



ਡਿਸਟੈਂਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ

ਕਲਾਸ : ਬੀ.ਐਡ. ਭਾਗ ਦੂਜਾ

ਸਮੈਸਟਰ ਚੌਥਾ

ਪੇਪਰ : ਚੋਵੀ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਯੂਨਿਟ : 1

ਮੀਡੀਅਮ : ਪੰਜਾਬੀ

ਪਾਠ ਨੰ.

- 1.1 ਮਨੁੱਖੀ ਨਾੜੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਇਸਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ
- 1.2 ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਸਥਿਤੀ
- 1.3 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਕੈਲਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
- 1.4 ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ

Department website : www.pbidde.org

ਮਨੁੱਖੀ ਨਾੜੀ - ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਇਸਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ

- 1.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ
- 1.2 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਅੰਗ
- 1.3 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 1.4 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਤੰਤੂ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਾ ਹੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾੜੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਖੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿੰਜਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

1.2 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ-ਅੰਗ

ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1.2.1 ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- (i) ਦਿਮਾਗ
- (ii) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ
- (iii) ਨਾੜੀ ਸੈੱਲ

1.2.2 ਬਾਹਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

(i) ਇਸ ਵਿਚ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ 31 ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਮਣਕੇ/ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ii) ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ 12 ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1.2.3 ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- (i) ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

(ii) ਨੀਮਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- (i) ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- (ii) ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- (iii) ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (iv) ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਆਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- (v) ਇਹ ਪਿੰਜਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵੈਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- (i) ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਝਿੱਲੀਆਂ, ਸਮਤਲ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- (ii) ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਢਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- (iii) ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- (iv) ਇਹ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਤੂ ਸੈੱਲ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਢਾਂਚਾਗਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਇਕਾਈਆਂ ਹਨ।

- (v) ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨਰਮ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

1.2.1 ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਖੋੜ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜੋ ਰੀੜ੍ਹਧਾਰੀ ਸਤੰਭ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲ ਹਰ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸ਼ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਪਾਰਸ਼ਵ ਤੰਤੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(i) ਦਿਮਾਗ

ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਖੋਲ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਲਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 1300 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਭਾਰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 50 ਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ 1/50 ਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਦਰ 10 ਬਿਲੀਅਨ ਨਾੜੀ ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- (a) ਅਗਲਾ ਦਿਮਾਗ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ
- (b) ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ
- (c) ਪੋਨਸ ਵਰੋਲੀ
- (d) ਪਿਛਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੈਰੀਬੈਲੱਮ
- (e) ਮੇਡੂਲਾ ਆਬਲਾਂਗਾਟਾ ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ

(a) ਅਗਲਾ ਦਿਮਾਗ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ:

ਅਗਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰਟੈਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਤੇ ਸੂਝ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਬਵਤ ਦਰਾੜ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਜਾ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਅਗਲਾ ਦਿਮਾਗ ਅਰਥ ਗੋਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਖੰਡਾਂ ਜਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਖੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- (ੳ) ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਖੰਡ ਜਾਂ ਫਰੰਟ ਲੋਬ
- (ਅ) ਮੱਧ ਕਪਾਲ ਖੰਡ ਜਾਂ ਪਰਾਈਟਲ ਲੋਬ
- (ੲ) ਪੁੜਪੜੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ
- (ਸ) ਖੋਪੜੀ ਦਾ ਖੰਡ ਜਾਂ ਆਕਸੀਪਿਟਲ ਲੋਬ

ਅਗਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ

(ੳ) ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕੰਮ:

ਇਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਦ, ਛੁਹਣ, ਸੁਣਨ, ਸੁਆਦ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਆਵੇਗਾਂ ਦਾ ਸੰਵੇਦੀ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(ਅ) ਪ੍ਰੋਰਕ ਕੰਮ:

ਇਹ ਸਵੈਇੱਛਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਤੇ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

(ੲ) ਸੰਯੋਜਕ ਕੰਮ:

ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਨੈਤਿਕ ਭਾਵਨਾ, ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਆਦਿ ਇਹ ਸਭ ਉਚੇਰੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

(b) ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ

ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਦਿਮਾਗ ਸੈਰੀਬ੍ਰਮ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਥੈਲੇਮਸ ਤੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲੇਮਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਥੈਲੇਮਸ:

ਥੈਲੇਮਸ ਕਾਰਪਸ ਕੈਲੋਸਮ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਗ੍ਰੇ-ਮੈਟਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਥੈਲੇਮਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤੀਜਾ ਖਾਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਵੇਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਥੈਲੇਮਸ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਥੈਲੇਮਸ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੂਚਨਾ ਚੇਤਨ ਦਿਮਾਗ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

(ਅ) ਹਾਈਪੋਥੈਲੇਮਸ:

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੇ-ਮੈਟਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਲੇਮਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਪਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਬੈਲੇਮਸ ਬਲਗਮੀ ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਰਿਸਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਹਾਈਪੋਬੈਲੇਮਸ ਦੇ ਕੰਮ

- (a) ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (b) ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (c) ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (d) ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (e) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (f) ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ ਤੇ ਐਡੋਕਰਾਈਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਤਾਲਮੇਲ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਪੋਨਸ ਵਰੋਲੀ:

