



# ਸਹਾਇਤਾ

“ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ”

WWW.SAHAITA.ORG

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

### ਕੈਨੇਡਾ, ਟਰਾਂਟੋ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ

### ਅੰਕ ਤੀਸਰਾ



#### ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੀ ਮਨੋਰਥ ਹੈ?

1. ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਨਾ।
2. ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।
3. ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋ ਰਹੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
4. ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਗਰੀਬ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ।



ਹੈਲਥ ਸੈਮੀਨਾਰ	2
ਅਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣ	2
ਸੋਢਾ ਪੀਣਾ ਤੇ ਮੁਟਾਘਾ	3
ਉਮਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ	3
ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਮਾਰੀਆਂ	4
ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	5
ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ, ਭਾਰ ਘਟਾਉ	5
ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ	6
ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ?	7
ਸਰੀ ਵਿਚ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ	8

ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਰਾਇਲ ਬੈਨਕਿਉਟ ਹਾਲ, ਬਰੈਮਪਟਨ ਵਿਖੇ ਮੱਦਰ ਡੇਅ (13 ਮਈ, 2007) ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਕ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪਗੜੀ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ ਮੈਂਬਰ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਬਖਸ਼ ਸਿੰਘ ਮਲੂ ਮੁਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸਨ। 250 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆਂ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮੀਡੀਏ ਨੇ ਇਸ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹਿਸਾ ਪਾਇਆ। ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਨਾਰਥ ਅਮੈਰਿਕਨ ਸਿੱਖ ਲੀਗ, ਬਰੈਮਪਟਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ 13 ਮਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਗਲੀਡਨ, ਬਰੈਮਪਟਨ ਵਿਖੇ ਇਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਹੇਜ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਨਾਫਾ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਜਥੇਬੰਦੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਆਂ ਗਿਆ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਲੋਂ ਗੁਰੂਘਰ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਨਾਮੇਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਲਿਟਰੇਚਰ ਵੀ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ।

## ਉਨੀਂਦਰੇ ( ਅਨੀਂਦਰੇ)ਦੇ ਕਾਰਣ

1. ਸੌਣ ਦੇ ਮਹੌਲ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਬਦਲਣਾ।
2. ਜੈਟ ਲੈਗ ( ਹਵਾਈ ਸਫਰ) ਜਦੋ ਵਕਤ ਦਾ ਫਰਕ ਪੈ ਜਾਵੇ।
3. ਕੰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨਾਂ।
4. ਜਿਆਦਾ ਰੌਲਾ ਰਪਾ ਹੋਣਾਂ।
5. ਬੈਡਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣਾ।
6. ਬਿਸਤਰਾ ਮਾਫਕ ਨਾਂ ਆਉਣਾ।
7. ਸਟਰੈਸ ( ਚਾਹੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਤ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋ ਜੁਆਬ ਆਦੀ)।
8. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਆਦੀ ਪੀਣਾ।
9. ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਟੀਰੋਆਇਡ, ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ ਉਤੇ ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ. ਕੋਕੋਨ ਅਤੇ ਮੈਥਾਮ-ਫੀਟਾਮੀਨ ਦਾ ਵਰਤਣਾ।
10. ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ : ਗਠੀਆ, ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ, ਕੈਂਸਰ, ਦਿਮਾਗੀ ਸੰਨਤੁਲਨ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਦਰਦ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਪਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਆਉਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਗਦੂਦਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜਾਂ ਵਿਚ, ਆਦਿ ਦਸਣ ਯੋਗ ਹਨ।

[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

ਅਸੀਂ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆਂ ਗਲਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਪਨ /ਲੇਖ ਇੰਨਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਵਰਲਡ ਰਿਪੋਰਟ, ਅਪ ਟੂਡੇਟ, ਨਯੂਟਰਿਸ਼ਨ ਜਰਨਲ, ਬਰਿਟਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਮੈਡਸਕੋਪ ਵਿਚੋਲੇ ਪੇਪਰਾਂ ਦਾ ਤਰਜਮੇਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਕ ਅੱਜ ਅਤੇ ਭਵਿਖ ਬਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਮਯੂਨਟੀ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇਤਲਾਹ ਤੇ ਸੋਝੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਜੀਣ ਦਾ ਹਕ ਹੈ ,ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਇਹ ਗੱਲ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਅਧਿਆਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਧਿਆਨ 2004 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੋ ਕਿ 90000 ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸਿਧ ਸੰਸਥਾ ਹਾਰਵਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਰਿਗਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮਿਠੇ ਸੋਢੇ ( 12 ਔਂਸ) ਨੂੰ ਪੀਂਦੀਆਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਲਗਣ ਦਾ 83% ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 1 ਸੋਢੇ ਦਾ ਕੈਨ ਪੀਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧਿਆ ਸੀ। ਇਕ 12 ਔਂਸ ਕੈਨ ਵਿਚ 150 ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (10 ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਚੱਮਚ ਸ਼ੂਗਰ)। ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਤਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆ ਸਨੈਕਸ, ਮੀਟ, ਫਰਾਈਆਂ, ਫੱਲ, ਸਿਗਰਿਟਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਤਨੀ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਖਿਆਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਯੂਨਟੀ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਧਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਸਟਰਨ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਖਾਣੇ, ਸੋਢੇ ਪਣਿ ਦਾ ਫੈਸਨ ਵੀ ਉਸੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੈ, ਸੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਟਾਪਾ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ।

ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਹ ਸੋਢੇ ਤੇ ਸਨੈਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚਾਹੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀਆ ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਵੀ ਦੋਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸੋਢਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 1977-1997 ਵਿਚ 60% ਦੇ ਕਰੀਬ ਵੱਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਵਕਤ ਮੁਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਰ ਵੱਧਿਆ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬੱਰਕਲੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾੜੇ ਖਾਣੇ / ਸੋਢੇ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮੁਟਾਪੇ ਨਾਲ ਤਾਲੁਕ ਦਸਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆ ਸੋਢੇ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝਿੜਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਡੀ ਨਹੀ ਖਾਣੀ ਪਰ ਸੋਢੇ ਤੋਂ ਵਰਜਦੇ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਡੀ ਦਾ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਢੇ ਦਾ ਵੀ ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਵੀ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਢੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਵਰਜੋ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਵਰਤਣ। ਕਿਸੇ ਪਰਾਹੁਣੇ ਨੂੰ ਘਰ ਆਏ ਸੋਢੇ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁਧ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦਿਉ ਸੋਢਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਗੇ। ਪ੍ਰੇਰੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।

[www.safegate.com](http://www.safegate.com)

## ਉਮਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਧਕਾਲ ਵਿਚ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਦਮੀ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿਤਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਬਾਰੇ ਉਮਰਕਾਲ ਦੇ ਮੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਨ ਹਵਾਈ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਬਰੈਡਲੀ ਵਿਲਕੋਕਸ ਦਾ ਮਹਤੱਵ ਪੂਰਣ ਹਿਸਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ 45-68 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 5800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਹਿਸਾ ਲਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰ ਦੇਖੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਮਰ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਹੜੇ ਮਰਦ 75-90 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜੀ ਵਨ ਭੋਗ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ

1. ਹੱਥ ਦੀ ਪਕੜ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਗਰਿਪ ਕਾਪੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਂ ਤਕੜਾ ਸੀ। ਇਹ ਮਰਦ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਵੀ ਸਨ।
2. ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਮੁਟਾਪਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਯੂਰਿਕ ਏਸਡ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ।

ਹੋਰ ਤੱਤ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲੇ ਉਹ ਹਨ:

ਸਿਗਰਿਟ ਪੀਣਾਂ

ਮੁਟਾਪਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪੈਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣਾ

ਪੜਾਈ (ਵਿਦਿਆ) ਦਾ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਯੁਗਦਾਨ ਵੀ ਹੈ।

ਤਕਰੀਬਨ 60% ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਉਮਰ ਭੋਗ ਸਕੇ ਸਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ 6 ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਭੋਗੀ।

## ਫੈਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਉਪਰ ਹੋਏ ਅਧਿਆਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਟੈਕਸਾਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗਰੁਪ ਨੇ ਦਿਤੀ। ਡਾਕਟਰ ਐਰਿਕ ਵਾਈਨਰ ਮੁਤਾਬਕ 24% ਤਕ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਰਾਹਤ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਗਈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਐਸਟਰੋਜਨ ਤੇ ਪਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਨੈਗਟਿਵ ( ਰਿਸੈਪਟਰਾਂ ਬਿਨਾਂ ) ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੀ। ਇਸ ਅਧਿਆਨ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ 2400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਨੇ 37 ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਹਿਸਾ ਲਿਆ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਅਸਰ

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਅਧਿਆਨ ਜੋ ਕਿ ਰੂਸ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਡਾਕਟਰ ਫਲੈਨਰੀ ਨੇ ਵੀ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਫਲੈਨਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਰਫ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਇਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਸਕੋਪਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਆਨ ਵਿਚ 18-40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਲੇ 78 ਆਦਮੀਆਂ ਤੇ 24 ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਨੇ ਹਿਸਾ ਲਿਆ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ 68 ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਸਨ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਤੇ ਉਹ ਵਖਰਾ ਗਰੁਪ ਸੀ। ਜੇ ਆਦਮੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਸਨ ਉਹ ਕੋਈ 15 ਸਾਲ ਤੇ ਔਰਤਾਂ 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੀਂਦੇ ਸਨ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ 3-4 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਭ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਦੇਖਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ, ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ (ਸੋਚਣੀ) ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ।

ਡਾਕਟਰ ਫਲੈਨਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਦਾ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਪਤਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਘੁਲ ਕੇ ਘੱਟ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਇਨਜਾਈਮ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹਾਨੀਕਾਰਾ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਬੱਚੀਆਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਅਸਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

## ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਸਫਰ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਸਕੌਟ ਫੋਸਕੋ ਨੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਕਾਨਫਰੈਂਸ ਵਿਚ ਇਸ ਅਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜੋ 900 ਦੇ ਕਰੀਬ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਸਰਵੇ ਕੀਤਾ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਗਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੋਗ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਜ਼ਲ ਸੈਲ ਕੈਂਸਰ, ਫਿਰ ਇਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿਸਾ ਸੈਕੁਐਮਸ ਸੈਲ ਕੈਂਸਰ, ਬਾਕੀ ਮੈਲਾਨੋਮਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸੀ ਉਹ 3 ਘੰਟੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਪਸੈਨਜਰ ਸੀਟ ਤੇ ਕਢਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰ ਦੀ ਤਾਕੀ ਖੋਲ ਕੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਤਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਂ ਕਰੋ  
 ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰਖੋ  
 ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਖਾਵੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟ ਹੋਵੇ ਉਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ  
 ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਨ ਸਹੀ ਤੇ ਘੱਟ ਹੋਵੇ  
 ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਵਾਰ ਵਿਚ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਨ ਜਾ ਹਨ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰ ਦਸੋ  
 ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਵਕਤ ਸਿਰ ਕਰਵਾਉ  
 ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਫੈਕਟਰੀ ਵਗੈਰਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਰੂਰ ਦਸੋ।  
 ਰੋਜਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

## ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

ਖਾਂਸੀ ਜੋ ਹਟਦੀ ਨਹੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ  
 ਚਮੜੀ ਤੇ ਫੋੜਾ ਜੋ ਠੀਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ  
 ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਅੰਦਰ ਨਾਂ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਫਸਣਾ  
 ਬਿਨਾਂ ਵਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ  
 ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀ, ਗਰਦਣ, ਕਛਾਂ ਜਾਂ ਨੇਫੇ ਲਾਗੇ ਰਸੋਲੀਆਂ  
 ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਕਤ ਖੂਨ ਪੈਣਾ  
 ਕਬਜ ਜਾਂ ਰੋਜਾਨਾ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਬਦਲਾਵ  
 ਪਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖੂਨ ਪਰ ਕੋਈ ਪਥਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾਂ ਹੋਣਾ  
 ਚਮੜੀ ਤੇ ਮੋਕਿਆ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ

## ਜਿਆਦਾ ਸੌਂਵੇ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉ

ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਕਯੂਬਿਕ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਨ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਘੱਟ ਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਆਦਾ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆ ਨਾਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜੀਨ ਫਲਿਪਿ ਮੁਤਾਬਕ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਤੇ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਪਟਿਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਅਨਰਜੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਖੱਪਤ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਚ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹਿਸਾ ਲਿਆ ਉਹਨਾਂ ਆਪ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤਨਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਕਿ ਜੋ 5-6 ਘੰਟੇ ਸਾਉਂਦੇ ਹਨ 7-8 ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੈਪਟਿਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਣਾਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ 88% ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆ ਵਿਚ ਲੈਪਟਿਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਸੀ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤਾਹੇਰੀ ਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਇਕ ਅਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਦੇਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਲੇਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ ਤੇ ਲਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 21/2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆ ਵਿਚ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮੁਟਾਪਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ 13-20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਜਿਆਦਾ ਰਿਸਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੇਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਵੇਰੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰੁਪ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਸੋ ਜੋ ਕਿ ਮੁਟਾਪੇ ਬਾਰੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ ਮੁਤਾਬਕ ਆਮ ਅਮਰੀਕਣ ਅਜਕਲ 40 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 2 ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਸੌਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਬੱਚਿਆਂ, ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਰਿਹਰੇ ਦਾ ਉਹ ਹਿਸਾ ਹਨ ਜਿਸਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਨਜਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਬੇਰੰਗੇ /ਕਾਲੇ ਧਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਤਨੀ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਕਾਰਣ : ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

1. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ
2. ਅਨਿੰਦਰਾ
3. ਸਟਰੈਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
4. ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਬੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜੋਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੇਜਿਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
5. ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਧੁਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ
6. ਚਿੜਚੜਾ ਸੁਭਾਵ
7. ਸਹੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣੀ
8. ਕਬਜ
9. ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ
10. ਥਾਈਰਾਈਡ ਦਾ ਰੋਗ( ਗਿਲਡ)
11. ਡਰ ਜਾਂ ਭੈਅ
12. ਅਲਰਜੀਆਂ ਤੇ ਹੋ ਫੀਵਰ
13. ਉਮਰ ਦਾ ਤਕਾਜਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ\_ਮਰ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਪਤਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹੇਠ ਖੁਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਜਿਆਦਾ ਦਿਸਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਤੇ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਦਿਸਦਾ ਹੈ।
14. ਇਹ ਪ੍ਰੀਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਵੀ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
15. ਜੇਕਰ ਖੁਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਫੁਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ,ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਲੂਣ ਵੀ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
16. ਅਨੀਮੀਆਂ ਜਾਂ ਖੁਨ ਦੀ ਘਾਟ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ
17. ਡੀਹਾਈਦਰੋਸ਼ਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਇਲਾਜ: ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਬਚਾਉ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:**

- 1). ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- 2). ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੋ
- 3). ਕਿਸੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹੋ
- 4). ਰੋਜਾਨਾ 7-8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- 5). ਸੁਭਾ ਸ਼ਾਮ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਯੋਗਾ ਵਿਚ ਵੀ ਦਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵਿਧੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਣ ਵਕਤ ਸਿਰਫ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਜੀ ਤਰਫ ਮੋੜੋ ਤੇ ਬਾਹਰ ਸਾਹ ਕੱਢਣ ਵਕਤ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈ ਆਵੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੱਬੀ ਤਰਫ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਵਾਪਸ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਆਵੋ। ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਇੰਝ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਥਲੇ ਵੀ ਕਰੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਧਿਆਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਪ ਦੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਇੰਝ ਰਖੋ ਕਿ ਡੇਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਸ਼ੂਹੋ ਇਸਨਾਲ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- 6). ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਹਨੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਸਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਕ ਲਾਗੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਚਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਸਾਜ ਕਰੋ। ਨੱਕ ਉਪਰ ਗਭਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਮੱਥੇ ਲਾਗੇ ਮਸਾਜ ਕਰੋ । ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਦੀ ਮਸਾਜ ; ਇਹ ਸੱਭ 7-10 ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਮੂਹ ਤੇ ਗਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਸੇ ਦੀ ਉਪਰੋਂ ਥਲੇ ਤੇ ਸਜੇ ਖਬੇ ਮਸਾਜ ਕਰੋ ਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮਸਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖੁਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

- 7). ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਧੂਪ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਕਤ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਰਖੋ
- 8). ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਾਜੇ ਫੱਲ ਖਾਉ
- 9). ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਠੀਕ ਰਖੋ
- 10). ਸਨਸਕਰੀਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘਟੋਘੱਟ ਐਸਪੀਐਫ 30 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- 11). ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਚਾਹ ਦੇ ਬੈਗ ਰਖੋ
- 12). ਅਲਰਜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲੁਨਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- 13). ਨਹਾਉਣ ਵਕਤ ਵੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਕਤ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 14). ਜਿਆਦਾ ਵਕਤ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਕੰਪਯੂਟਰ ਮੋਹਰੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਸਟਰੇਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- 15). ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਮੇਕਅੱਪ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਵਕਤ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਮੇਕਅੱਪ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਮੇਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋਏ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨਾਂ ਵਰਤੋ।
- 16). ਇਕ ਕਰੀਮ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਪੀਤਾ, ਪੁਦੀਨਾਂ, ਅਸਵਾਗੰਧਾ ਅਤੇ ਨਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜਾ ਮਿਕਸ ਪਾਉਦਰ ਨੂੰ ਖੀਰੇ ਨਾਲ ਪੀਸਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੁਬ, ਸ਼ਹਿਦ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ½ -ਪੌਣਾ ਘੰਟਾ ਲਗਾਉ ਪਿਰ ਚਮਗੀ ਤਰਾਂ ਮੂੰਹ ਧੋਅ ਲਵੋ। ਇਹ ਹਰ ਹਫਤੇ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰੋ
- 17). ਬਜਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਨੋਇਵੀਰ ਆਈ ਕਰੀਮ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਨ ਮਿਸ਼ਰਾ ਦੇ ਕਹਿਣ ਮੁਤਾਬਕ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ:ਚਨੇ,ਮੂੰਗ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਕਦੂਕੱਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉਪਰ 15 ਮਿੰਟ ਲਗਾਉ।ਕੱਚੇ ਆਲੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜੇ ਨੀਂਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਅਰੰਡੀ ਜਾਂ ਜੇਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਇਕੋ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਉ।ਬਦਾਮ ਨੂੰ ਗਿਲਾ ਰਖ ਕੇ ਫਿਰ ਪੀਸ ਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਵੀ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਸੰਸਤੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਮਲਣ ਲਈ।ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਸੁਕੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਚੂਰਣ,ਚੰਦਣ ਚੂਰਣ, ਕਪੂਰ ਤੇ ਬਦਾਮ ਮਿਲਾ ਕੇਗੁਲਾਬ ਜਲ ਵਿਚਪਸਿ ਕੇ ਵੀ ਲਾਏ ਜਾਦੇ ਹਨ।ਇਸੇਤਰਾਂ ਨੀਂਬੂ ਰਸ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਝਰੜੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ “ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ” ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

1. ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪੈਸੇ ਖਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹਿਸਾ ਹੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁਛਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਤੇ ਕੁਝ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਕਦੀਰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬਦਲੇਗੀ।ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਵੈਬ ਸਾਈਟ (www.sahaita.com) ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ( ਨਯੂਜ਼ ਲੈਟਰਜ਼) ਦੇ ਜਰੀਏ ਦਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
3. ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਲਫੁਲ ਭੇਟਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਕੌਮ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।ਅਸੀਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਤੇ ਖਰਚ ਲਈ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹਾਂ।
4. ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ, ਚਾਹੇ ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਪੜਾਈ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
5. ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਰੀਬ , ਯਤੀਮ, ਅਪਾਹਜ਼( ਗੁੰਗੇ , ਬਹਿਰੇ ਤੇ ਅੰਗਹੀਣ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ਸਕੀਏ।
6. ਦਸਵੰਦ ਕਢਣਾ ਸਾਡਾ ਧਰਮ, ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਸਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਚੁਣੋ ਤੇ ਪਰਖੋ।
7. ਸਾਡਾ ਇਹ ਵਚਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਤਾ ਪੈਸਾ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿਆਂਗੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੰਸਥਾਂ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਖਰਚ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।ਹਰ ਕੰਮ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦਿਉ ਅਤੇ ਚੈਕ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ:

**ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ , 3781 Monte Sereno Terrace, Fremont, Ca 94539 ( Tax Id # 42-1659410)**

ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ( 510-333-1488) ਜਾਂ (604-716-3441) ਜਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ 161-2450117.



# ਸਹਾਇਤਾ



# Sahaita

a helping hand

## ਸਰੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 8 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਸਲਾਨਾ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ

ਸਹਾਇਤਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ 8 ਜੁਲਾਈ, ਐਤਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰਵੀ ਬੈਨਕਿਉਟ ਹਾਲ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਾ ਸਲਾਨਾ ਫੰਡਰੇਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਇਕਾਈ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾਕਟਰ ਉਪਨਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਡਾ: ਜੋਗੀ) ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਮਿਸ਼ਨ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਮਕਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਟਿਕਟ ਸਿਰਫ 30 ਡਾਲਰ ਰਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦਾਨੀ ਲੋਕ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ।  
**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ (604)716-3441**

## ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ

### ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼

ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨਾਂ

### ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਗਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜਾਈ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉਦਮ ਕਰਨਾਂ ਹੈ।

“ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ”

ਦਾਨ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡਾ ਪਤਾ:

ਡਾਕਟਰ ਉਪਨਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰੜ (ਡਾ:ਜੋਗੀ)

ਸੁਈਟ 201, 7110 ਐਵਨਿਯੂ 120 ਸਟਰੀਟ

ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ V3W3M8

### ਕੈਨੇਡਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਥੋੜੀ ਮਦਦ ਕਿਸੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੇਸਹਾਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸਵਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



South Asian Broadcasting Corporation has its headquarters located in Surrey at 84th avenue and 128th street. Surrey, BC, Canada where there is a large concentration of people of South Asian origin .

Telephone : On Air: 604-591-9311

Reception: 604-598-9311

For advertising: 604-598-9311

604-825-5044

Fax: 604-599-6063



**Sahaita's team of very dedicated volunteers who helped at the Medical camp in San Jose, Calif .**