ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਥੋਂ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਮੁਲਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਵੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਤੇ ਮੰਦਰ ਨੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਲੰਗਰਾਂ ਚ ਉਲਝ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਪਰ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜਲੇਬੀਆ ਦੇ ਲੰਗਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਲੰਗਰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਪੰਜ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਸ਼ਰਾਪਾ ਦੀ ਧਰਤੀ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਪ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਰਾਪ, ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਸ਼ਰਾਪ, ਦਾਜ ਦਾ ਸ਼ਰਾਪ, ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਪ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਚ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਬੇਅੰਤ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਸੁਗਾਤ ਪਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੇ ਹਵਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਕਰ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਧਰਤੀ ਵੀ ਖੋਖਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਰਾਵੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਨਾ ਸੰਭਲੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚਿਆ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ ਅਗਾਂਹ ਵਾਲੀ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਓ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੰਬਲਾ ਮਾਰੀਏ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦਲ-ਦਲ ਵਿੱਚੋਂ





### ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦੇਣ

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੰਸਥਾ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 2014 ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਫਾਊਂਡਰ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਰਦਾਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਇਕ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ 10000 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫਿਲਮਾਂ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ
- ਛਾਂਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ
- ਬਾਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ PAP Smear
- ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਗਦੂਦਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ PSA
- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ BMD ਟੈਸਟ
- ਬੱਲਡ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਜਰਨਲ ਦਵਾਈਆਂ
- ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ



ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਮੋਬਾਈਲ ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਹੂਲਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਬੱਸਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 2379 ਕੈਂਪ ਲਗਾ ਕੇ ਨਵਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਡਾਟਾ ਕੁੱਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

| Impact through Last Five Years            | Actual No |
|-------------------------------------------|-----------|
| Total Numbers of Camps                    | 2379      |
| Total Numbers of Patients Screened        | 734057    |
| Male                                      | 309947    |
| Female                                    | 424110    |
| Total Cancer Test by Symptomatic          | 120728    |
| Mammography Breast Ca                     | 31800     |
| Pap Smear Cervix Ca                       | 20517     |
| PSA Prostate Ca                           | 37371     |
| Intraoral Oral Ca                         | 15529     |
| CBC Blood Ca                              | 15511     |
| Total Cancer Follow-up/Suspected/Positive | 14646     |
| Breast Cancer                             | 5669      |
| Cervix Cancer                             | 3604      |
| Prostate Cancer                           | 2607      |
| Oral Cancer                               | 2458      |
| Blood Cancer                              | 311       |
| Total General Test done                   | 1597174   |
| BMD Bone Density                          | 138976    |
| Diabetics                                 | 729099    |
| Blood Pressure                            | 729099    |
| General Test higher Side                  | 269000    |
| Low Bone Density                          | 71174     |
| High Diabetic                             | 89210     |
| High Blood Pressure                       | 108616    |

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਹਿਮਾਚਲ, ਹਰਿਆਣਾ, ਦਿੱਲੀ, ਯੂ ਪੀ, ਉਤਰਾਖੰਡ ਦੀਆਂ ਸਟੇਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਨਿਭਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਰਦਾਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।





ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਜਿਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਉਥੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜਿਊਂਦੀ-ਜਾਗਦੀ ਮਿਸਾਲ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕੋ ਕੈਂਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਭੇਟ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਟੀ ਬਚਾਓ ਬੇਟੀ ਪੜ੍ਹਾਓ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧੇ ਵਿਆਹ, ਭੋਗ, ਮੰਗਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਦਾਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਵੀ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਨ 2016 ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਲੋਂ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਦਾਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣਾ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਪਸਾਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ 2018 ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੋ ਲਗਭਗ ਬਣਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੈਂਟਰ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਾਲਵੇ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਗਰਾਉਂ ਨਾਨਕਸਰ ਵਿਖੇ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੈਂਟਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ



ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਾਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜਿੱਥੇ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ, ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਮੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਦਾ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਕਦੀ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟੀ। ਜਿਸ ਦੀ ਇਕ ਜਿਊਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਜੋੜ ਕੇ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੰਗਰ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਚੱਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚਾਓ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਜਲੰਧਰ, ਕਪੂਰਥਲਾ ਅਤੇ ਮੋਗਾ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਲਮ ਪੱਟੀ ਅਤੇ ਬਣਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹੋਣਹਾਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਤੇ ਖੇਡ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਬੀਮਾਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਪਰੈਗਨੇਟ ਔਰਤਾਂ

| ORGANIZATION STRUCTURE                                   |                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Dr. Kulwant Singh Dhaliwal<br>Chairman/global Ambassador | Jass Sangha<br>Ambassador (USA)                                 |
| S. Jasvir Kandola<br>Trustee UK                          | Dr. Dharminder Singh Dhillon<br>Managing Director, India        |
| Mr. Guralp Singh Oppal<br>Legal Advisor                  | S. Ajayvir Singh Lalpura<br>Director India                      |
| Dr. Devinder Pal Singh<br>Director                       | S. Jagmohan Singh Kahlon<br>President                           |
| S. Kuldeep Singh Tallewal<br>Director Canada & USA       | S. Ranjit Singh<br>Finance Director                             |
| Mr. Harbhajan Mann<br>Goodwill Ambassador                | S. Onkar Singh Bains<br>Director Maharashtra & Neighbour States |
| S. Sukhpal Singh Sidhu<br>Director Malwa, Punjab         | Dr. Jaswant Singh Grewal<br>Director Punjab                     |
| S. Harsimran Singh Hundal<br>Director USA                | S. Sikandar Singh<br>Director USA                               |
| S. Kuldeep Singh Buttar<br>Director Hongkong             | Smt. Gurmeet kaur Atwal<br>Director Canada                      |
| MEDICAL PANEL                                            |                                                                 |
| Dr. Devinder Singh Sandhu<br>Chief Medical Advisor       | Dr. Navjot Kaur Sidhu<br>Medical Advisor                        |
| Dr. Jaswinder Singh Dhillon<br>Chief Advisor India       | Dr. Ritu Singal<br>Medical Advisor                              |





# WORLD CANCER CARE



ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਚਾਓ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਬਤੌਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।

ਸਾਲ 2019 ਦੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ 550 ਸਾਲਾ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬੜੀ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਉਤਸਵ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਿਖੇ ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕੇ ਗਏ। ਜਿੱਥੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ। ਏਡੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਬਤੌਰ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਿਖੇ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਟੈਂਟ ਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਮਰੇ ਬਣਾਏ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਤੱਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ



# SAVE-A-LIFE



# ADOPT YOUR VILLAGE



# WORLD CANCER CARE



ਇਲਾਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠ ਲਈ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ 20 ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪੂਰੇ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਟੈਂਟ ਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਕਿ ਏਨੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅੱਜ ਜਿਥੇ ਪੂਰਾ ਸੰਸਾਰ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਖਿਲਾਫ ਜੰਗ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਥੇ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਲਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਥੇ ਇਸ ਲੜਾਈ ਖਿਲਾਫ ਲੜ ਰਹੇ ਕਰੋਨਾ ਯੋਧਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