ਇਹ ਸੈਰੀਬੈਲਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਮੱਧ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਮੇਡੂਲਾ ਆਬਲਾਂਗਾਟਾ ਦੇ ਉਪਰ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੇ ਅਤੇ ਵਾਈਟ ਮੈਟਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਨਸ ਵਰੋਲੀ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਘਟਦੇ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੋਨਸ ਵਰੋਲੀ ਦੇ ਸੈਰੀਬਲਮ ਦੇ ਖੰਡਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਈਬਰ ਫਿਰ ਸੈਰੀਬੈਲਮ ਨੂੰ ਸੈਰੀਬੈਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ:

ਇਹ ਪੋਨਸ ਵਰੋਲੀ ਅਤੇ ਸੇਰੀਬੱਰਸ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕੰਮ

- (a) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (b) ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- (c) ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- (d) ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਮਤੋਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਬਿਲਕੁਲ ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਮੇਡੂਲਾ ਆਬਲਾਂਗਾਟਾ:

ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਧ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੰਤੂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ/ਪਿੱਛਲਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਪਾਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਧਰ ਭਾਗ ਉਪਰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅਤੇ ਉਪਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਰੇਨ ਸਟੈਮ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਨਸ ਨੂੰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇਹ ਗੋਲਾਕਾਰ ਡੰਡਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿੱਛਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੇਂਦਰ ਮੇਡੂਲਾ ਆਬਲਾਂਗਾਟਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

- ਦਿਲ ਕੇਂਦਰ
- ਸਾਹ ਕੇਂਦਰ
- ਵਾਹਿਣੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕੇਂਦਰ
- ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ ਜਿਵੇਂ ਖੰਘਣਾ, ਛਿੱਕਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਦਾ, ਨਿਗਲਣਾ ਆਦਿ।

(ੳ) ਮੇਡੂਲਾ ਆਬਲਾਂਗਾਟਾ ਦੇ ਕੰਮ:

- ਇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਕੇਂਦਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਸੁੰਘੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਆਵੇਗਾ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਕੇਂਦਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਅਤੇ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਨਾੜੀ ਆਵੇਗਾ ਫਰੇਨਿਕ ਅਤੇ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਨਾੜੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੇਟ ਪਰਦੇ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇੰਟਰਕੋਸਟਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਾਹਿਣੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਕੇਂਦਰ ਲਹੂ ਨਾੜੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਣੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਆਵੇਗਾ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਤੱਕ ਸਵੈਚਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਲਹੂ-ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

(ii) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ

ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵੇਲਣਕਾਰ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਲੰਬ-ਆਕਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 45 ਸੈਂ.ਮੀ. ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਜਿੰਨੀ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋ ਤਣੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਮੇਡੂਲਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਜੋ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਈਨਲ ਨਰਵਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ/ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਕੰਮ

- (a) ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- (b) ਇਹ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆਉਦਾ, ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਤੇ ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਸੁੰਗੜਨਾ, ਸੱਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇੱਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਜਾਣਾ, ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪੁਤਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (c) ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਨਾਲ ਲੱਕਵਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (d) ਗਰਦਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iii) ਨਾੜੀ ਸੈੱਲ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਾੜੀ ਸੈਲ ਨੂੰ ਨਿਉਰੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ/ਸੰਵੇਗ ਨਾੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਨਿਉਰਨ ਸੀਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਸੈਰੀਬਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਨਿਉਰਨਸ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਛੂਹ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

(1) ਸੈਲ ਦਾ ਸਰੀਰ:

ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਲ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸੈਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਲ ਬਾਡੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਸਪਾਈਨਲ ਕੋਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(2) ਸੈਲ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ:

ਨਿਉਰੋਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਰਸੀਵਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਨਿਉਰੋਨ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੈਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

(3) ਨਾੜੀ ਸੈਲ ਪੁਰਾ ਐਕਸੋਲ:

ਇਸ ਨੂੰ ਨਾੜੀ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਬਾ ਪੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਕਸੋਲ ਨੂੰ ਨਿਉਰੋਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਉਰੋਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਐਕਸੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀ ਸੈਲ ਪੁਰਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਖੋਲ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1.2.2 ਬਾਹਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਬਾਹਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ 43 ਜੋੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ 31 ਜੋੜੇ ਰੀੜ੍ਹਾਧਾਰੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਨਲ ਨਰਵਜ਼ ਸਕੈਲੇਟਲ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ 8 ਜੋੜੇ ਨਾੜੀਆਂ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ 12 ਜੋੜੇ ਨਾੜੀਆਂ
- ਕਮਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਮਰ ਦੇ 11 ਜੋੜੇ ਨਾੜੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 5 ਜੋੜੇ ਲੰਬਰ ਨਰਵਜ਼
- ਸਕੋਰਲ ਨਰਵਜ਼ 5 ਜੋੜੇ
- ਕੋਸੀਜੀਲ ਨਾੜੀ ਦਾ 1 ਜੋੜਾ

(ੳ) ਸੰਵੇਦੀ:

