

ਸਭ ਹਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ ।

657

ਖੁਰਾਕ

ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ
ਵਧੀਆ ਪੁਸਤਕ !

ਇਸ ਵਿਚ

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਾਲ ਖੋਹਲਕੇ
ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਆਦਮੀਨੂੰ ਖੁਰਾਕਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?
ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਨੂੰ ਅਜੇਗਰੈਹਣਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਤੇ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ
ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਤੇ ਫਿਰ ਖੁਰਾਕ ਪਚਕੇ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ
ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਪਚਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲੇ ਇਸ
ਵਿਚ ਰਾਹ ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਕਲੋਜਾ,
ਸਲੈਵਰੀਗਲੈਂਡਜ਼, ਮੇਹਦਾ, ਆਂਦਰਾਂ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ
ਦਾ ਕੰਮਤਿੰਨ ਲਾਇਨ ਬਲਾਕ ਤੇ ਇਕ ਰੰਗਦਾਰ ਬਲਾਕ
ਦੇਕੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਲੇਖਕ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ !

ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਹਪੁਰੀ ਸਾਇੰਸ ਟੀਚਰ

ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜੀਏਟ ਸਕੂਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

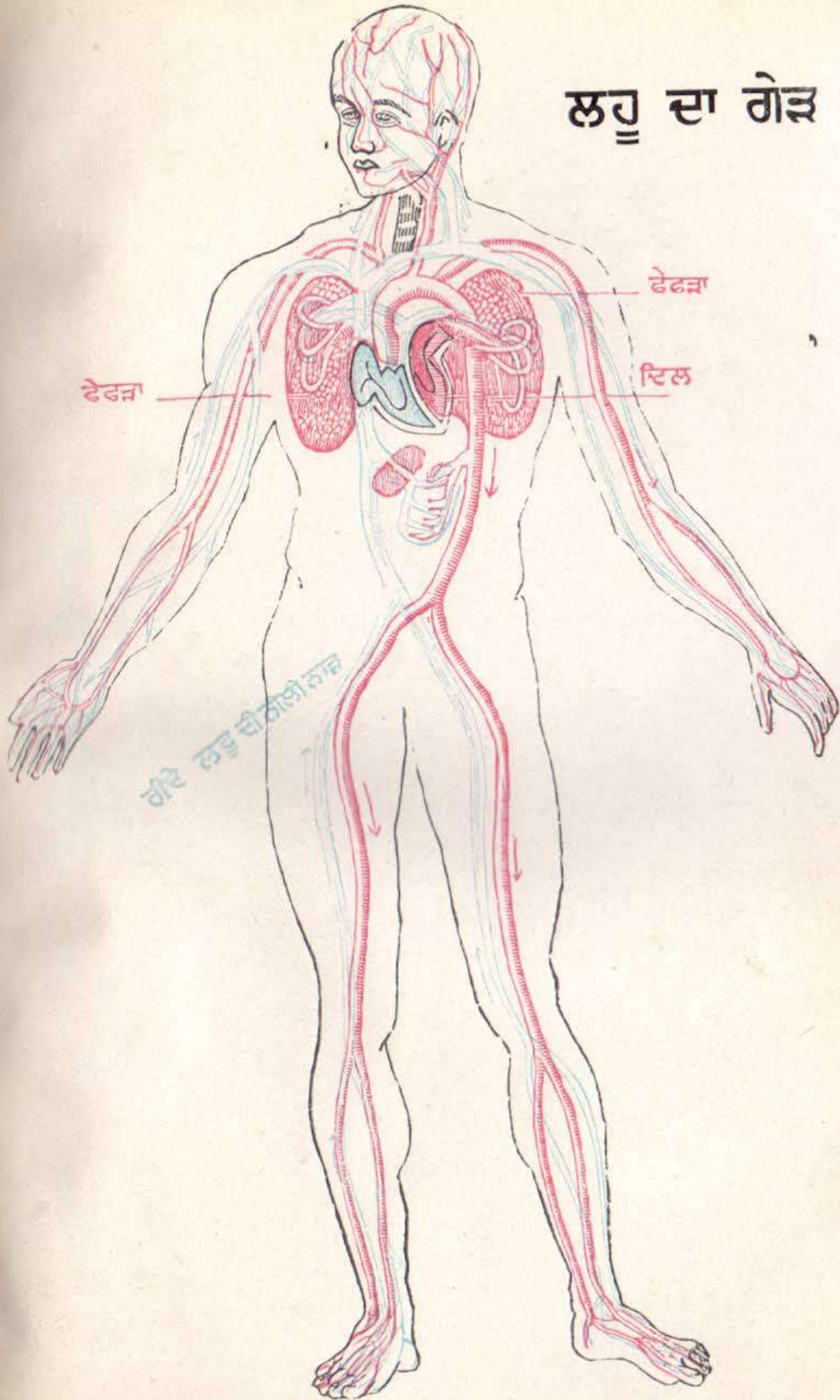
੧੯੨੮ ਈ:

ਪਾਹਲੀ ਵਾਰ

੫੦੦

ਮੁਲ ਪੰਜ ਆਨੇ

ਲਹੂ ਦਾ ਗੇੜ





ਆਦਮੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਉਸਦਾ ਪਚਣਾ

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਦੁਬਲਾ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਏਹ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

੧--ਆਦਮੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੋਵੇ ?

ਰਸਾਇਣ ਵਿੱਦਯਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਾਸ ਦੀ ਰਸਾਇਣੀ ਯੁਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬਾਨਕ, ਹੈਡ ਰੋਜਨ, ਨੈਟ ਰੋਜਨ, ਆਕਸੀਜਨ ਤੇ ਕਈ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਤੇ ਅਰੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹੋ ਜਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਰਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫੀ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਆਦਮੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ

TO READ THE ENTIRE BOOK PLEASE CONTACT US:

whatsapp: +92-3160770117

email: worldcentreforpunjabi@gmail.com



World Centre for Punjabi, Lahore, Pakistan.