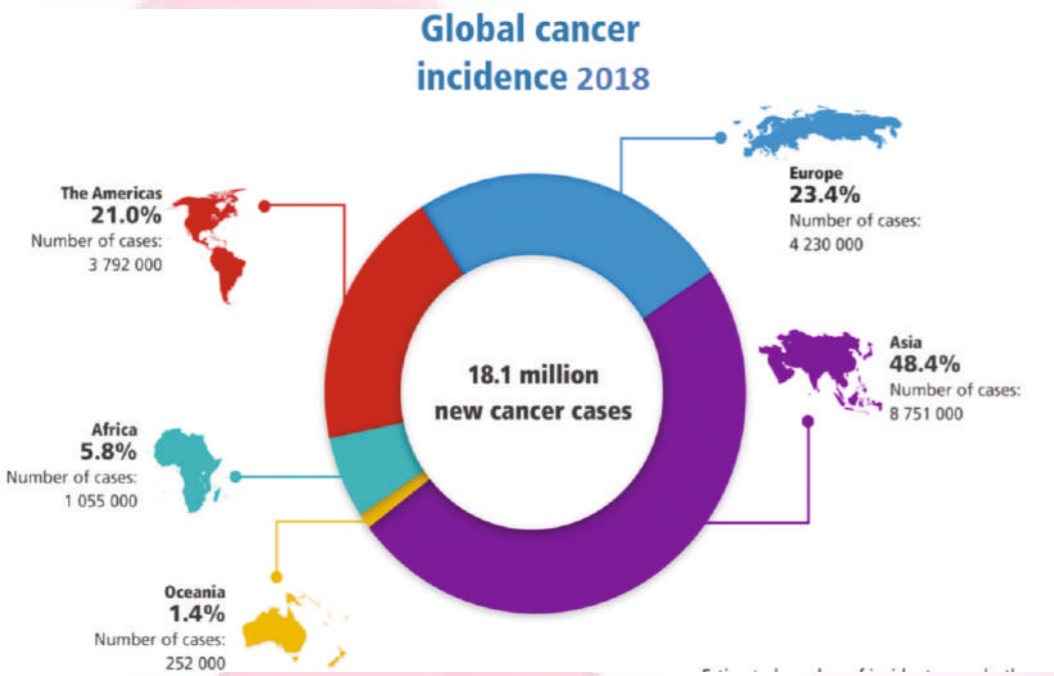




### ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਰੂਪ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅੱਜ ਦਾ ਰੂਪ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ-ਪਹਿਲ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਪਿੰਡ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅੱਜ ਹਾਲਾਤ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹਰ ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੀ ਲੱਭ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇੱਕਾ ਦੁੱਕਾ ਹਸਪਤਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਆਉਣ ਦੀ ਗੁੰਜੈਸ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਅੱਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ।

ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਠੋਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ ਬਦਲ ਰਹੇ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ



ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਗਰ ਗੱਲ ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗਭਗ 14 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ 8 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਢਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਤ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਹਨ। ਪਰ ਉੱਥੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੀ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਆਮ ਵਰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮੌਤ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਆਰਥਿਕ ਮੰਦਹਾਲੀ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ। ਏਥੋਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਸਕਣ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਗਰ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਆਮ ਬੰਦੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਓਥੇ ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।



### ਆਖਿਰ ਕੀ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਇਨਸਾਨੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਖੌਫ਼ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਹੈ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਰ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਿਚਾਰੇ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਧੱਕੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ।

ਆਖਿਰ ਕੀ ਹੈ ਕੈਂਸਰ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਅਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧਣਾ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਸੈੱਲ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਅਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਅਨਿਯਮਤ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਖੀਰਲੀ ਸਟੇਜ ਵਾਲਾ ਕੈਂਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੈਂਸਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਗਦੂਦਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਬਦਲ ਚੁੱਕਾ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ :** ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਪਰਾਲੀ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਆਦਿ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਮੀਕਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



#CSRInitiative ਵਰਧਮਾਨ ਵੀ ਆਈ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਲਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਚ ਲੱਗਣਗੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੈਂਪ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੋਮਲ ਮਿੱਤਰ ਆਈਏਐਸ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ, ਮਿਸਟਰ ਤਰੁਣ ਚਾਵਲਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਰਧਮਾਨ ਅਤੇ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ।





**ਸ਼ਰਾਬ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ :** ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦਾ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਅਤੇ ਮੀਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ, ਤੰਬਾਕੂ, ਜਰਦਾ, ਨਸਵਾਰ, ਹੁੱਕਾ, ਖੈਨੀ ਨਾਲ ਮਸੂੜੇ, ਮੂੰਹ, ਗਲਾ, ਫੇਫੜੇ, ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰੀਅਮ ਅਤੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਧਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ :** ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਓਸਟਰੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਵੇਲੇ ਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਬੈਨਜੀਨ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

**ਪਰਾਵੈਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ :** ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਦਿ ਜਿਥੇ ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਵਿਚ ਛੋਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਰਾਵੈਗਣੀ ਕਿਰਨਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਅਨੁਵਾਹ ਵਰਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਲਵੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਰਮਾ ਪੱਟੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਨਾਂ ਵਜਾ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਤਣਾਅ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹਨ। ਅਗਰ ਸੈੱਲ ਉਦਾਸ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਕ



ਚੱਕਰ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਹਰੇਕ ਰਸੋਈ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਰਿਸਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ :**

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਐਨਾ ਸਹਿਮ ਲੋਕ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਿਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੱਟ ਮਨ ਵਿਚ ਉਲਟੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇੰਝ ਸੰਬੋਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ, ਮੇਰੇ ਇਹ ਗੰਢ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਇਹ ਦੂਜਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ?"

ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਰ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਡਰ ਸਭ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਉਲਟ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਰਿਸਦਾ ਰਿਹਾ, ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਗਿਆ।



**ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ :** ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਕਈਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਜਿੱਥੇ ਉੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਈਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਦਾ-ਫੈਲਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਜਿਗਰ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸਦੀ ਸਟੇਜ (ਪੜਾਅ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਲੰਘੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੀ ਇਕ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪੰਜ ਜਾਂ ਦਸ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹੀ ਕੈਂਸਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਕੈਂਸਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰ ਲਵੇ। ਤੀਸਰੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਪੈਸੇ ਪੱਟਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਰਿਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਅਨਿਆਂ-ਮਿਹਣਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਚੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਮੌਤ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਪਹਿਚਾਣੀਏ।

**ਔਰਤ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :**

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਹੋਣਾ, ਨਿੱਪਲ ਚੋ ਰਸਾਵ, ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਣਾ, ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ

**ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :**

ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।





**ਖਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :**

ਰੋਟੀ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਲੱਗਣਾ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ।

**ਗਦੂਦਾ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :**

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਲਣ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ।

**ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ :**

ਲੈਟਰੀਨ ਥਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਣਾ

**ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ :**

ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਦਾ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣੇ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ

**ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ :**

ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ।



ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਬਦਲਾਵ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਣਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।



**ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਸ ਬਣੀ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ/ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ**

ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਾਤਕ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।

ਗੱਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਐਲੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ 3 ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਕਈ ਵਾਰ ਅਖੀਰਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਮਾਰਫਿਨ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦਰਦ ਭੁੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਣ।



ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਲੰਧਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ। ਇਥੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 4 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਝਲਕੀਆਂ “ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ” ‘ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ’ ਵਿੱਚ





ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਣੇ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਣ ਜਿਊਣ ਲਈ ਖਾਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੁਪੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਰਵਾ ਸਾਡੇ ਵੇਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, (ਜੋ ਕਿ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ।) ਦੇ ਨਾਲ ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਧਾਲੀਵਾਲ

ਇਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਲਾਂਟ ਬੇਸ ਖਾਣੇ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲੜੀਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪਿਰਿਚੁਅਲ ਹੀਲਿੰਗ ਦਾ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਲਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਆਯੁਸ਼ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਜਲਦ ਹੀ ਨੇਚਰ ਕਿਊਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਅ ਸਕੇ। ਇਹ ਨੇਚਰ ਕਿਊਰ ਸੈਂਟਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਣ।

### ਰੁੱਖ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ।

ਰੁੱਖ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਰਿਸਤਾ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਰੁੱਖ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਖਜਾਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਰੇਕ ਸੰਜੀਵ ਪ੍ਰਣੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਤਾ ਸੱਚੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ। ਜੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਾਇਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ ਉਹ ਫਰੀ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਰੁੱਖ। ਰੁੱਖ ਆਕਸੀਜਨ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਬਨਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਵਿਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਦੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਪੌਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਧਰਤੀ ਇੰਨੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਮੁਸਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਧੀ ਪੂਰਵਕ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਇਕ ਪੌਦਾ ਏ. ਸੀ. ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ 50% ਤੱਕ ਏ. ਸੀ. ਦਾ ਬਿਲ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਤਿ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਸਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਣ ਘਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਕਈ ਘਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪੂਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਮਾ, ਅਲਰਜੀ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾਸਾ ਨੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਜਾਵਟ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੌਦੇ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ।





ਹੈ। ਗਰਬੈਰਾ ਡੇਜੀ (Gerbera Daisy) ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਆਰ ਦਾ ਪੌਦਾ ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਪੌਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ : ਮਨੀ ਪਲਾਂਟ, ਅਰੋਕਾ ਪਾਮ, ਚਾਈਨੀਸ ਸਦਾਬਹਾਰ ਆਦਿਮਨੁੱਖ ਦੇ ਲਾਲਚ ਸਦਕਾ ਜੰਗਲਾਂ ਹੇਠ ਰਕਬਾ ਘੱਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਰਖਾ ਵਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ 78 ਮਿਲੀਅਨ ਏਕੜ ਵਰਖਾ ਵਣ ਹਰ ਸਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ 2020 ਤੱਕ 80 ਤੋਂ 90% ਵਰਖਾ ਵਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਲਾਲਚ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵੱਢਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਜੀਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨਮੋਲ ਪੌਦੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਲੁਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕਗਾਰ ਤੇ ਖੜੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਪੌਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਬੇਅੰਤ ਪੰਛੀ, ਜਾਨਵਰ, ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੰਗਲ ਹੀ ਤਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਰਹਿਣ ਬਸੇਰਾ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਕਈ ਲੋਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਲੇ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲੀਏ। ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਰੁੱਖ, ਸੋਹਣੇ-ਸੋਹਣੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਮਧੁਰ ਅਵਾਜ਼, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਰੇ-ਤਾਜਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਰਾ ਸੋਚੋ ਜੇਕਰ ਇਸੇ ਦਰ ਨਾਲ ਜੰਗਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ? ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ।



ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸੱਤ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਫਰੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੁੱਖ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਕਿਸੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਇੱਥੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਭੂਮੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੀ ਅੱਧੀ ਉਪਜਾਊ ਪਰਤ ਪਿਛਲੇ 150 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਰੁੱਖ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਹੀ ਇਹ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਕੇ. ਐਮ ਮੁਨਸੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਵਣ ਮਹਾਉਤਸਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ ਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਤੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ। ਇਕ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸੱਤ ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਵਣ ਮਹਾਉਤਸਵ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੜੇ ਹੀ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਤਸਵ ਕੇਵਲ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਦਿਖਾਵੇ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕ ਬੜੇ ਉਤਸਾਹ ਨਾਲ ਰੁੱਖ ਤਾਂ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵੀ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਿਲ ਸਾਡੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸੰਕਟ ਦੇ ਬੱਦਲ ਮੰਡਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੋ ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਤੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ। ਅੱਜ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚ ਪੱਧਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



### ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਭਾਰਤ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੱਸ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰ ਸਿਰਫ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀਆ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਸਿੱਧ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ 29 ਰਾਜ ਹਨ। ਇਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

- ਆਯੁਰਵੈਦ
- ਸਿਧਾ
- ਯੂਨਾਨੀ

#### ਆਯੁਰਵੈਦ:

ਆਯੁਰਵੈਦ 5000-ਸਾਲਾ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਯੁਰਵੈਦ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਆਯੁਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ, ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:



New Zealand High Commissioner Ms. Joanna Kempfers, Appreciate Dr. Kulwant Singh Dhaliwal Services for Noble Cause during the event of ANZIBA (Aus NZ India Business Associates at New Delhi.





- ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਦੂਰ ਲਈ
- ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ
- ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਿਸਕ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ
- ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਈਕ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੱਖਣੀ ਰਾਜ ਕੇਰਲਾ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੀ ਟੋਪੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਯੁਰਵੈਦ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਅਭਿਆਸੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਧਾ:** ਸਿੱਧ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਰਾਜਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਐਸ ਐਸ ਐਮ) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਾਸਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜੋ \*ਪੰਚਬੁਥਮ\* ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਗ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ, ਸਪੇਸ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚਕਾਰ ਅਟੱਟ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਧ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਥੇ 4,444 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਗਿਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ ਲਈ, ਸਿੱਧਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਹੈ। ਸਿੱਧ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀ ਹਨ। ਇਹ ਰਿਸ਼ੀਆ ਨੇ ਹੀ ਸਿੱਧਾ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਅਨੀਮੀਆ, ਪੇਪਟਿਕ ਫੋੜੇ, ਬਵਾਸੀਰ, ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਦਾ ਵਾਧਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਰਿਸਰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਇਲਾਵਾ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

**ਯੂਨਾਨੀ:** ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਇਰਾਨੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਰਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਸੀ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਯੂਨਾਨੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਅੱਜ ਭਾਰਤ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੋਢੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਯੂਨਾਨੀ ਸਿੱਖਿਅਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਯੂਨਾਨੀ ਸਿੱਖਿਅਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਹੈ।



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ-ਯੂਨਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਗ੍ਰੀਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਿੱਪੋਕਰੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਯੂਨਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰੂਪ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਅਰਬਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰੀਕ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਜਾਦ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ, ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਗਿਆਨ, ਏਨਾਟੋਮੀ, ਫਿਜ਼ਿਓਲੋਜੀ, ਪੈਥੋਲੋਜੀ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ।

**ਯੂਨਾਨੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾਵਾਂ :**

ਯੂਨਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹਿੱਪੋਕਰੇਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚਾਰ ਦੇਹ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਦੇਹ ਦ੍ਰਵਾਂ ਅਰਥਾਤ ਖੂਨ, ਕਫ, ਪੀਲਾ ਪਿੱਤ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਪਿੱਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ।

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ
- ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਪੈਥੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾ ਕੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਡਵਾਂਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਲੋੜ ਹੈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਮ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ।

**ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:**

ਸਰਕਾਰ ਐਲੋਪੈਥੀ, ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ, ਆਯੁਰਵੈਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, 2030 ਤੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਐਲੋਪੈਥੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਜਾਂ ਹੋਮੋਪੈਥੀ ਮੈਡੀਸਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।





### ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ

ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਵਾਨ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜੋ ਆਮ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਇਹ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੜੀ ਛੋਟੀ ਤੇ ਨਿਗੁਣੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਗ਼ਰੀਬੜੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਚਲਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



#### ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦਾ ਮੋਢੀ :

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੋਢੀ ਡਾ. ਸੈਮੁਅਲ ਹੈਨੇਮਨ ਦਾ ਜਨਮ 10 ਅਪ੍ਰੈਲ 1755 ਈਸਵੀ ਵਿਚ ਜਰਮਨ ਦੇ ਮੀਸ਼ਨ ਨਗਰ 'ਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਡਾ. ਹੈਨੇਮਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ਮਈ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਤਾਂ ਦਾ ਗ਼ਰੀਬ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਚੀਨੀ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਡਾ. ਹੈਨੇਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਚ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੱਥ ਵੀ ਵਟਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਹ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ 'ਚ ਐਮ ਡੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਨਕੋਨਾ ਦੀ ਛਿੱਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਏ 1782 ਵਿਚ ਡਾ. ਹੈਨੇਮਨ ਨੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੈਥੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਖੁਦ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਸੀ। ਇਸ ਪੈਥੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਫਲਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਲੋਹਾ ਹੀ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਮਾਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੈਥੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ ਲੱਭ ਲਏ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੈਥੀ ਨੂੰ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਵਰਤਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਚੂਸੀ ਜਾਓ ਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓ। ਨਾ ਕੋਈ ਗਿਲ੍ਹਾ, ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਵਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਜੇਬ

ਢਿੱਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਐਲੋਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਕੋੜੇ ਸਿਰਪ ਦੇਖ ਕੇ ਕਲੇਜਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ 400-500 ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵੱਖਰੇ ਝੱਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਟੀਕੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪਹਿਲਵਾਨ ਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਲੋਪੈਥੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ) ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢਾਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਸਹਾਰਾ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਡਾ. ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਮੈਗਾ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕੈਂਪ

ਡਾਕਟਰ ਹੈਨੇਮਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ 'ਚ ਰਚੀਮਿਚੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹੀਆਂ ਹਨ, ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਗੋਲੀਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਲਓ ਤੇ ਚੂਸੀ ਜਾਓ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਚੂਸਣੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਨਿਗਲਣੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜੀਭ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ, ਸਸਤਾ ਤੇ ਟਿਕਾਊ ਇਲਾਜ ਹੈ! ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਲੋਕ ਐਲੋਪੈਥੀ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੇਟ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਲਾਜ ਲੰਬਾ ਹੈ, ਪਰਹੇਜ਼ ਬਹੁਤ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਕਿੱਥੋਂ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਠ ਸਮਝਾਏ ਕਿ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵਾਹਕ ਜਾਂ ਜ਼ਰੀਆ ਹਨ, ਅਸਲ ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ 'ਚ ਰਚੀ-ਮਿਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਮੰਨੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ 'ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਲਾਜ 'ਹਿੰਗ ਲੱਗੇ ਨਾ ਫਟਕੜੀ ਰੰਗ ਚੋਖਾ' ਵਰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਪੈਥੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ 'ਤੇ ਡਾਕੇ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਸਤਾ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਮੀਰਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਨਾਮਧਾਰੀ ਮੁਖੀ ਠਾਕੁਰ ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਅਤੇ (ਸੱਜੇ) ਮੋਗਾ ਕੈਂਪ ਵਿਖੇ, ਸ. ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇੰਚਾਰਜ ਮਾਲਵਾ ਜੋਨ, ਅਤੇ ਪਦਮ ਸ੍ਰੀ ਵਿਜੇ ਚੋਪੜਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ।



ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਟਰੱਸਟੀ ਮਿ. ਗੁਰਪਾਲ ਉਪਲ, ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਸ. ਜਸਵੀਰ ਕੰਚੋਲਾ



ਡਾ. ਧਾਲੀਵਾਲ, ਕਨੇਡਾ ਇੰਚਾਰਜ ਸ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਟੱਲੇਵਾਲ ਅਤੇ ਸ. ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੈਨੀਪਾਲ ਨਾਲ





## ਮਾਲਸ਼ ਹੈ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੇ ਬਿਜੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਇਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਥੱਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।



### 1. ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ :

ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨ ਕੋਰਟਿਸੋਲ ਦਾ ਸਤਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 2. ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਅ :

ਮਾਲਸ਼ ਥੇਰੇਪੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

### 3. ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟਾਓਣਾ :

ਅੱਜ ਕਲ ਜਿੰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਸਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 4. ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ :

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

### 5. ਸੋਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ :

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੋਜ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼, ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ :

**ਸਰਦੀਆਂ:** ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਦਰਅਸਲ, ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ (ਵਾਤ, ਪਿਤ ਅਤੇ ਕਫ) ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਗਰਮੀਆਂ:** ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਮੌਨਸੂਨ:** ਮੌਨਸੂਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੁੱਪ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ ਸੰਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਮਾਲਸ਼ :

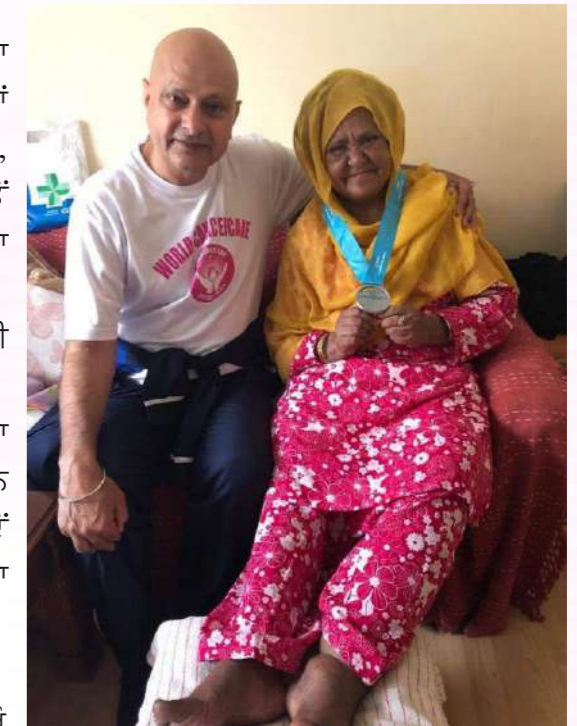
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਲਸ਼ ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗਰਦਨ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਬਣਾ ਕੇ ਗੋਲ ਗੋਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਕੂਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ) ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਦਿਓ। ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਉੱਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਵੇ।



UK ਮੈਰਾਥਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਿਆ ਮੈਡਲ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਲਈ ਮਾਤਾ ਜੀ (ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼) ਦੇ ਗਲ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ



**Book your Camp**

**U.K. 00447947315461**

**CAD. 001(604)3455632**

**IND. 9888711774, 9888711799**







### ਗੱਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਆ ਕੇ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਚੁੱਪਚਾਪ ਹਰ ਪਲ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜੀਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਣੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਉ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਇਸ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੁਸੀ ਜਨਮ ਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਾਨੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਹ ਬਚਾਅ ਪੱਖ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਇਆ ਸੀ। ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ।

**ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :**  
**(I) Innate immunity (ਜਨਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ) :** ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ (birth canal) ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (immune system) ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ



World Cancer Care

3m · 🌐

#SBICard ਅਤੇ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੇ CSR Initiatives ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੇ ਦੇ ਬਦਨੀ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ।





ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੋਰ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ii) Acquired Immunity (ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ) :** ਅਡੈਪਟਿਵ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਸੈੱਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਨਪਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਟਾਨੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਜੋ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖਰਬਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਿਹਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੋ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ (antibiotics) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਆਖਿਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ?**

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਿਰਜੀਵ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹਨਾਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਮਾੜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜਦੀ ਹੈ।**

ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਸੈੱਲ ਆਪਣੀ ਫੌਜ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਦੇ ਕੇ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਕੇ ਬਲਗਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ



ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਝਿੱਲੀਆਂ (mucous membrane) ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਈਸੋਜਾਈਮ (Lysozyme) ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਲਾਈਸੋਜਾਈਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਉਸ ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਸੈਨਾਪਤੀ ਵਾਂਗ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਨੂ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ, ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਗੁੱਦਾ ਤੇ ਜਨਨ ਅੰਗ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਜਾਂ ਪੀੜ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ, ਬਚਾਓ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਹੋਰ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 4 ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਸਹਾਇਕ ਸੈੱਲ (helper cells) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ “ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ” ਦੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਸੈੱਲ ਗੜਤ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਤਲ ਸੈੱਲ (killer cells) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਨਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣ। ਕਾਤਲ ਸੈੱਲ ਉਹ ਚਿੰਨ੍ਹਤ ਕੀਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਸੈੱਲ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਫੌਜ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਸਹਾਇਕ ਸੈੱਲ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਫੌਜ ਹੀ ਲੜਾਈ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੌਜ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੌਜ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੈੱਲ ( ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੈੱਲ) ਕਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੈੱਲ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ (inflammation) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੜਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਤਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੈੱਲ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਾਤਲ ਸੈੱਲ ਤੂਫਾਨ (cytokine storm) ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੀ-ਸੈੱਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,





ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦਮ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਤਰਲ ਹਿੱਸੇ (plasma) ਵਿੱਚ ਲੈਸ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਘਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ। ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨ (meditation) / ਯੋਗ / ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਣ ਪੂਰਕ (supplements) ਲੈਣਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹੇਠਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਹਨ:

1. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ: ਇਸ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਲਈ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਘਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੌਘੱਟ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਪਿਆਜ਼, ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਹਰੀ ਚਾਹ, ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਓ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਲਈ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਂਤ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ /



ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੱਟੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਰਕੌਟ, ਕਿਮਚੀ, ਗੈਰ-ਮਿੱਠਾ ਦਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੇਫਿਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

2. ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦਾ ਖਾਤਮਾ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਮੈਗੀ, ਪਾਸਤਾ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ, ਨਮਕੀਨ ਆਦਿ ਨੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਬਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਗਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3. ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ: ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਨਰੋਆ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਰ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਰਾਤ ਦੀ ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਕਸਰਤ: ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ (ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿੰਟ ਲਈ) ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

5. ਪੌਸ਼ਣ-ਪੂਰਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੂਰਕ (supplements) ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਹਨ।

(I) ਜ਼ਿੰਕ (Zinc) :ਜ਼ਿੰਕ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ(mineral) ਹੈ। ਜ਼ਿੰਕ ਦੀ ਕਮੀ ਫੌਜ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (antibiotics) ਵੀ ਜ਼ਿੰਕ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ (absorption) ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂਬੇ (copper) ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ (pumpkin seeds), ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ

**ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ, ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਤੀਸਰੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੱਗਦੇ, ਕੀ ਤਾਹੀਓਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ Death Rate?**





(flax seeds), ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ (sesame seeds) ਜਿੰਕ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ।

(ii) **ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (Vitamin D)** : ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸਰਬੋਤਮਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ, ਯੂਵੀਬੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਹਨ। ਯੂਵੀਬੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 4000 I.U ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(iii) **ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ (Vitamin A)** : ਇਹ ਲੇਸਦਾਰ ਤਿੱਲੀ (mucous membranes) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਲੂਣ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ। ਸਰਬੋਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ: ਕੋਡ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ (Cod liver oil)। ਅੰਡੇ ਦੀ ਯੋਕ (egg yolk)। ਮੱਖਣ, ਮੱਛੀ।

(iv) **ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (Vitamin C)** : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ (W.B.C) ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਉਹ ਆਲਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਬਲਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ: ਸਾਉਰਕ੍ਰੌਟ (Sauerkraut), ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ ਕੈਪਸਿਕਮ (ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ), ਗਰਮ ਮਿਰਚ, ਪੱਤੇਦਾਰ (leafy greens) ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਾਲਕ, ਗਾਂਜਰ, ਪੱਤਾ-ਗੋਭੀ ਆਦਿ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਤੁਰੰਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

(i) ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ (ਪੈਕ) ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਕੂਟ, ਪਾਸਤਾ, ਮੈਗੀ, ਨਮਕੀਨ ਆਦਿ ਅਤੇ ਬੇਕਰੀ ਉਤਪਾਦ। ਹਰ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਨ ਹੈ।

(ii) ਮਿੱਠੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ।

(iii) ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ।

(iv) ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ (antibiotics) ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧੀਆ ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਰੇਤੇ ਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਆਦਿ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਵੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖੋ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਿਉਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਜਿਉਣ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗੀ।

Dr. Jasmeet Kaur



JOIN US & BE THE PART



SAVE-A-LIFE ADOPT YOUR VILLAGE



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਸੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾਰੀ ਦਾ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਮੀਰ ਪਰ ਅਸਵਸਥ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅਸਲੀ ਜਾਇਦਾਦ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕੇਵਲ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਮੀਰ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਗਰੀਬ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵੇਸਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਗੁਰਦਿਆ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਅਸਵਸਥ, ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ। ਪੈਸਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਖਾਣ-ਪੀਣ :** ਸੈੱਲਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੇਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਲਈ ਸਾਡਾ ਦਿਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਇਮਿਊਨ-ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨ ਵਰਗੀ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਫਲੀਦਾਰ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਗਿਰੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਅਤੇ ਗੁਰਪਾਲ ਓਪਲ "Run for noble cause"



ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ ਨੂੰ "ਡਾ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਆਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ"





ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜਨ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਵਜਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ-2 ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਏਅਰੋਬਿਕ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਸੈਰ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣਾ/ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿਚਲੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ, ਸੈਲੂਲਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਸੁਰਜੀਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਵੈ-ਮੁਰੰਮਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਮੋਰੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਨਾਉ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਨਾਉ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਧੂ ਤਨਾਉ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਨਾਉ ਪੂਰਣ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਨਾਉ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਜਾਏ, ਉਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੋੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਸਾਜ, ਖਿੱਚਾਉ, ਯੋਗ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਉ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਆਦਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਰਗੇ ਭਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਡਾ. ਯਾਲੀਵਾਲ ਜੀ ਨੂੰ Ficci Flo Ladies award ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਸ. ਜਗਮੋਹਣ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦਾ ਪੋਸਟਰ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ, ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੱਤਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ (ਸੌਣਾਂ), ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 38 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ :

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਜਾਣੀ ਤਣਾਅ ਅੱਜ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤੱਕ, ਅੱਜ ਹਰ ਤੀਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਬਾਅ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਤਾਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨੀਰਸ, ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਤਣਾਅ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੋਵਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।