ਇਹ ਭਾਗ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੇਂਦਰ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦੀ ਨਿਉਰੋਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਹੂ ਗੋੜ ਨਾੜੀਆਂ, ਚਮੜੀ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ: ਛੂਹਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਆਦਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਰਸ਼ੀਲ ਭਾਗ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਿਉਰੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

1.2.3 ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਣਇੱਛਤ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ:

- ਯੂਰੀਨਰੀ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ
- ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਆਦਿ

ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਨੀਮ-ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

(i) ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:

ਇਹ ਵਰਟੀਬਰਲ ਕਾਲਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰਸਾਇਣ ਰਸਾਅ ਦਾ ਵਹਾਉ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਕਟ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮੈਚ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਉਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ii) ਨੀਮ-ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ:

ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ: ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਅ ਦਾ ਰਸਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਮ ਹਮਦਰਦਾਨਾ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਜ਼ੀ ਆਰਾਮ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜਦੀ ਹੈ।

1.3 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
2. ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
3. ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ?

1.4 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. <http://www.cse.iitk.ac.in/users/hk/cs781/NervousSystem.pdf/>
2. <http://classvideos.net/anatomy/pdf/3708091011-pdf.pdf>
3. <http://www.bio12.com/ch17/Notes.pdf>
4. highered.mcgraw-hill.com/.../mhriib_ch11.pdf
5. http://www.sfn.org/skins/main/pdf/brainfacts/2008/brain_facts.pdf
6. <http://www.freeinfosociety.com/media/pdf/4423.pdf>

ਪਾਠ - 1.2

ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- 2.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ
- 2.2 ਰੇਸ਼ੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ
 - 2.2.1 ਰੇਸ਼ੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ
- 2.3 ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ
 - 2.3.1 ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਕੰਮ
- 2.4 ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ
 - 2.4.1 ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ
- 2.5 ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ
 - 2.5.1 ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ
- 2.6 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 2.7 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ
- 2.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲੀ ਰਹਿਤ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਸਿੱਧਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਰਸ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਹੂ-ਗੇੜ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਨਾਟਮੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੀ ਹੀਣ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ	ਸਥਾਨ
(i) ਰੇਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ	(i) ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਖੋਹ ਵਿੱਚ
(ii) ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ	(ii) ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ
(iii) ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ	(iii) ਗਰਦਨ (ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ)
(iv) ਐਡਰੀਨਲ ਜਾਂ ਸੁਪਰਾਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ	(iv) ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ
(v) ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ	(v) ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
(vi) ਕਾਮਵਾਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਨਰ ਉਤਪਾਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ	(vi) ਪੇਡੂ ਦੀ ਖੋਹ ਵਿੱਚ

2.2 ਰੇਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ

ਰੇਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪਿਚੂਟਰੀ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਟਰ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸਦਾ ਭਾਰ 0.5 ਗ੍ਰਾਮ (ਅੱਧਾ ਗ੍ਰਾਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 15 ਮਿ. ਮੀ. ਲੰਬੀ ਤੇ 5 ਮਿ. ਮੀ. ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ

ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ 85% ਭਾਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕੁਝ ਕੁ ਅੰਡਾਕਾਰ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ:

ਪਿਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਇਕ ਡੰਡੀ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਹਾਈਪੋਥੈਲਾਮਸ ਦੀ ਲੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੰਡੀ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰ ਗਲੈਂਡ ਖੰਡ ਹਾਈਪੋਥੈਲਾਮਸ: ਨਾਲ ਲਹੂ ਧਮਣੀਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਖੰਡ ਨਾੜੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਿਚੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਐਨਟੀਰੀਅਰ ਲੋਬ/ਖੰਡ
2. ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਲੋਬ/ਖੰਡ
3. ਪੋਸਟੀਰੀਅਰ ਜਾਂ ਪਿਛਲਾ ਖੰਡ

1. ਅਗਲਾ ਖੰਡ:

ਅਗਲੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਪੀਥੀਲੀਅਮ ਸੈਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- a) **ਗਲੋਬ ਹਾਰਮੋਨਜ਼:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਗਾਈਟੋਜਿਸ ਅਵਸਥਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- b) **ਐਡਰੀਨੋਕੋਰਟੀਕੋਟਰੋਫਿਕ ਹਾਰਮੋਨ:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਅਡਰਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਡਰਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮਕ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਰਿਸਦਾ ਹੈ।
- c) **ਲੈਕਟੋਜੈਨਿਕ ਹਾਰਮੋਨ/ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰਿਸਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰੁੰਤ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- d) **ਗੋਨਾਡੋਟਰੋਫਿਕ ਹਾਰਮੋਨ:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (ੳ) **ਫੋਲੀਕਲ ਉਤੇਜਿਤ ਹਾਰਮੋਨ:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਟੈਸਟਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- (ਅ) **ਲਯੂਟਿਨਾਇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੰਥੀ:** ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਉਰਵਰੀ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਵਿਚ ਟੈਸਟੈਸਟੀਰੋਨ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਪਿਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਖੰਡ:

ਇਹ ਐਪੀਥੀਲੀਅਮ ਸੈਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਪਿਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੰਡ ਤੋਂ ਜੋ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੈਲੀਨੋਸਾਈਲਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਚੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਖੰਡ

ਪਿਛਲੇ ਖੰਡ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਪਿਟੂਈਟਰਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ:

