

Department of Pharmaceutical Sciences in collaboration with University-Industry Linkage Programme, Intellectual Property Rights cell and Ek Bharat Shrestha Bharat (EBSB), Guru Nanak Dev University- Amritsar organizing “Academic Lecture” on
“Vitamin D Deficiency and Coronary Artery Disease”



19th February, 2020 at 11:30 AM
**Venue: Maharaja Ranjit Singh Bhawan Auditorium,
GURU NANAK DEV UNIVERSITY, AMRITSAR**



Lecture throws light on deficiency of vitamin D

TRIBUNE NEWS SERVICE

AMRITSAR, FEBRUARY 20

The Department of Pharmaceutical Sciences organised an academic lecture on vitamin D deficiency and risk of heart disease at Guru Nanak Dev University here on Wednesday.

Discussing strategies for addressing the concern about vitamin D deficiency, research students and faculty members of various departments participated in the lecture. Its objective was to create awareness about the causes for vitamin D deficiency and remedial measures to be taken to avoid it.

Dr Davendra K Agrawal, senior vice-president for research and biotechnology from the Western University of Health Sciences, California, addressed the lecture. He has made numerous contributions to the field of biochemistry, physiology, metabolism, and photobiology of vitamin D for human nutrition.

He said the main reasons for vitamin D deficiency were minimal exposure of skin to the sunlight and insufficient intake of protein such as fish, milk and egg.

"The rising incidence of vitamin D deficiencies is a

serious concern for the country as its occurrence rate is from 70 to 100 per cent among the general population. Vitamin D or the sunshine vitamin is naturally synthesised by the action of sunlight on the human skin, but even in a tropical country like India, vitamin D deficiency is highly prevalent with abundant sunlight through the year. Vitamin D helps the body absorb calcium, lack of which can lead to calcium deficiency. Vitamin D deficiency causes inhibition of calcification of bones that results in weak bones and physical deformation," said Dr Preet Mohinder Singh Bedi, head of the Pharmaceutical Science Department.

"Fish and its products are good sources of vitamin D, but the diet does not provide adequate amount of vitamin. Inadequate sun exposure also negates the potential benefits of plentiful sunshine for the synthesis of vitamin D in humans. Many factors can contribute to vitamin D deficiency such as over use of sun screen, wearing clothes that cover most of the skin, and working inside all day in an air-conditioned atmosphere," he added.

ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ : ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

ਉਹ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਮੌਕੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ 'ਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਪੁੱਜਣ 'ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ

ਸਮਾਗਮ

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਇਆ
- ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤਾ ਜਾਗਰੂਕ

ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੇ ਫੋਟੋਓਲੋਜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਦਿਆਂ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਖੋਜਾਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਵਿਚ ਆਂਕੜਾ 70 ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਥੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਉਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਹੁਣ ਤਕ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ 'ਚ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੱਡੀਆਂ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ

ਹੋਰ ਵੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਹੋਰ ਉੱਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਮੱਛੀ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਭਾਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੇ ਫੋਟੋਓਲੋਜੀ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਪੁੱਜੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 19 ਫਰਵਰੀ

ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੋਲਬ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੋਜ਼ੀਡੈਂਟ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਹ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਮੌਕੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਵਿਚ ਅੰਕੜਾਂ 70 ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਥੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ, ਉਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

विटामिन-डी की कमी से बढ़ रही बीमारियां चिंता का विषय : डा. दविन्द्र



सैमीनार को संबोधित करते हुए डा. दविन्द्र अग्रवाल।

अमृतसर, 19 फरवरी (ममता): बीमारियों में लगातार हो रहे वृद्धि का मुख्य कारण आम लोगों में विटामिन डी प्रति जागरूकता की कमी है। बुधवार को वेस्टर्नयूनिवर्सिटी आफ हैल्थ साइंस केलिफोर्निया अमरीका से रिसर्च एंड बायो टेक्नालोजी के सीनियर वाइस प्रेजिडेंट डा. दविन्द्र के. अग्रवाल ने विटामिन डी की कमी और दिल की बीमारियां विषय पर करवाए सैमीनार में यह बात कहीं। सैमीनार में विभाग प्रमुख, अध्यापकों, शोधार्थियों और विद्यार्थियों ने भाग लिया। डा. दविन्द्र अग्रवाल का स्वागत करते विभाग प्रमुख डा. प्रीत महेन्द्र सिंह बेदी ने बताया कि उन्होंने मानवीय भोजन में विटामिन डी के अलग-अलग पक्षों पर खोज

की है, जिसको बड़े स्तर पर मान्यता भी मिल रही है। डा. दविन्द्र ने बताया कि विटामिन डी का प्रचलित स्रोत सूर्य की किरणें हैं, जो शरीर में कैल्शियम को पचाने में मुख्य भूमिका अदा करता है।

उन्होंने कहा कि हड्डियों में कैल्शियम की कमी हो जाए तो हड्डियों से संबंधित बीमारियों में विस्तार होता है। उन्होंने बताया कि हड्डियों की कमजोरी का प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है, इसलिए अन्य विटामिनों साथ विटामिन डी की भी संतुलित मात्रा शरीर को मजबूत रखती है। सेशन के आखिर में डा. बलबीर सिंह ने कहा कि विभाग की तरफ से करवाए अकादमिक लैक्चर का शोधार्थियों के अलावा विद्यार्थियों को काफी लाभ पहुंचेगा।

Rozana spokesman 19 FEB 2020

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ: ਡਾ. ਅਗਰਵਾਲ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 19 ਫ਼ਰਵਰੀ (ਰਾਕੇਸ਼ ਸੋਨੀ): ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੇਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਗੈਸਟਰਚ ਐਂਡ ਥਾਇਰੋਇਡਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋਕਚਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੋਕਚਰ ਮੌਕੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ



ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਖੋਜਾਰਥੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ।

ਮੁਖੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਪੁੱਜਣ 'ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖੋਦੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਥਾਇਰੋਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ,

ਫੋਟੋ- ਰਾਕੇਸ਼ ਸੋਨੀ
ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਫੋਟੋਓਲੋਜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਦਿਆਂ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖੋਜਾਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਅਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਕੜਾਂ 70 ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ: ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ

1 week ago Nirpakh Awaaz



ਨਿਰਪੱਖ ਆਵਾਜ਼

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ: ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 19 ਫਰਵਰੀ, 2020 (ਨਿਰਪੱਖ ਆਵਾਜ਼): ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੇਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਹ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਏ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਮੌਕੇ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਣ 'ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਵੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਫੋਟੋਓਲੋਜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਗਏ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਦਿਆਂ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਖੋਜਾਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਵਿਚ ਆਕੜਾਂ 70 ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਿਥੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਉਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਹੁਣ ਤਕ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਵਰਗੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਭਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਫੋਟੋਓਲੋਜੀ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿੱਤੇ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪੁੱਜੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

Desh Sevak 20th Feb 2020

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ: ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 19 ਫਰਵਰੀ, -ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ - ਵੈਸਟਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰੋਜ਼ੀਡੈਂਟ ਡਾ. ਦਵਿੰਦਰ ਕੇ. ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮੁੱਖ

ਕਾਰਨ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕਰਵਾਏ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਲੈਕਚਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜੁਆਨਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

विटामिन डी की कमी से बढ़ रही बीमारियां

जागरण संवाददाता, अमृतसर : विटामिन डी की कमी के कारण हमारे शरीर में लगातार बीमारियां की बढ़ती हो रही है। इसका एक बड़ा कारण लोगों में विटामिन डी संबंधी जागरूकता का अभाव होना है।

यह बात वेस्टर्न यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंस कैलिफोर्निया अमेरिका के रिसर्च एंड बायोटेक्नोलॉजी के सीनियर वाइस प्रेजिडेंट डॉ. दविंदर के. अग्रवाल ने कही। वह बुधवार को गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी में फार्मास्युटिकल साइंस विभाग की ओर से विटामिन डी की कमी और दिल की बीमारियां विषय पर करवाए गए सेमिनार को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने बताया कि भारत में विटामिन डी की कमी के कारण बीमारियां तेजी



सेमिनार के दौरान संबोधित करते हुए डॉ. दविंदर के. अग्रवाल • जागरण

से फैल रही हैं। जिसका आंकड़ा 70 से 100 प्रतिशत है। जो चिंता का विषय है। बच्चों, युवाओं और

गर्भवती महिलाओं में विटामिन डी की कमी से होने वाली बीमारियों की पहचान जल्द से जल्द की जानी

चाहिए। ताकि समय रहते, उनका उपचार करवाया जा सके।

मौजूदा समय में विटामिन डी की कमी होने का मुख्य कारण सूरज की किरणें शरीर तक ठीक ढंग से न पहुंचना है। इसलिए अपने रोजाना के खान-पान में अन्य कई तरह के उत्पादों का प्रयोग कर, इस कमी को दूर किया जा सकता है।

इस अवसर पर विभाग के हेड प्रोफेसर प्रीत महिंदर सिंह बेदी ने कहा कि सूरज की किरणें शरीर में कैल्शियम को पैदा करने में मुख्य रोल अदा करती हैं। सेमिनार में विद्यार्थियों की ओर से विटामिन डी और कैल्शियम आदि से संबंधित कई तरह के सवाल भी पूछे, जिनके डॉ. अग्रवाल ने जवाब दिए।

विटामिन-डी की कमी से बढ़ रही बीमारियां चिंता का विषय : डा. अग्रवाल

अमृतसर (वढेरा) : वैस्टर्न यूनिवर्सिटी ऑफ हैल्थ साईंसिज, कैलिफोर्निया अमरीका से रिसर्च एंड बायोटेक्नोलॉजी के सीनियर वाइस प्रैजिडेंट डा. दविंदर के. अग्रवाल ने विटामिन-डी की कमी व दिल की बीमारियों पर विशेष लैक्चर देते कहा कि इस समय विटामिन की कमी से बीमारियों में लगातार हो रहे इजाफे का मुख्य कारण आम लोगों के बीच विटामिन-डी प्रति जागरूकता की कमी है। वह आज गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी के फार्मासिटीकल साइंस विभाग की ओर से विटामिन-डी कमी व दिल की बीमारियों विषय पर करवाए अकादमिक लैक्चर मौके संबोधन कर रहे थे। उन्होंने विटामिन-डी के स्रोतों से जहां अवगत कराया वहीं विटामिन-डी की कमी से होने वाली बीमारियों संबंधी जानकारी देते बताया कि इस समय देश में विटामिन-डी प्रति आम लोगों में जागरूकता बढ़ाने की जरूरत है। डा. दविंदर ने बताया कि विटामिन-डी का सबसे प्रचलित स्रोत सूरज की किरणें हैं जो शरीर में कैल्शियम को जजब करने में मुख्य रोल अदा करता है। उन्होंने कहा कि हड्डियों में कैल्शियम की कमी होने जाने से हड्डियों संबंधी बीमारियों में इजाफा हो जाता है। उन्होंने डा. दविंदर के. अग्रवाल के लैक्चर को लाभदायक बताते कहा कि भविष्य में भी उनकी सेवाएं ली जाएंगी ताकि विटामिन-डी की कमी से होने वाली बीमारियों से बचा जा सके।