

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਕਮੇ ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ( ਫੀਮੇਲ ) ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬਠਿੰਡਾ ਦੀ ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜੋ ਕਿ 28 ਫਰਵਰੀ 2025 ਨੂੰ ਆਪਣੇ 17 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਏ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬੀਤੇ ਦਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਕਮੇ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਨੌਰੀਆਂ ਲਈ ਆਭਿਭਾਗ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਾਨ ( ਮਾਇਆ ਦੇਵੀ ) ਰਿਟਾਇਰਡ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਬਠਿੰਡਾ, ਡਾ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਮਾਨ , ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ , ਕਰਨਵੀਰ ਮਾਨ , ਆਕਾਸ਼ਦੀਪ ਮਾਨ , ਸਨੌਵੀ ਸਿੰਘ, ਸਾਰਾ ਸਰਾਂ, ਸਵੇਰਾ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਗੀਤ ਬਰਾੜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਮਾਨ, ਲਾਡੀ ਮਾਨ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਫੌਜੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਦਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ , ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ , ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤਾਮਾਰਕੀਟ ਕਮੇਟੀ ਤਪਾ ਮੰਡੀ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਾਨ , ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਗਾਇਕਾ ਜੀਤੀ ਅਟਵਾਲ, ਪੂਰਨ ਚੰਦ, ਸੰਕਰ ਰਾਮ ਗੋਨਿਆਣਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ. ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਿਟਾਇਰਡ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਬਰਨਾਲਾ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧਰਮਪਤਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨਵਦਾਸ ਕੌਰ ਸਕੂਲ ਮਹਿਲਾ ( ਸੰਗਰੂਰ ) ਉਦੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਜੇ, ਜਦਕਿ ਮੁੱਖ ਸੰਪੰਨ ਮੁਖਾਰਕਬਾਦ ਕਰੀ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ( ਫੀਮੇਲ ) ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਕੂਲ ਬਠਿੰਡਾ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਦਭੁਤ ਕਰਮਨਿਸਠਾ ਦਾ ਪਰਚਾ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਸੰਘਰਸ਼ਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਨਿਰਾਵਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ. ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੜੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੇ ਵਧਾਈ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ 'ਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਕਿਰਾਹੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲੀਅਤ ਕਰਨ ਤੇ ਸੱਤਪਾਲ ਮਾਨ ਅਤੇ ਜਸਵਿੰਦਰ

ਹਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਉਸਨੇ ਵਰਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ 'ਹੋਸਣ ਖੇਡਣ ਮਨ ਕਾ ਚਾਹਿ'। ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਹੋਸਣਾ ਰੁਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੇ ਨਖਿਧ ਸੋਚਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਆਪ ਸਹੇੜੀਆਂ ਸਨ। ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ 6 ਮਹੀਨੇ ਜੀਵੇਗਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਔਧ-ਪੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ, ਸੈਰ, ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਜਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲ ਗਈ। ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਓਹਲਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੰਮ ਹਨ? ਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ 72 ਲੇਖ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਮਾਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਲੇਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਸੁੰਡ ਦੀ ਗੱਠੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੁਥਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੇਖ ਵਿਲੱਖਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਲੱਖੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ 'ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮੇਰੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਨਾ-ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਵਾਬ ਦੇ ਜਾਵਾਂਗਾ'। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਗਹਿਣਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਇਹ ਸਬੂਤਾਂ ਸਮੇਤ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਇਤਿਹਾਤ ਵਰਤਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕੰਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਬਿਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅੰਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਵੀ ਉਹ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਲਾਜ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਗੁਝ੍ਰਾਂ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਲਓ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੇਖ ਭਾਲ ਭਾਵ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮਕੈਨਿਸਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫਿਟ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ, ਉਤਨੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਜਿਤਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸਵਾਦ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਲੂਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਜਲੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਵਾਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਥੋੜਾ ਗਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 80 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖ ਅਲਸ਼ੂ-ਪਲਸ਼ੂ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲੋਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਈਡ ਆਫ਼ੈਕਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇਗੀ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਘਾਟ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾ ਲਓ ਪ੍ਰੰਤੂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਘਾਟ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਲੇਖਕ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਰਹੇ ਨਹੀਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਸਮਝਾਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਹੇੜਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਸਚਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤਾਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵੈਕਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਤੇਲ ਆਦਿ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਵੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਕੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਉਨੀਂਦਰਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਦਾਰਥਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਵਧਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸਲਾਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਝਾਤ ਮਾਰਕੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੰਕ ਫੂਡ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 65 ਨੰਬਰ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। 67 ਨੰਬਰ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦੰਡ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਲੇਖ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਥਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਏ ਬਹੁਤ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੇਖਕ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇ

ਸੰਪਰਕ: ਪਬਲਿਸ਼ਰ: 09988913155