- (i) ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ
- (ii) ਐਂਟੀਡਾਊਰੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਂ ਵੇਸੋਪਰੈਸਿਨ

ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਸੁਪਰਾਓਪਟਿਕ ਅਤੇ ਪੈਰਾਵੈਂਟਰੀਕੁਲਰ ਨਿਊਕਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਿਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤੇਜਕਾਂ ਲਈ ਹਾਰਮੋਨ ਕੱਢਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

(i) ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ:

ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਈਓ ਐਪੀਥੀਲੀਅਮ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਦਾ ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੁੱਧ ਨਲੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ।

(ii) ਐਂਟੀਡਾਈਓਰੈਟਿਕ ਹਾਰਮੋਨ:

ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਕੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਪਿੱਠ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛੁਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.2.1 ਪਿਚੂਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ

- ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਰਕਤਚਾਪ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਐਂਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕਾਰਟੈਕਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਨਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਪਿੱਠ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਇੱਛੁਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੈਲੀਨੋਮਾਈਟਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.3 ਥਾਈਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ

ਸਥਿਤੀ:

ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਗਰਦਨ ਵਿਚ ਪੰਜਵੇਂ, ਛੇਵੇਂ ਜਾਂ ਸਤਵੇਂ ਮਣਕੇ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਣਕੇ ਤਕ ਭਾਗ ਗਰਦਨ ਵਿਚ ਘੰਡੀ ਜਾਂ ਕੰਠ ਪਟਾਰੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਟਰੇਕੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਏਪੈਕਸ ਤੰਗ ਹਿੱਸਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਆਧਾਰ ਚੌੜਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਹ 5×3 ਸੈ: ਸੀ: ਲੰਬਾ ਅਤੇ 1.25 ਸੈ: ਸੀ: ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 30 ਤੋਂ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.3.1 ਥਾਈਰੋਕਸੈਨ ਅਤੇ ਟਰਾਈਆਈਡਥਾਈਰੋਨਿਨ ਦੇ ਕੰਮ

- ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਸੈੱਲਾਂ ਅੰਦਰ ਉਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ ਆਇਉਡੀਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਈਰੋਕਸਿਨ, ਟਰਾਈਆਈਡਥਾਈਰੋਨਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਭੋਜਨ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਿਨ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ-ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.4 ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ

ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕਨੈਕਟਿਵ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਲ-ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਚਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥਾਈਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਦੋ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਦੋ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦਾ ਭਾਰ 0.05 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.4.1 ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ

ਇਹ ਪੈਰਾਥਾਈਰਾਈਡ ਨਾਮ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਰਸ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਲਹੂ ਵਿਚੋਂ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੂਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵਹਾਅ ਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਪੈਰਾਥਾਈਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਵ ਤਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ 'ਚ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਪੈਰਾਥਾਈਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

2.5 ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ

ਸਥਿਤੀ:

ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਦੋ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਟ ਅਤੇ ਏਰੀਉਲਰ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਬਣੇ ਕੈਪਸੂਲ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀ ਹਨ। ਸੱਜੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪਿਰਾਮਿਡ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਅੱਧ ਚੰਦਰਮਾ ਆਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀ ਲਗਭਗ 4 ਮਿ. ਮੀ. ਲੰਬੀ ਅਤੇ

ਲਗਭਗ 3 ਮਿ. ਮੀ. ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ ਲਗਭਗ 12 ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਭਾਗ ਕੋਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ ਮੈਡੂਲਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰਟੈਕਸ:

ਇਹ ਹਲਕੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਡੂਲਾ ਭਾਗ ਨੂੰ ਘੇਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਰਬੀਨ ਨਾਲ ਦੱਖਣ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਮਾਂ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਡਰੀਨਲ ਮੈਡੂਲਾ:

ਮੈਡੂਲਾ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਭਾਗ ਹੈ ਇਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਣਤਰ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2.5.1 ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ

- ਐਡਰੀਨਲ ਹਾਰਮੋਨ ਪਿੰਜਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਚਰਬੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਉਪਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੋੜਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਓ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਛੋਟੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲਦਾ ਤੇ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਲਾਈਬਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਆਹਾਰ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਸੀਨਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.6 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀ ਹੈ?
2. ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?
3. ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

2.7 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Bucher, C. A. (1964). *Foundations of Physical Education*. New York: Mosby and Company.
2. Kang Gurpreet Singh & Deol Nishan Singh (2013). *An Introduction to Health and Physical Education*, 21st century publications, India.
3. Alderman, H., Behrman, J. R., Lavy, V., & Menon, R. (1997). Child Nutrition, Child Health and School Enrolment, Policy Research Working Paper 1700 (January).