### ਤਣਾਅ ਬਿਮਾਰੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਤਣਾਅ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸੈਲ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ। ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਸੈਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਤਣਾਓ ਮੁਕਤ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸੈਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਮਿਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਨੀਂਦਰਾ, ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ, ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਲਓ। ਤਣਾਅ ਭਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਾਈਗਰੇਨ, ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਘਾਤਕ ਹਾਦਸਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਅਲਸਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਐਨਜ਼ਾਈਨਾ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ।

#### ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਖਾਓ।
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
- ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਬਦਾਮ ਖਾਓ।
- ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਓ।
- ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਓ।
- ਓਟ ਮੀਲ (ਜੌਂ) ਖਾਓ।



#### ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :

ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲੋ। ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਗੁਰੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਬੋਲੋੜਾ ਨਾ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਬੋਲੋੜੀ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਕ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ

ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਖਾਓ। ਰਾਹਤ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ। ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਕਈ ਗਾਣਾ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੋਬਾਈਲ, ਟੀ ਵੀ ਅਤੇ ਲੈਪਟਾਪ ਜਿਹੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਪਹਾੜੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖੋ। ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਸੋਨਾ ਜਾਂ ਭਾਫ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ।

#### ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ :

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਸਪਰੇਆਂ ਤੇ ਖਾਦਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੇਤੀ ਉਪਜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਪਛੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 1960 ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੜੀ ਸੀਮਤਿ ਜਿਹੀ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਵੱਸੋ ਦੇ ਹਿਸਾਬ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਖੇਤੀ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਤੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਖਾਦਾਂ, ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਬਸਿਡੀ ਦੀ ਵਿਵਿਸਥਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਪਜ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਿਆ। ਮੁਖ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਮਾਦਾ ਦੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਖੇਤ ਤੇ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਨਾਲ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿੰਚਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੂਰਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿੰਚਾਈ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਹਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਨੀਵਾਂ ਚਲਿਆ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਟਿਊਬਵੈਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬਹੁਤ ਥੱਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।





ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਤੇ 2000 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਸੀ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਸਾਲ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸੀ ਪਰ ਘਟਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਫਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਨੁਪਾਤਕ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇ ਇਸ ਸਾਲ ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ 4 ਫਿਰ 5। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਖਾਦਾਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਘਟਦਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।

ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ, ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ। ਨਦੀਨ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਮਰਦੇ ਸਨ ਉਥੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਜੀਵ ਵੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਜੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 15 ਉਹ ਜੀਵ ਮਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ 85 ਉਹ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਸੀ। ਗੰਡੋਆ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦਾ ਵਾਹਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਦ ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਡੋਏ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ



ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ 5 Star ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼



ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੋਹੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਨਾਵਟੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਚਿੜੀਆਂ, ਕਾਂ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਛੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁੱਕਣ ਦੀ ਕਗਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ।

ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। 2008 ਤੱਕ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 37 ਲੱਖ ਏਕੜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਹੀ ਵਾਧਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 2011 ਤੱਕ ਵਧ ਕੇ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। 2004 ਤੱਕ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦਾ 4.2 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ, ਜਰਮਨੀ ਦਾ 4.10 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ, ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ 0.23 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ 2.20 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ, ਜਪਾਨ ਦਾ 0.10 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦਾ 7.94 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਖੇਤਰ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਧੀਨ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ 10 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਖੇਤਰ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਧੀਨ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵੱਡੀ ਵਸੋਂ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕਿਸਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ ਇਹਨਾਂ ਜੋਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਉਪਜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਇਥੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵਰਣਨ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ-ਦੋ ਸਾਲ ਉਪਜ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਪਜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੱਧਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਾਨ ਇਹਨਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜ ਘਟਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ।



ਅਜੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਿਰਫ 0.10 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਖੇਤਰ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਣ ਹਰ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਸੰਸਥਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਅਧੀਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਉਪਜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਉਪਜ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਸਾਨ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਪਣਾ ਕੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤਿ ਏਕੜ ਉਪਜ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ 150 ਕੁਇੰਟਲ ਤੱਕ ਉਪਜ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ 200 ਕੁਇੰਟਲ ਤੱਕ ਉਪਜ ਲਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਨੇ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 320 ਕੁਇੰਟਲ ਤੱਕ ਉਪਜ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਫਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਉਪਜ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਉਪਜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ।





ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਔਸਤ ਉਪਜ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਗਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਆਗਤਾਂ ਵਾਰੇ ਵੀ ਵਖਰੇ-ਵਖਰੇ ਭੁਲੇਖੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਜਾਊ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਭੁਲੇਖੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।

ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਬਾਰੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੁਲੇਖਾ ਇਹ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 6 ਅਰਬ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨਾਲ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਉਹ ਖੇਤੀ ਹੀ ਹੈ ਜੋ 1950 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਜੈਵਿਕ ਆਗਤਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਫਸਲ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਨੇ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਢੰਗ ਕੱਢ ਲਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵੇਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਸਰਬ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਛੋਟੀਆਂ ਜੋਤਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖੇਤੀ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੂੜੀ ਦੀ ਖਾਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਗਊ ਦੇ ਗੋਬਰ ਤੋਂ ਹੀ 30 ਏਕੜ ਦੇ ਫਾਰਮ ਲਈ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਡੋਅਰੀ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਮੱਝਾਂ ਜਾਂ ਗਊਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਕਿਸਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟਾ। ਸੋ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਛੋਟਾ ਕਿਸਾਨ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਭੂਮੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੀ ਹੈ।

ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਜੋ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤੀ ਕਿਫਾਇਤੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਘਾਟੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿ ਇਕਾਈ ਲਾਗਤ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਜੈਵਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਉਪਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਪਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦੀ ਤਾਂ ਆਮਦਨ ਘੱਟਣ ਦਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਫਿਰ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਗਤਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਹੀ ਕੀ ਹੈ। ਗਊ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਕੀ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਜੋ ਜੈਵਿਕ ਖਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਫਾਰਮ ਦੀ ਬਜਾਇ ਮੁੱਲ ਵੀ ਲੈਣੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਮੁੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਕਿਸਾਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਸਾਇਣਕ ਖੇਤੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੈਵਿਕ ਖਾਦਾਂ, ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਹਿਰ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



✱ ✱ ✱  
**Book your Camp**  
**U.K. 00447947315461**  
**CAD. 001(604)3455632**  
**IND. 9888711774, 9888711799**



ਆਖਿਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਜੈਵਿਕ (ਔਰਗੈਨਿਕ) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ।

ਔਰਗੈਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕੀ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਦਸ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ 100% ਪਿਉਰ ਹੈ ਜਾ ਨਹੀਂ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪੈਕ ਫੂਡ ਅਸੀਂ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ 90 ਪ੍ਰਸੈਂਟ ਪਿਉਰ ਹੀ ਹੈ।



ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਕੋਈ ਰੋਹੜੀ ਵਾਲਾ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੀਏ ਕੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਨੇ, ਜੋ ਅਰਗੈਨਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਰਗੈਨਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫੱਲ ਦਾ ਦੁੱਗਣਾ ਮੁੱਲ ਕਿਉਂ ਦੇਵਾ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਗੈਨਿਕ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਆਖਿਰ ਕੀਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇ। ਹੁਣ ਗੱਲ ਇਥੇ ਵੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤੇ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਗਰ ਕੋਈ ਕਿਸਾਨ ਹੈ ਜੋ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਗੈਨਿਕ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਤਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ PGS ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਫਸਲ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ PGS ਜਾਣੀ ਪਾਰਟੀਸਪੈਟਰੀ ਗਰਾਂਟਡ ਸਕੀਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬੜੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸਾਨ ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਪਹਿਚਾਣ।

ਹੁਣ ਗੱਲ ਦੂਸਰੇ ਜਾਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰ 90% ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਡਿਮਾਂਡ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੁਕਾਨ ਦਾਰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਲੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਵੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਤਰਬੂਜ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਤਰਬੂਜ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨੂੰ ਤਰਬੂਜ ਕੱਟ ਕੇ ਅਤੇ ਖਵਾ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਵੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਤੇਰੇ ਤਰਬੂਜ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਲਾਲ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਵਾਂਗੇ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇਖੋ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰਬੂਜ ਮਿੱਠੇ ਵੀ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲ ਵੀ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਅੱਜ ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਰਬੂਜ ਖਰੀਦਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਫਿੱਕੇ ਵੀ ਨਿਕਲਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ







ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਆਖਿਰ ਐਸਾ ਕੀ ਹੋਇਆ ਕੀ ਅੱਜ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤਰਬੂਜ ਸਹੀ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਡਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਮਿੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤੀ ਉਸ ਰੋਗੀ ਵਾਲੇ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਗਲਤੀ ਸਾਡੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਲਾਲ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅਗਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਹਿਰੀਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਸੋ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬੜਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕੁੱਝ ਵੱਡੇ, ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਕੁੱਝ ਪੱਕੇ, ਕੁੱਝ ਕੱਚੇ, ਕੁੱਝ ਮਿੱਠੇ, ਕੁੱਝ ਖੱਟੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ ਉਹੀ ਰਸਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਰੁੱਖ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਬਤਾਇਆ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਹੀ ਤੋੜ ਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲੇ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਗਰ ਉਸ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਡੰਡੀ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪੱਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਗਰ ਡੰਡੀ ਹਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਛਿਲੜ ਪੀਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬਾਈਡ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੇ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖਾਓ। ਬੇਮੌਸਮੀ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।



ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਰਹਮ ਪੱਟੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 'ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ' ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ



### ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। 2019 ਵਿੱਚ ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹਵਾ/ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਸੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਸੇ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖੇ ਰਖਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਲੜਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਣ ਲਈ ਡਾ. ਵਿਲੀਅਮ-ਲੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸਖਤ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕੀ :- ਮੁਸਮੀ, ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਨਾਸ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ, ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਪੱਤਾ-ਗੋਭੀ, ਗੋਭੀ, ਕੇਲ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਬੋਕ-ਚੋਆ (ਬੋਕਚਰੋ), ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸੈਲਰੀ (ਚਲਦਰੇ), ਅਜਵਾਇਨ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ, ਕੱਚੇ ਪਿਆਜ਼, 80% ਡਾਰਕ ਚਾਕਲੇਟ (ਦਓਰਕ ਚਹੋਚੋਲੋਟਏ), ਪਾਲਕ, ਜੈਵਿਕ ਸੋਇਆ ਬੀਨਜ਼, ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼, ਮੁਲਠੀ (ਲਚਿਰਚਿਦ), ਆਂਵਲਾ, ਜਾਫ/ਜੈਫਲ (nutmeg), ਆਰਟੀਚੋਕਸ (artichokes), ਲਵੈਂਡਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਦੂ, ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਖੀਰਾ, ਟੁਨਾ ਮੱਛੀ (tuna fish), ਪਾਰਸਲੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਾਰਿਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ (black tea without milk and sugar), ਹਲਦੀ, ਕਰੇਲਾ, ਕੀਵੀ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ, ਅਨਾਰ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਮਿੱਠੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਉਤਪਾਦ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



### ਆਖਿਰ ਕੀ ਹਨ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਕਿਵੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕੰਮ ।

ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ । ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਆ ।

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਮੋਬਾਈਲ ਬੱਸਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਕਰੋੜਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਤਰੀਕ ਮਿੱਥ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੈਂਪ ਲੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੱਸਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

#### ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਥਾਨ :

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਪ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਪੁਰੰਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਥੇ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਮਰੇ ਟੈਂਟ ਦੇ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ, ਸਕੂਲ, ਪੰਚਾਇਤ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਗਰਾਊਂਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।



ਕੈਂਪ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 50 ਕੁਰਸੀਆਂ, 10 ਮੇਜ਼, 2 ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਕੈਂਪ ਦੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪਰਚੇ ਕੈਂਪ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਪ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਪ ਦੀ ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ ਤਰੀਖ ਨੂੰ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ 20 ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕਾਫਲਾ 4 ਬੱਸਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਟੀਮ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸੈਟ-ਅੱਪ ਲਗਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਪਤਾ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬੱਸ ਅੰਦਰ ਬਣੇ ਵੀਡੀਓ ਥੇਟਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਗਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।





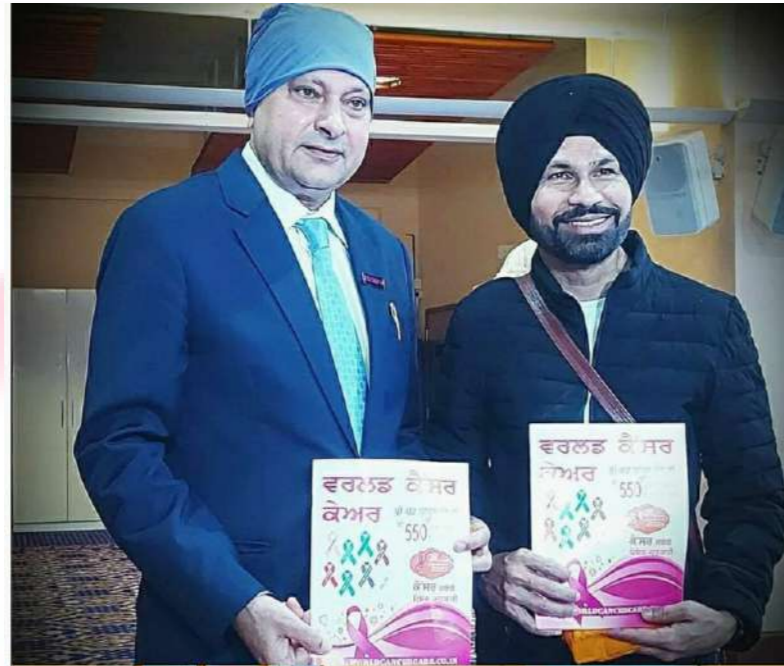
ਇਹ ਟੈਸਟ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- (ੳ) ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਟੈਸਟ
- (ਅ) ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੈਪ ਸਮੇਅਰ ਟੈਸਟ
- (ੲ) ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਗਦੂਦਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੀ-ਐੱਸ-ੲ ਟੈਸਟ।
- (ਸ) ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੀ-ਐਮ-ਡੀ ਟੈਸਟ,
- (ਹ) ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਓਰਲ ਸਕਰੀਨ
- (ਕ) ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 15 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੈਂਪ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਰਨਲ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਆਮ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਪ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਾਊਂਟਰ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾ ਕੇ ਓਥੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਕਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 500 ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਪਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 200 ਤੋਂ 250 ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੂਰੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਪ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਲਗਾਤਾਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਹੇਠ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਗਾਇਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪ ਐਨ-ਆਰ-ਆਈਜ਼ ਭਰਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਲੱਖ ਤਕ ਦਾ ਖਰਚਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਪੰਜਾਬੀ ਫਿਲਮ ਜਗਤ ਦੇ ਹਾਸ-ਰਸ ਕਲਾਕਾਰ ਹਰਬੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ।



### ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਪਾਪ ਕਿ ਕਲੰਕ

ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਨਿਆ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਪ੍ਰਤੀ 1000 ਮਰਦਾਂ ਪਿੱਛੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਪਾਤ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਰ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘਾਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਲ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ 940 ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2001 ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੇਸ਼ੂ 933 ਸੀ। ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੇ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਜਨਮ ਦਰ ਅਨੁਸਾਰ 2011 ਵਿੱਚ 927 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇ 2021 ਵਿੱਚ 914 ਰਹਿ ਗਈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਘਾਟ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਗਰੀਬੀ, ਅਨਪੜਤਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਮਰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਅਬਾਦੀ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਘੱਟ ਰਹੇ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਤੇ ਬਾਲ ਹੱਤਿਆ ਹੈ। ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਦਾ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸਾਥ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਪੀ ਐਨ ਬੀ ਟੀ ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਧੱਜੀਆਂ ਉਡਾਉਣਾ ਹੈ।



ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ “ਸਟੇਟ ਅਵਾਰਡ” ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਦਾਜ ਵਰਗੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬੜੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਵਰਗੇ ਪਾਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਫੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਐਕਟ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਲਚੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਿਨੌਣੀ ਹਰਕਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ੁਲਮ ਅਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਖਾਦ ਦਾ ਸੰਪੂਰਣ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ, ਵਧੇਰੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਅਤੇ ਰਾਖਵਾਂ ਪਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਵਧ ਸਕੇ।



**Book your Camp**

**U.K. 00447947315461**

**CAD. 001(604)3455632**

**IND. 9888711774, 9888711799**





# ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਨਸ (ਵੰਸ-ਕਣ) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇਮਿਯੂਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਕਸਰ ਹਰ ਕੋਈ ਜੀਨਸ ਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ? ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜੀਨਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਨ? ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ 5-10% ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਜੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਾਰਕ ਜੋ ਮਾੜੇ ਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ: (1) ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ (2) ਵਾਤਾਵਰਣ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ (3) ਤਣਾਅ (4) ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ (5) ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਸਿਸਟਮ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਮੰਨ ਲਓ ਜੀਨ ਇਕ ਡੀ-ਵੀ-ਡੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਕ ਡੀ-ਵੀ-ਡੀ ਪਲੇਅਰ ਹਨ। ਡੀ-ਵੀ-ਡੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡੀ-ਵੀ-ਡੀ ਪਲੇਅਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਡੀ-ਵੀ-ਡੀ ਦੀ ਕੋਈ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾੜੇ ਜੀਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ (ਭਾਵ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸਿਰਫ ਜੀਨਸ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਦਾ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਪੈਕਟ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਇਕੋ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਦਾ ਡੀ-ਐਨ-ਏ ਇੱਕੋ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਮੁੱਠ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਮੀਰ ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਬੀਜ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਕੀਨਨ ਉਹ ਇਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਧਣਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਮੀਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਬੀਜ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਭਰਪੂਰ ਪੌਦੇ ਵਜੋਂ ਉੱਗਣਗੇ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜਿਆ ਬੀਜ ਉਗਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦ ਹੀ ਫਿੱਕੇ ਪੈਕੇ ਝੜ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਧੀਆ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਡੀ-ਐਨ-ਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫੋਟੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮਲਟੀਪਲ-ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੌਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਾੜੇ ਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਜੀਨ "ਚੁੱਪ" ਜਾਂ "ਬੰਦ" ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਜੀਨ "ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ" ਜਾਂ "ਚਾਲੂ" ਹੋਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੰਨ ਲਓ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਸ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਜੂਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਜਿਹੇ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਪਲੱਭਯਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਨਸ਼ੇ ਤਿਆਗੋ ਹੁਣ ਤਾਂ ਜਾਗੋ

ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਆਫਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਅਗਾਂਹ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਭਰ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।



### ਆਖਿਰ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਤੋਂ ?

ਆਓ ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੀਏ।

### ਕੀ ਹੈ ਨਸ਼ਾ? ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :-

- # ਨਿਰਾਸ਼ਾ। # ਇਕੱਲਾਪਣ। # ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ/ ਉਦਾਸੀਨਤਾ। # ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਕਸਦ ਦੀ ਕਮੀ। # ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। # ਬੇ-ਰੋਜ਼ਗਾਰੀ। # ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ। # ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਮਿਸਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ। # ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ। # ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ।

ਨਸ਼ਾ ਇਕ ਵਪਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘੱਟੀਆਂ ਬੱਧੀ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਣਤਾਈਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਵਾਨ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਦੌਰਜੇ ਦੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?

ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ, ਅਸਫਲਤਾ, ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਹੌਲ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ, ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਬੁਰੀ ਸੰਗਤ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

### ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਦੁਸ਼ਟ ਪ੍ਰਭਾਵ :

- # ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਾ ਇਕ ਪਾਸਾ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਿਰਦਰਦ ਰਹਿਣਾ। # ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ। # ਕਮਜ਼ੋਰੀ / ਨਮਰਦੀ। # ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ। # ਮਨ ਦਾ ਉਤਾਵਲਾ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਸ਼ਾ ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ।

### ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ :

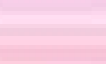
ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦੇ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਤੇ ਥੀ ਟੀਐਚ ਪਿਰਾਮਿਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁੱਜੂਦ ਹਨ :

1. ਹਰੇਕ 50 ਬੈਡਾਂ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ।
2. ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਓ ਪੀ ਡੀ ਸੇਵਾਵਾਂ।
3. ਯੋਗ ਕਾਉਂਸਲਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ।
4. ਦਾਖਿਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਖਾਣਾ ਕੇਵਲ 250 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (ਇਸ ਖਰਚ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟ ਹੈ)
5. 24 ਘੰਟੇ ਸੁਰੱਖਿਆ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਲਾਈਸੰਸ-ਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕੇਂਦਰ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਲੀਕਦੇ ਹੋਏ ਹਰਭਜਨ ਮਾਨ ਅਤੇ ਡਾ. ਕੁਲਵੰਤ ਧਾਲੀਵਾਲ





### ਮੇਰੀ ਰਸੋਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ

ਸਮਾਂ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਉ ਨਜ਼ਰ ਹਟੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਘਟੀ।

ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੀ ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਜੜ੍ਹੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਸਮੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹਲਦੀ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ, ਲੌਂਗ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਣ ਵਾਇਰਲ, ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਗੀ, ਪਾਸਤਾ, ਬਰੈਡ, ਮੱਕੀ-ਫਲੇਕਸ, ਸੀਰੀਅਲ, ਸਾਸ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਖੰਡ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਸੀਮਤ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਲੋਹੇ, ਸਟੀਲ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸਾਡੇ ਚੰਗੇ ਜੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਪਕਾਓ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਖਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ (ਦਾਲ-ਰੋਟੀ- ਸਬਜ਼ੀ) ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇਆਂ ਰਸੋਈ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓਗੇ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



JOIN US & BE THE PART



SAVE-A-LIFE ADOPT YOUR VILLAGE

