



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

ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਮਨ ਜਿੱਤ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਾਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ 5 ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਿਹੇ ਹਾਂ।

ਹਰਪੀਸ - ਸੈਕਸ ਦੀ ਇਕ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਹਰ ਚੌਥੇ ਵਿਅਕਤ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੈਕਸੁਅਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮੈਂਨੂ ਕਈ ਭੈਣਾਂ - ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਂਉਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਹਰਪੀਸ' ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦਾ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਕੇਯਰ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਸ ਆਦਮੀਕ ਤੋਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਔਰਤ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਅਖਬਾਰ, ਟੀ.ਵੀ. ਜਾਂ ਰੇਡੀਉ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਹਰਪੀਸ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਉਪਰਾਂਤ ਕਈ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਦਾਨੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਛਾਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਕੋਲ, ਛਾਤੀ, ਗਰਦਨ, ਪੱਟਾਂ, ਪਿੱਠ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਣ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਜਿਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧ ਜਾਣ ਤੇ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਇਹ ਦਾਣੇ ਵਗੈਰਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀ - ਬਾਉਟੀਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਐਂਟੀ-ਬਾਉਟੀਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੁਛ ਦੇਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਹਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਇਹ ਦਾਨੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੁੜ ਫੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਵੀ ਇਹ ਦਾਨੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਵਰਨਾ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰਪੀਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ।

ਕਬਜ਼ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ

ਕਬਜ਼ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਂਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਤੰਗ

ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ ਨਾਲ ਜੇ ਲਹੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਯਾਣੀ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਨੌਬਤ 'ਕਲੋਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ' ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਛੋਟਾ ਸਮਝ ਕੇ ਅਲਗਿਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਝੱਟ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ 3 - 4 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲ ਫਰੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 7 - 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਦਾਲਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੇਮੌਸਮੀ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਜੇ ਕਰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਗਹਿਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ

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

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

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

ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਬਚਾਅ

ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕੌਣ ਵਾਕਿਫ ਨਹੀਂ? ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋ ਗੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਰੀਯਸਲੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਜਹਿ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਅਚਾਣਕ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ, ਭਾਰ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਲੈਣਾ, ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੋਣਾ - ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਤੁਰਣਾ, ਢਿੱਲੀ ਮੰਜੀ ਜਾਂ ਮੈਟਰੈਸ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਕੰਮ ਘੱਟ ਕਰਣਾ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਪਰ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦਾ ਸਬ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਚ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਹੋਣਾ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕਮਰ ਦਰਦ ਉਮਰ ਭਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੀੜ 33 ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ 5 ਸੈਕਰਮ ਅਤੇ 4 ਕੋਕੀਜ਼ਲ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਹਰ ਜੋੜ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ - ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਡਿਸਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਅਤੇ ਡਿਸਕਾਂ, ਮੱਸਲ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਵੈਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਟੇਬ੍ਰੇ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਵਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

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

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਅੱਜਕਲ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਇੱਕ ਐਸੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਖਰਾਬੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਵੀ ਬੜਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੀ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 12 ਫੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼ ਉਰਫ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਯਾਣਿ ਕਿ ਸਵਾ-ਅਰਬ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਟੇ ਘਟ 20 -25 ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ 15 - 20 ਖ਼ਤ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਡਾਇਆਬਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਨੂੰ ਇੰਜਵਾਏ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਕਸ ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਨਾ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਈ ਨਰਵਜ਼ ਅਤੇ ਬੱਲਡ ਵੈਸੱਲਜ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਲੱਡ ਸੱਪਲਾਈ ਰੁਕ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਨਾ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਖ਼ਾਰੀਸ਼, ਸਿਸਟਾਇਟੀਸ, ਵੈਜਿਨਾਇਟੀਸ, ਡਰਾਈਨੈਸ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵੇਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਇਸੇ ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਔਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸੀਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ

ਨਾਲ, ਗਰੈਨੋਲਾ, ਔਟਮੀਲ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਲਸਨ, ਜਿਨਸਿੰਗ, ਸਫ਼ੇਦ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਕਰੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਚੰਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਰੱਖੋ। ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਝਾਕਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਸਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਦਮੀ ਇਕ ਹੈਲਦੀ ਸੈਕਸ਼ਅਲ ਲਾਈਫ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮੇਰੀ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਸਦੈਵ ਇਹੋ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਬ ਨੂੰ ਇਹੋ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਸਹੀ ਖਾਣ-ਪਾਣ, ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ, ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਜਤਨ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਕਿਉਂ ਪੱਟੇ ਜਾਣ।

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

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

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

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