ਪਾਠ ਨੰ: - 1.3

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ: ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

- 3.0 ਭੂਮਿਕਾ
- 3.1 ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- 3.2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ
 - 3.2.1 ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਹਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੱਤ
 - 3.2.2 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
 - 3.2.3 ਚਰਬੀ
 - 3.2.4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ
 - 3.2.5 ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
 - 3.2.6 ਖਣਿਜ
 - 3.2.7 ਪਾਣੀ
- 3.3 ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ: ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
- 3.4 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 3.5 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

3.0 ਭੂਮਿਕਾ

ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਠੋਸ, ਤਰਲ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਹਨ:

1. ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਸਰੀਰੀਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3.1 ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਇਹ ਤਾਪ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਮੀਟਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਤਾਪ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪ 1°C ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। 6 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਭਗ 1500 ਤੋਂ 2500 ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਸਰੋਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦੇ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ):

- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ 4.1 ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ 9.3 ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 4.1 ਕੈਲੋਰੀ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3.2 ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ

ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂਗੇ।

3.2.1 ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਹਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੱਤ

- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
- ਚਰਬੀ
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼
- ਖਣਿਜ
- ਪਾਣੀ
- ਫੋਕਟ

3.2.2 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਉਰਜਾ ਦੇਦ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹੋ ਤੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸੋਮੇ

ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

ਖੰਡ, ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਆਦਿ

ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ:

ਕਣਕ, ਜੁਆਰ, ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਬਾਜਰਾ, ਛੋਲੇ, ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਮੱਕੀ, ਛੋਟੇ ਆਦਿ।

(ਅ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਗਭਗ 60% ਰੋਜ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ 12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਵਾਸਤੇ ਲਗਭਗ 2500 ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਵਾਸਤੇ 2250 ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਸੇ ਲਗਭਗ 1400 ਤੋਂ 1500 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਸਭ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇਵੇਗਾ।

2. ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. 300 ਤੋਂ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਸਾਡੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਲਾਈਕੋਜਨ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦਾ ਹੀ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਕਈ ਵਾਰ ਇਕਲੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਬਿੰਧਿਆਈ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਕੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਪਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

(ਸ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਸਾਰੀ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਹੂ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਬੇਹੋਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ, ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਥਕਾਵਟ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
5. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀ।

3.2.3 ਚਰਬੀ

ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਨੁਪਾਤ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। 1 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਲਗਭਗ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੇਲੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬੈਂਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟਿਸੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਬਣ ਕੇ ਜਮਾਂ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਚ ਫੈਟ ਹੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ:

ਦੇਸੀ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਖੋਆ, ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ

ਬਨਸਪਤੀ ਚਰਬੀ:

ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਕਾਜੂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸਰੋਂ, ਤੋਰੀਆ, ਤਿਲ, ਨਾਰੀਅਲ, ਵੜੇਵੇਂ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ

ਓਲਿਵ ਤੇਲ ਆਦਿ।

(ਅ) ਚਰਬੀ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ, ਦਿਲ, ਜਿਗਰ, ਮਿਹਦਾ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਰੀਡ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਬਣੀ ਤਹਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਜਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚਰਬੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
5. ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਬ) ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਰੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ।
4. ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ।

3.2.4 ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 20% ਭਾਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ 30% ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਰੇ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਦਾ ਅਤੇ 10% ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਗੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਲਈ ਲਗਭਗ 20 ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 8 ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

(ੳ) ਸੋਮੇ

ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਮਾਸ ਆਦਿ

ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਸੋਇਆਬੀਨ, ਛੋਲੇ, ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮੱਕੀ, ਚੌਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ।

(ਅ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਟੁੱਟੇ ਭੱਜੇ ਲੱਖਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਨਵਿਆਂ ਸੈਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸ ਅਤੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ।
4. ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਥਿੰਧਿਆਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਤਾਕਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕਵਾਸ਼ੀਉਰਕਰ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਾਲ ਭੁਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਹੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੀਆਂ।

3.2.5 ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼

ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਾਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਹ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਜਦਕਿ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਬਣੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਜਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(i) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ

(ੳ) ਸਰੋਤ: ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ:

1. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
2. ਫੂਤ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
5. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਅੰਧਰਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮੁਫਤ ਪਿਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਮੀਟ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡਾ, ਕਲੇਜੀ, ਦਾਲਾਂ, ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ:

1. ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਨੁਕਸਾਨ

1. ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪਲੈਗਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਜੀਭ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਵਾਲਾ ਜਿਆਦਾ ਝੜਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
5. ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

ਸਾਨੂੰ ਅਨਾਜ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(iii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਦੋਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਪੁਰਾਣੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਭੋਜਨ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਲਾਭ

1. ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਝੁਕਾਮ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
3. ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
5. ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਸਕਰਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਜਖਮ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
4. ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
5. ਅਨੀਮੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

(iv) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਮੀਟ, ਕਲੇਜੀ, ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਦੁੱਧ, ਘਿਉ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

(ਬ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਛੇਤੀਆਂ ਖੁਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਦੰਦ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹਿਲਣੇ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਤੁਰਦਿਆਂ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

(iv) ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ

ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੋਤ:

ਹਰੀਆਂ ਪਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਨਸਪਤੀ, ਤੇਲ, ਆਂਡਾ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

1. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੈਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪ੍ਰਜਣਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਗਰਮੀ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਬ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਬਾਂਝਪਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
2. ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗਰਭਪਾਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(vi) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ

ਇਹ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਹਰੀਆਂ ਪਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਨਸਪਤੀ, ਤੇਲ, ਆਂਡਾ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

1. ਜਖਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਲਿਵਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

