

(ਮਨ ਜਿੱਤ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲੇਖ - ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ ਵੱਲੋਂ)



**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS), U.S.A.**

## ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਟਾਪਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ

ਸ਼ੁਗਰ ਯਾ ਡਾਯਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਹਾਈ ਕਲੈਸਟਰਲ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਮਰਦਾ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਪ੍ਰਾਬਲਮਾਂ ਤੱਕ, ਮੋਟਾਪਾ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 21 ਅਗਸਤ ਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਕਰਕੇ ਹੋਈਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਸਾਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬ ਦੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਗੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਖੁਹ 'ਚ ਪਾਣੀ ਮਿੱਠਾ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਮਿੱਠਾ ਹੀ ਨਿਕਲੇਗਾ ਤੇ ਜੇ ਖਾਰਾ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਖਾਰਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਹੁਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਖੁਹ 'ਚ ਕੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਪਰਤੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪੇ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਖੁਹ 'ਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹੇ ਯਾਨਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ 'ਚ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਐਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਆਮਤੌਰ ਦੇ ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਬ ਤੋਂ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪੰਜਾਬੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਵਕੀਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਤਾਂ 15 - 15 ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਜਿੱਠੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਅਜੇ ਪੱਕਾ ਵੀਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਮਿਲੇਗਾ - ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਰ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸੱਜਰੀ ਸਵੇਰ ਤੋਂ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪੈਗਾਮ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ 'ਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕਰਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਐਨਰਜੀ ਯਾਨੀ ਤਾਕਤ ਦੀ। ਇਹ ਤਾਕਤ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ? ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ। ਚੰਗੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ। ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਬੜੇ ਭੈੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਕੰਮ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਬਜ਼ਾਰੀ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਦੋ ਚੰਮਚ ਦੁੱਧ 'ਚ ਪਾਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ

ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਵੀ ਗੋਰਿਆਂ ਵਰਗਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਬਰ ਸ਼ੇਰ ਤਾਂ ਬੱਸ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟੋਸਟ ਖਾ ਕੇ ਹੀ ਰੱਬ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਸੋਹਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਹਸਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਬ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਲੰਚ ਯਾ ਤਾਂ ਮਿੱਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸਤੀ ਲੈ ਕੇ ਖਾ ਲਈ, ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਤੇ ਨਾਲ ਕੋਕ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ। ਅਸਲੀ ਰੋਟੀ ਖਾਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਰੋਟੀਆਂ - ਸਲਾਦ - ਦਾਲ - ਸਬਜ਼ੀ - ਦਾਰੂ - ਚਿੱਕਨ ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਕੀ। ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਾ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਕਾਨ ਢਿੱਡ 'ਚ ਪਚਨੀ ਕਦ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੈ? ਇਹੋ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦਿਨੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਚਲੋ - ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਪਚ-ਪਚਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸਬ ਖਾਧਾ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਹੀ ਲਿਆਏਗਾ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਉਹ ਭੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੱਲੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗੋਰੇ ਸੀਰੀਅਲ ਤੇ ਬ੍ਰੈਡ-ਟੋਸਟ ਹੀ ਖਾਏ ਹਨ ਪਰ ਯੋਰਪ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਗੋਰੇ ਤੇ ਗੋਰੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮੈਟਾਬਾਲਿਜ਼ਮ ਪ੍ਰਾਸੈਸ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ - ਸਵਾਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਖਾਣਾ ਕੀ ਹੈ, ਕਦ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਤੇ ਕਿੰਨਾ?' ਇਹ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਸਬ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਬ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ? ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਮਰ ਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹੀ ਭੋਜਨ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ 75 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪਰੋਂਠੇ ਚੰਗੇ ਹਨ - ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਡ ਚੰਗੀ ਹੈ - ਉਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰੈਡ ਨੇ ਤਾਕਤ ਤਾਂ ਦੇਨੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਪਰੋਂਠੇ ਤੇ ਨਾ ਟੋਸਟ-ਬ੍ਰੈਡ - ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ 'ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ' ਦੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦਾਲ, ਹਰ ਫ਼ਰੂਟ, ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਹੀਂ, ਹਰ ਤੇਲ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਖੰਡ, ਸਬ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੂਟ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ - ਸਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਕੰਮ, ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹਲਕਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ - ਮੋਟਾਪਾ ਆਵੇਗਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਅੱਵਸ਼ ਲੱਗੇਗੀ। ਕੋਈ ਕੰਮ ਭਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾ ਬ੍ਰੈਡ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਚਿਹਾ ਹੈ - ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਕੋਈ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ - 10 ਘੰਟੇ ਟੈਕਸੀ ਚਲਾਂਉਂਦਾ ਹੈ - ਸੀਟ ਤੋਂ ਉਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ - ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ - ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਆਵੇਗਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਲੱਗੇਗੀ, ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਬੀ.ਪੀ. ਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਸੈਕਸ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਭੈਣ ਕਪੜੇ ਸਿਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੈ - ਉਸ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ - ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਆਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਲਕੋਰੀਆ (ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ) ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਟੁਡੈਂਟਸ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਕਿ ਪਤਲਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਦ ਦੇਖੋ ਸੈਂਡਵਿੱਚ, ਚਾਕਲੇਟ, ਇੱਕ ਬਜ਼ਾਰੀ ਪਾਣੀ-ਵਰਗੇ ਜੂਸ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਇੱਕ ਐਪੱਲ ਬੈਗ 'ਚ ਪਾਕੇ ਘਰੋਂ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਦਾਨੇ (ਐਕਨੇ) ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਗੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਚੰਦ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਦ ਖਾਵੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੀਰੀਅਡ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ - ਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਦ ਪੀਰੀਅਡ ਹੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ 'ਚ ਠੀਕ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ 'ਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਠ-ਦਸ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ 'ਚ ਸੋਜ਼ਿਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸਵੇਰੇ ਉਠਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਅਕੜਾਹਟ ਤੇ ਪੀੜ, ਸੈਕਸ 'ਚ ਇੰਟਰਸਟ ਦੀ ਕਮੀ, ਤੇ ਹੋਰ 36 ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੇਰ ਲੈਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਕਰਵਾਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਪੀਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਗੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡੀਪ-ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਦੀ। ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਕਿਸੇ ਬਾਬੇ ਦੇ ਦੱਸੇ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਸਭ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੂਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਮਰ, ਸਿਹਤ, ਕੰਮਕਾਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਯੋਗ ਤੇ ਕਸਰਤ ਸੂਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਵਰਨਾ ਪੁੱਠੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

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

ਨਯੂਟਰੀਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸਾਂਈਸ ਹੈ। ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਨਯੂਟਰੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ। ਜਾਂ ਮੈਂ ਨੂੰ ਐਂਪਵਾਈਟਮੈਂਟ ਲੈ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਟੇ, ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਸਹੀ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਕਲੈਸਟਰਲ ਤੇ ਬੀ.ਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਫੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗੇਗਾ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ - ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਪੜ ਕੇ ਡਾਇਟ ਪਲਾਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉ। ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਭਾਰ ਵੀ ਘਟਾਉ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਵੀ ਦਿਉ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਵੀ ਬਣਾਉ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਣੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਬਣਾਉ।

**ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਯੂਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ 07769503301 ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)**

**ਨੋਟ:** ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਡਿਟੇਲ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ।

**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS) USA**  
**[info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)**  
**[www.yorkscollege.com](http://www.yorkscollege.com)**

(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)