(ਬ) ਘਾਟ

1. ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰ ਵੀ ਲਹੂ ਸਿੰਮਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3.2.6 ਖਣਿਜ

ਖਣਿਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 5% ਹਿੱਸਾ ਇਹਨਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਖਣਿਜ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

(ੳ) ਸੋਮੇ:

ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਆਂਡਾ, ਸੰਤਰਾ, ਮੱਛੀ, ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰ, ਛੋਲੇ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

1. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

2. ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੀ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁਖਤਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਲਹੂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਵੰਡ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਨੁਕਸਾਨ:

1. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ।
2. ਰੀਕਟਸ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣਾ।
3. ਬਲੱਡ ਕਲਾਟਿਕ ਵਿਚ ਦੇਰੀ।
4. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ।
5. ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ।

(i) ਫਾਸਫੋਰਸ

ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵੰਡ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਸੋਮੇ:

ਮਾਸ, ਅੰਡਾ, ਮੇਵਾ, ਕਲੇਜੀ, ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ
2. ਲੱਖਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ।
4. ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ।

(ੲ) ਘਾਟ

1. ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
2. ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ
3. ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਛੇਤੀ ਆਉਣਾ।

(ii) ਲੋਹਾ

ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਿਜ਼ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਜਮਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੰਤੂਆਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸੋਮੇ

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: ਪਾਲਕ, ਸਾਗ, ਮੇਥੀ, ਅਖਰੋਟ, ਮੇਵੇ, ਗੁੜ, ਖਜੂਰ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ।

(ਅ) ਲਾਭ

1. ਲਹੂ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ।
2. ਕਰੋੜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਈ।

(ਬ) ਘਾਟ

1. ਬੱਚਾ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।
3. ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਲਣ ਤੇ ਵੀ ਸਾਹ ਦਾ ਫੁੱਲਦਾ।
4. ਅੱਖਾਂ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ।

(iii) ਆਇਓਡੀਨ

ਇਹ ਤੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਰ ਦਿਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਉਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਤਰ ਜੋ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

(ੳ) ਘਾਟ

1. ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ।
3. ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਗਿਲੜ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸਰੋਤ

1. ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਆਇਓਡੀਨ ਯੁਕਤ ਨਮਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ।
2. ਆਇਓਡੀਨ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਅੰਡੇ, ਪਿਆਜ਼, ਤਾਜਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iv) ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ

ਇਹ ਦੋ ਤੱਤ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਮਨ ਸਾਲਟ ਵੀ ਕਹਿ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਨਹੀਂ।

(ੳ) ਲਾਭ

1. ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਦੇ

- ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ।
 3. ਕਰੋੜਾਂ ਸੈਲ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਘਾਟ

1. ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਸੁਸਤ ਦਿਮਾਗੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਾਲੇਮਲ ਕਾਰਨ ਬੱਚਾ ਨਾ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ:

ਲਗਭਗ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਵੁਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।

(ਸ) ਸਰੋਤ

ਨਮਕ, ਮਾਸ, ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।

(v) ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ

ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਵੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕਠੇ ਰਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਉਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਜਲਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਕਣਕ, ਤਾਜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸੰਤਰਾ, ਕੇਲਾ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ।

(vi) ਜ਼ਿੰਕ

ਇਹ ਤੱਤ ਵੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

1. ਇਨਸੂਲੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ।

(ੴ) ਸਰੋਤ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਮੱਛੀ, ਦਾਲਾ, ਚੌਲ, ਮਾਸ ਆਦਿ।

(vii) ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ

ਇਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਲਾਭ

1. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਬਣਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਫਿਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਗਲੂਕੋਜੀਨ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰਕ ਤਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ।

(ਅ) ਘਾਟ

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਘਾਰ।
2. ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਸਰੋਤ

ਬਰੈਡ, ਫਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਆਦਿ।

(viii) ਸਲਫਰ

ਬਾਕੀ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਿਖੰਡਨਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਬਰੈਡ, ਕਣਕ

(ix) ਮੈਗਨੀਜ਼

ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਸਰੋਤ

ਚਾਹ, ਅਣਛਾਟੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਆਦਿ

(x) ਫਲੋਰਾਈਡ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3.2.7 ਪਾਣੀ

ਪਾਣੀ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 2/3 ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਪਾਣੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ

1. ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਯੂਰੀਆ ਆਦਿ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰਕ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ

1. ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਣਗੇ।
5. ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

(ੲ) ਸਰੋਤ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੋਤ ਪਾਣੀ ਆਪ ਹੈ। ਫਲ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਦੁੱਧ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ ਵੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3.3 ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ: ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਸ਼ਿਸੂ ਕਾਲ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਔਸਤਨ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ 13 ਸਾਲ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿਚ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਭਾਵ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

3.3.1 ਕਾਰਨ

ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜੱਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਤ

ਭਾਵ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

(ਅ) ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਤੁਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ।

(ੲ) ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਸਭਿਅਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਜੱਦ ਹੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਡਾਈਟ, ਫੈਟ ਲੈਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ

3.3.2 ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30-45 ਮਿੰਟ ਸੈਰ, ਸਾਇਕਲਿੰਗ, ਨੱਚਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ ਕੂਲ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਜਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3.4 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਲਿਖੋ?
2. ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੋਮੇ ਦੱਸੋ?
3. ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ?

3.5 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. The World Bank Policy Research Department, Poverty and Human Resources Division.
2. Agarwal, D. K., Upadhyay, S. K., Tripathi, A. M., Agarwal, K. N. (1987). Nutritional Status, Physical Work Capacity and Mental Function in School Children. Nutrition Foundation of India, Scientific Report 6.
3. Brahmam, G. N. V. (2003). Evaluation of Mid Day Meal Programme in the States of Andhra Pradesh, Karnataka, Orissa, Tamil Nadu, Kerala, and Gujarat. Paper presented at a workshop on mid-day meal programme in schools in India convened by the Nutrition Foundation of India, New Delhi, August, 1.

ਪਾਠ ਨੰ: - 1.4

ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਾਰਣ

- 4.1 ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
- 4.2 ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ)
- 4.3 ਕਨ ਪੇੜੇ
- 4.4 ਖਸਰਾ
- 4.5 ਡਿਪਥੀਰੀਆ
- 4.6 ਚੇਚਕ
- 4.7 ਚੇਚਕ ਮਾਤਾ/ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ
- 4.8 ਹੈਜ਼ਾ
- 4.9 ਮਲੇਰੀਆ
- 4.10 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
- 4.11 ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ-ਬੀ
- 4.12 ਟਾਈਫਾਈਡ ਜਾਂ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ
- 4.13 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- 4.14 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

4.1 ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਬਚਪਨ ਕਾਲ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਿਸੂ ਕਾਲ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਾਰਣ	ਉਮਰ
BCG and Oral Polio	At Birth
Oral Polio and DPT + Hepatitis B	1.5 months
Oral Polio and DPt + Hepatitis B	2.5 months
Oral Polio and DPt + Hepatitis B	3.5 months
Meals	9 to 12 months
Booster Doses	
DPT and Oral Polio	1.5 to 2 years
DT	5 years

Tetanus Toxioid
Tetanus Toxioid
Vitamin-A

10 year
16 year
9, 18, 24, 30 and 36 months

4.2 ਬੁਖਾਰ (ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ)

ਇਹ ਇਕ ਫਲੂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਠੰਢ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਵਧੀ ਜਾਂ ਉਦਭਵ ਕਾਲ:

ਇਸਦੀ ਅਵਧੀ 18 ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ, ਖਾਂਸੀ, ਛਿਕ ਜਾਂ ਖੁੱਕ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਰੋਗ ਗ੍ਰਸਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੂਥਰੀ ਅਤੇ ਖੁਲੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਕਾਨ, ਸਰਵਜਨਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਖੁਲੀਆਂ ਸਾਫ ਸੂਥਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਮੇਂ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭੀੜ ਆਦਿ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਾਂ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ

- ਇਸ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਕਰੋਸਿਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4.3 ਕੰਨ ਪੇੜੇ

ਇਹ ਰੋਗ ਵਾਇਰਸ ਪੈਰਾਮਿਕਸੋ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੈਰੋਟਿਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਇਹ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੀ ਲਾਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਗਲੇ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਲਾ ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਇਲਾਜ

- ਰੋਗੀ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਰੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਬਿਸਤਰ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਰੁਮਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਅਰਾਮ ਦਿਉ।

4.4 ਖਸਰਾ

ਖਸਰਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਅਰਥ ਵਿਚ ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਲਾਲ ਬਿੰਦੂ ਰੋਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਰੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਕਸੋਵਾਈਰਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਕਰਾਮਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਛਿੱਕਾ ਆਉਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਾਸੀਕਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਸ਼ਣੀ ਤੋਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੋਲਣ ਤੇ ਵੀ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਰੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਗੀ ਦੁਆਰਾ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੀ ਆਰੰਭਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਤੀਰੋਧਕਤਾ

ਇਕ ਵਾਰ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਫੇਰ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰੋਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਤੇ ਇਲਾਜ

- ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉ।
- ਰੋਗ ਤੇ ਪਤਾ ਚਲਣ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਵਰਤੇ ਕੱਪੜ, ਭਾਂਡੇ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਰੋਗ ਫੈਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਦਿਉ।

4.5 ਡਿਪਥੀਰੀਆ

ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਸਮੀ:

ਪਹਾੜਾ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਵਰਖਾ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਵਧੀ:

ਇਸ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਦਿਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਖੰਘ, ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰ, ਬਰਤਣਾਂ, ਖਿਡੌਣੇ ਆਦਿ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਦੇ ਕਣ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਜਖਮ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਸਕਿਕ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਡਿਪਥੇਰੀਆ ਦੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਅਤੇ ਭਾਫ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਅੰਤਰ ਇਸਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮੇਲਿਨ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਸਤਰੇ, ਕਪੜੇ, ਬਾਥਰੂਮ ਆਦਿ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰਾਮ ਦਿਉ।
- ਸੀਰੋਥਰੈਪੀ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ ਆਦਿ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਗੁਣ ਗੁਣੇ ਪਾਣੇ ਦੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਵਾਉ।

4.6 ਚੋਚਕ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਅਵਧੀ

ਇਸ ਦੀ ਅਵਧੀ 14 ਤੋਂ 16 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਕਾਲ 3 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਇਹ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਸੂਖਮ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਤੰਦੁਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੀ ਲਾਰ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ

ਇਹ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਬਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹਸ ਜਿਵਾਨੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਪਰ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਹਮਲਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਦਾਣੇ ਜਿਹੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਨਿਕਲੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਬਿਸਤਰ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਾ ਭੇਜੋ

4.7 ਚੇਚਕ ਮਾਤਾ / ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ

ਇਹ ਰੋਗ ਵੇਰੀਓਲਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਲੀ ਫੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਅਵਧੀ

ਇਸ ਦੀ ਅਵਧੀ ਜਾਂ ਉਦਭਵ 12 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬਿਸਤਰ, ਭਾਂਡੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਓਪਰ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਦਾਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬਚਾਓ

- ਚੇਚਕ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਖੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲੀ ਪੀਕ ਨੂੰ ਜਲਾ ਦਿਉ।

4.8 ਹੈਜ਼ਾ

ਹੈਜ਼ਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਕੋਲੈਰਾ ਵਿਬਰਿਓ ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਗਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਪਤਲੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਢਿੰਡ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰੀ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਂ

ਇਹ ਰੋਗ ਜਿਆਦਾਤਰ ਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਇਹ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖੂਹ, ਨਦੀਆਂ, ਝਰਨੇ ਆਦਿ।
- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਓ

- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਲਉ।
- ਰੋਗੀ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ, ਕੱਪੜੇ, ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਵੱਖ ਕਰੋ।
- ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ

- ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ।
- ਰੋਗੀ ਦਾ ਬਿਸਤਰਾ ਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉ ਆਰ ਐਸ ਦਾ ਘੋਲ ਦਿਉ।
- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮ ਕਰਾਉ।

4.9 ਮਲੇਰੀਆ

ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਵਰਣਨ 422 ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਵਿਚ ਹਿਪੋਕ੍ਰੇਟਸ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮਲੇਰੀਆ ਸ਼ਬਦ ਇਟਲੀ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੈਲਾ, ਗੰਦਾ, ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਦਿ।

ਲੱਛਣ

- ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ, ਠੰਡ ਲਗਦਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਬਣਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਉਤਰ ਜਾਣਾ
- ਤਿੱਲੀ ਜੋ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਣੀ।

ਅਵਧੀ

ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਤੋਂ 12 ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਇਹ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਮਲੇਰੀਆ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਦਾ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਕ ਮੱਛਰ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੱਛਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਲਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਖੂਨ ਚੜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਾਅ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਇਕਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
- ਰਹਾਇਸ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੱਤਾ ਉਪਰ ਡੀਜਲ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਛਿੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸੋਣ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

- ਕੂਨੀਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕਰੋਸੀਨ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

4.10 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਇਕ ਵਾਇਰਲ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ:

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਚ ਏ ਵੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੀਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਭੀੜ ਭੜਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧ ਪੱਕਿਆ ਖਾਣਾ, ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਰੋਗ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਮੂਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਾਫ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹੈਪੇਟਾਇਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4.11 ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਰਮ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਡੀ ਐਨ ਏ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਥਾਨਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਰਮ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

- ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਈ ਜਾਂ ਸਿਰਿੰਜ ਦੁਆਰਾ, ਗੰਦੀ ਸੂਈ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਉਸਤਰੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਕਰਮਿਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਲ ਖਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਭੁੱਖ ਘਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ:

ਐਸ. ਜੀ. ਓ. ਟੀ. ਅਤੇ ਐਸ. ਜੀ. ਪੀ. ਟੀ.

ਅਵਧੀ:

45 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ 180 ਦਿਨ

ਰੋਕਥਾਮ

- ਖੂਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਚੜਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਨਜ਼ੀਮੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਸੀਰਿੰਜ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਉਸਤਰਾ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸੜੇ, ਬਹੇ ਖਾਣੇ, ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਰੋਗੀ ਦੇ ਲਹੂ, ਸੰਭੋਗ, ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਨਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4.12 ਟਾਈਫਾਈਡ ਜਾਂ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ

ਟਾਈਫਾਈਡ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਫਾਈਡ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਸਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਟਾਈਫਾਈਡ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਗੰਦਗੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਣ ਨਾਲ ਫਿਰ ਉਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਨ

ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੂਲ ਮੂਤਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

- ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੇ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਬਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਉਲਟੀਆਂ, ਟੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

- ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਕਲੋਰੋਫੈਨੀਕੋਲ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ 50 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਫ਼ਤਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਘਟਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4.13 ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ

1. ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?
2. ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਕੀ ਹੈ?
3. ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ?
ਟਾਈਫਾਈਡ
ਮਲੇਰੀਆ
ਚੇਚਕ

4.14 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

1. Chandler, A. M. K. Walker, S. P., Connolly, K., & Grantham-McGrenor, S. M. (1995). School Breakfast Improves Verbal Fluency in Undernourished Jamaican Children. *Journal of Nutrition*, 125(4), 894-900.
2. Dreze, Jean & Aparajita Goyal (2003). Future of Mid-Day Meals, *Economic and Political Weekly*, November 4673-4683 (special articles).